

Comment pouvons-nous savoir si nos habitudes sont devenues des dépendances?

Lorsqu'une habitude devient une dépendance



Nous avons tous de mauvaises et de bonnes habitudes. Il peut s'agir de s'adonner au jeu ou de fumer, de manger des céréales tous les matins ou de se brosser les dents tous les soirs avant d'aller au lit. Il arrive cependant que des habitudes deviennent des dépendances.

Une dépendance, quelle qu'elle soit, peut avoir des conséquences néfastes sur notre vie, et nuire à notre bien-être physique et psychologique. Bien qu'« habitude » et « comportement compulsif » soient situés à l'opposé l'un de l'autre sur l'échelle de la dépendance, il est parfois difficile de faire la distinction entre les deux.

On décrit une habitude comme étant une manière de se comporter tellement répétitive qu'elle est devenue automatique. Une habitude comprend un élément de choix conscient. Lorsque vous répétez une action, elle devient une réaction automatique du cerveau; vous avez fait une chose d'une certaine façon pendant longtemps, et vous avez par conséquent tendance à toujours vous y prendre de la même façon. Il demeure cependant que chaque fois que vous accomplissez cette action, vous êtes conscient de ce que vous faites.

La dépendance, bien qu'elle découle de l'habitude, en est toutefois une version extrême. Une personne qui présente un comportement compulsif contrôle beaucoup moins ses impulsions et n'a pas toujours conscience de sa dépendance. La dépendance est habituellement associée étroitement à la toxicomanie, soit une dépendance physique et psychologique à des substances comme la drogue, l'alcool ou le tabac, lesquelles affectent temporairement la composition chimique du cerveau. Cependant, comme nous le verrons plus loin, la dépendance ne se limite pas à l'abus de substances psychoactives; elle peut également être comportementale. Vous posez-vous des questions au sujet de la différence entre habitude et dépendance? Vous trouverez ci-dessous des éléments qui permettent de différencier clairement les deux.

Distinguer habitude et dépendance

- **Surveillez la facilité avec laquelle vous exercez un choix conscient lorsque vous faites le geste correspondant à l'habitude en question.** Quel que soit l'acte, si vous pouvez le contrôler et qu'il cause peu préjudice, il peut être considéré comme une habitude; mais si vous constatez que cet acte prend le dessus sur votre volonté et qu'il a des conséquences néfastes sur certains.

Lorsqu'une habitude devient une dépendance

- **Les habitudes sont le résultat d'une activité mentale, alors que la dépendance affecte la stabilité mentale.** La dépendance exerce un effet négatif sur les modèles de comportements ainsi que sur la faculté de réfléchir et de prendre des décisions. Certaines dépendances sont très nuisibles et il est très difficile de s'en défaire. Il est par contre relativement facile de changer certaines habitudes.
- **Une habitude n'est généralement pas nuisible.** Une mauvaise habitude est agaçante, donc elle exerce un effet négatif, mais celui-ci est plutôt négligeable. Lorsque cette habitude devient nuisible, carrément destructive ou hors de contrôle, c'est qu'elle est devenue une dépendance. Pour faire la distinction entre les deux, posez-vous cette question : « Dans quelle mesure cette habitude nuit-elle à ma vie? » La simple habitude a généralement un effet négligeable sur les autres aspects de la vie d'une personne, alors que la dépendance entraîne des conséquences beaucoup plus graves.

C'est lorsque nous sommes vulnérables que nous sommes le plus à risque d'adopter une mauvaise habitude ou de devenir dépendants. Par exemple, certaines personnes peuvent se mettre à boire à l'excès pour s'évader du quotidien, à fumer pour faire partie d'un groupe ou à se ronger les ongles lorsqu'elles ont besoin d'un dérivatif. Ces comportements (entre autres) peuvent demeurer au stade d'habitude ou se transformer en dépendance, ce qui est de loin plus pernicieux.

Par ailleurs, bien que la majorité des gens soient probablement au courant de l'existence des dépendances liées au tabac, aux drogues ou à l'alcool, ils ignorent peut-être l'existence de dépendances autres que la toxicomanie. Craignez-vous de vous trouver dans un état de dépendance non reliée à une substance psychoactive? Voici trois exemples de ce type de dépendance, ainsi que leurs principales caractéristiques.

Dépendances non liées à la toxicomanie

- **Le jeu pathologique.** Les joueurs invétérés continuent généralement de s'adonner à leur passion, peu importe s'ils gagnent ou s'ils perdent. Un jour ou l'autre, leur

compulsion se transformera en désespoir, et ils seront portés à jouer des sommes encore plus importantes. S'ils perdent encore davantage, ils auront tendance à blâmer leur famille ou leurs amis et à s'en éloigner. Les effets du jeu compulsif touchent tous les membres de la famille du joueur et risquent d'avoir également des répercussions sur les relations interpersonnelles, la carrière et l'avenir de celui-ci. De nombreux joueurs pathologiques ont recours au jeu pour « s'évader » du quotidien et de leur entourage. Ils sont plus à l'aise seuls.

- **La cyberdépendance.** Les « accros » d'Internet développent une dépendance à leurs « amis » des réseaux sociaux et aux activités en ligne. Ces activités peuvent comprendre la messagerie instantanée, le réseautage social, le jeu ou la participation à des groupes de discussion. Une utilisation excessive d'Internet perturbe les relations interpersonnelles de la vraie vie. Les personnes cyberdépendantes passent généralement plus de temps seules qu'en compagnie de leurs proches. De plus, elles éprouvent des symptômes d'agitation, de mauvaise humeur, de dépression ou d'irritabilité lorsqu'elles essaient de réduire le temps qu'elles passent sur Internet, ou peuvent mentir à leurs proches au sujet de la fréquence de l'utilisation qu'elles en font.
- **Le magasinage compulsif.** Les personnes qui « magasinent jusqu'à épuisement » ou jusqu'à la limite de leurs cartes de crédit souffrent généralement d'une dépendance au magasinage. Elles croient que cette activité les aidera à se sentir mieux. L'achat compulsif et la « gaspillite » ressemblent à d'autres comportements dépendants et peuvent de la même façon perturber leurs relations interpersonnelles, leur carrière ou leurs objectifs de vie. Dans certains cas, une personne atteinte ne peut plus payer ses factures, et risque de se retrouver aux prises avec des difficultés financières ou de devoir faire face à des recours judiciaires.

Comprendre comment une habitude devient une dépendance fait partie d'une approche proactive du maintien d'une bonne santé. Le fait de connaître les caractéristiques de chacune et les différences entre elles est essentiel à la prévention de la dépendance avant que celle-ci n'apparaisse, et représente un bon point de départ pour améliorer son mieux-être.

