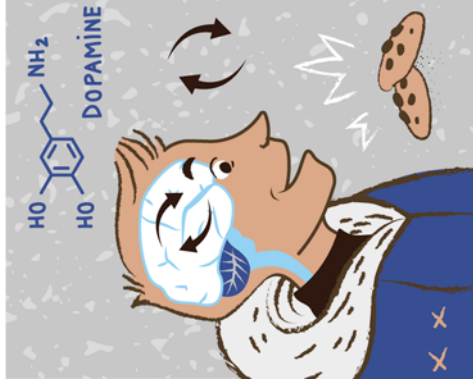


SITUATION 5 : PERTURBATION DU CIRCUIT DE LA RÉCOMPENSE



Certaines substances perturbent le fonctionnement normal du circuit de la récompense. Elles provoquent une libération excessive de dopamine dans le cerveau qui peut entraîner des troubles comportementaux, le cerveau ne peut plus réguler son activité.

SITUATION 1 : LE CIRCUIT DE LA RÉCOMPENSE



Le cerveau possède un système qui lui permet de sélectionner les actions à reproduire ou non, c'est le « **circuit de la récompense** ». Une molécule, la dopamine, est libérée dans certaines régions du cerveau lorsque l'on fait certaines actions et provoque une sensation de plaisir qui pousse à les reproduire. C'est le cas pour des comportements nécessaires à notre survie, notamment boire, manger, se reproduire...

SITUATION 6 : LA SUBSTANCE PSYCHOACTIVE



Une **substance psychoactive** agit directement sur le cerveau. Elle perturbe le fonctionnement du circuit de la récompense et altère les processus mentaux comme la mémoire, l'apprentissage, la motivation, le sommeil, la concentration et le rapport aux autres.

SITUATION 3 : L'INFLUENCE DES PAIRS



Les humains sont des êtres sociaux, ils agissent en groupe. Les comportements valorisés dans un groupe apparaissent comme positifs et normaux à ceux qui en font partie ou qui aimeraient en faire partie. Chacun va avoir tendance à agir pour faire comme les autres membres du groupe ou pour correspondre à ce qui est bien perçu dans le groupe. Cela s'appelle **l'influence des pairs** (« pair » signifie une personne qui est égale à moi). Selon les personnes, il est plus ou moins difficile de résister à cette influence.

SITUATION 9 : L'ADDICTION



Lorsque le besoin de consommer une substance psychoactive est profondément ancré, son absence entraîne un manque qui ne sera levé que si on la consomme. La recherche de la substance devient envahissante, le système de récompense a été kidnappé par la substance. Le cerveau est monopolisé et n'arrive plus à assurer ses autres tâches. Il est prisonnier : c'est **l'addiction**.

SITUATION 7 : L'ACCOUTUMANCE



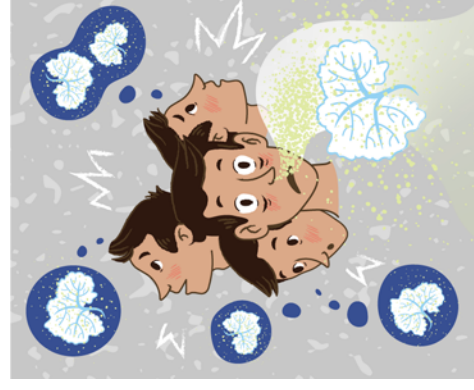
En présence de substances psychoactives, le corps humain s'adapte. Avec le temps, les mêmes doses ne donnent plus les mêmes effets. Il va falloir toujours plus de substance pour atteindre l'effet recherché. Ce phénomène appelé **« accoutumance »** ou « tolérance » est un mode de défense du cerveau pour maintenir son équilibre et continuer à fonctionner. Par contre cela incite à augmenter les doses consommées.

SITUATION 10 : LE SEVRAGE



Le **sevrage** est la période qui suit l'arrêt de la consommation d'une substance psychoactive. Le cerveau qui a été imprégné met du temps à retrouver un équilibre de fonctionnement sans la substance. On ressent alors le manque, traduit par un mal-être physique et psychique. Ces signes qui marquent l'existence d'une dépendance disparaissent habituellement en quelques jours. Le craving peut, lui, persister des semaines voire des mois après le sevrage. La reprise de la substance aboutit souvent à une perte de contrôle de sa consommation et la réinstallation de la dépendance.

SITUATION 8 : LE CRAVING



Le mot **craving** vient du verbe anglais *to crave* « avoir terriblement envie de ». Le craving est un « désir puissant et compulsif d'utiliser une substance psychoactive », il peut survenir à n'importe quel moment. Il peut être provoqué par des éléments associés à la consommation de la substance (gestes, lieux, personnes etc.), mais aussi par le stress ou des émotions négatives.