

Substance Abuse or Dependence

Substance abuse is a pattern of using alcohol or drugs that leads to problems in a person's life. These problems can:

- Put others at risk, such as when driving, working with tools or watching children
- Cause problems with family or friends
- Cause trouble with the law or at work or school

Substance dependence is the need for alcohol or drugs. A person continues to drink or use drugs in spite of problems in his or her life. The person often needs more alcohol or drugs to get the same effect. As dependence grows, the person slips further away from family and friends. Performance at work or school drops and health problems occur. This person may not be able to see how alcohol or drug use is affecting his or her life. There may be signs of physical or emotional distress when the person cuts back or stops use. This is called withdrawal.

Substances Most Often Abused

Alcohol is the most often abused drug. Substance abuse can be the use of legal or illegal substances. Substances most often abused include:

- Alcohol such as beer, wine and liquor
- Nicotine in cigarettes and chewing tobacco

Toxicomanie ou dépendance

La **toxicomanie** est un comportement d'usage d'alcool ou de drogues qui entraîne des problèmes dans la vie d'un individu. Ces problèmes peuvent :

- exposer les autres à des risques, comme lors de la conduite, du travail avec des outils, ou de la garde d'enfants
- entraîner des problèmes familiaux ou avec des amis
- entraîner des problèmes avec la justice, au travail ou à l'école

La toxicomanie est le besoin d'alcool ou de drogues. Une personne continue à boire ou à se droguer en dépit des problèmes dans sa vie. La personne a fréquemment besoin de plus en plus d'alcool ou de drogues afin d'obtenir le même effet. Lorsque la dépendance est de plus en plus forte, la personne se détache de sa famille et de ses amis. Les performances au travail ou à l'école diminuent et des problèmes de santé font leur apparition. Il est probable que cette personne soit incapable de se rendre compte de l'effet de la consommation d'alcool ou de l'usage de drogue sur sa vie. On peut observer des signes de détresse physique ou émotionnelle lorsque la personne limite ou cesse son usage. C'est ce qu'on appelle le sevrage.

Substances les plus souvent utilisées

L'alcool est la drogue la plus fréquemment utilisée. La toxicomanie peut être l'usage de substances légales ou illégales. Les substances les plus souvent utilisées comprennent :

- l'alcool comme la bière, le vin et les spiritueux
- la nicotine dans les cigarettes et le tabac à chiquer

- Marijuana or hashish and cocaine or crack
- Hallucinogens such as LSD, mescaline and PCP
- Sedatives such as Seconal, Fiorinal and Tuinal
- Opiates such as codeine, OxyContin, Vicodin or heroin
- Amphetamines such as dexadrine and Benzedrine
- Tranquilizers such as Valium, Xanax and Ativan
- Club drugs such as GHB and MDMA (ecstasy)
- Inhalants such as glue, gas, paint and nitroglycerine
- Anabolic steroids
- Sleeping medicines such as Ambien, Dalmane and Nembutal
- Others such as muscle relaxants, sleep aids, Ritalin, Coricedin HBP, cough syrups and many over the counter medicines

Signs of Substance Abuse or Dependency

Talk to your doctor, nurse or counselor about getting help if you have any of these signs.

- You get high or intoxicated on a regular basis.
- You drink or use drugs in spite of the problems it causes.
- You are not able to keep promises to stop or cut down use.
- You lie about use, especially about how much or often you drink or use drugs.
- You become defensive or angry when confronted about use.

- la marijuana ou le hashish et la cocaïne ou le crack
- des hallucinogènes comme le LSD, la mescaline et le PCP
- des sédatifs comme le Seconal, Fiorinal et Tuinal
- des opiacés comme la codéine, l'oxycontin, la vicodine ou l'héroïne
- des amphétamines comme la dexadrine et la benzédrine
- des tranquillisants comme le Valium, le Xanax et l'Ativan
- des drogues de clubs comme la GHB et la MDMA (ecstasy)
- des substances à inhaler comme la colle, l'essence, la peinture et la nitroglycérine
- des stéroïdes anabolisants
- des médicaments comme Ambien, Dalmane et Nembutal
- d'autres substances comme des myorelaxants, des somnifères, la Ritaline, la Coricidine, l'HBP, des sirops antitussifs, et de nombreux autres médicaments délivrés sans ordonnance

Signes de toxicomanie ou de dépendance

Parlez à votre médecin, infirmière ou conseiller pour obtenir de l'aide si vous présentez un de ces signes.

- Vous vous droguez ou êtes intoxiqué(e) de manière régulière.
- Vous buvez ou prenez des drogues malgré les problèmes que cela entraîne.
- Vous êtes incapables de tenir vos promesses comme quoi vous allez arrêter ou réduire votre usage.
- Vous mentez sur votre usage, particulièrement sur les quantités ou la fréquence à laquelle vous buvez ou prenez des drogues.
- Vous être sur la défensive ou en colère lorsque vous êtes confronté(e) à votre usage.

- You withdraw from family and friends.
- You prefer the company of other drinkers or users.
- You become less involved in activities you used to enjoy.
- You talk a lot about alcohol or drugs.
- You believe you need to drink or use in order to have fun.
- You pressure others to drink or use.
- You hide or sneak alcohol, drugs or supplies.
- You get in trouble with the law.
- You take risks, such as driving when high or when drunk, or take sexual risks.
- You perform poorly at work or school due to using before, during or after work or class.
- You miss work or school due to substance use.
- You have blackouts – periods of time when using that you cannot remember.
- You have mood swings.
- You have depressed, hopeless or suicidal feelings.

- Vous vous éloignez de votre famille et de vos amis.
- Vous préférez la compagnie des autres consommateurs d'alcool ou de drogues.
- Vous vous impliquez de moins en moins dans des activités que vous aimiez auparavant.
- Vous parlez beaucoup de l'alcool ou de la drogue.
- Vous pensez que vous devez boire ou vous droguer pour passer du bon temps.
- Vous incitez les autres à boire ou à se droguer.
- Vous cachez ou volez de l'alcool, des drogues, ou ce dont vous avez besoin pour satisfaire votre dépendance.
- Vous avez des problèmes avec la justice.
- Vous prenez des risques, comme conduire lorsque vous êtes drogué(e) ou ivre, ou prenez des risques sexuels.
- Vous n'avez pas de bons résultats au travail ou à l'école car vous avez consommé avant, pendant ou après le travail ou l'école.
- Vous êtes absent(e) au travail ou à l'école à cause de l'usage de drogues.
- Vous avez des trous noirs – des moments lorsque vous consommez dont vous n'avez aucun souvenir.
- Vous avez des sautes d'humeur.
- Vous vous sentez déprimé(e), désespéré(e), ou avez des pensées suicidaires.

Hotlines

There is help available 24 hours a day for the person using the alcohol or drugs, as well as for family members and friends.

Alcoholics Anonymous	(614) 253-8501
Al-Anon / Al-Teen	(614) 253-2701 1-888-425-2666
Hope Hotline	(614) 228-4673
Ohio Tobacco Quitline	1-800-784-8669
Cocaine Hotline	(614) 443-2653
Narcotics Anonymous	1-800-451-3000

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Hotlines

La personne dépendante à l'alcool ou aux drogues, ainsi que les membres de sa famille ou ses amis, peuvent obtenir de l'aide 24 heures sur 24.

Alcooliques anonymes	(614) 253-8501
Al-Anon / Al-Teen	(614) 253-2701 1-888-425-2666
Hotline de l'espoir	(614) 228-4673
Hotline de l'Ohio pour l'arrêt du tabac	1-800-784-8669
Hotline pour la cocaïne	(614) 443-2653
Narcotiques anonymes	1-800-451-3000

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Substance Abuse or Dependence. French