



FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



FORMATION « SE LIBÉRER DE SES ADDICTIONS »

Objectif pédagogique

- Acquérir et assimiler les connaissances nécessaires pour se libérer de ses addictions.

Contenu & durée

- 10 modules
- Environ 40 heures
- 100% distanciel

Niveau

- Tous niveaux
- Certification interne

Pré-requis technique

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
 - Connexion internet
-

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Cette formation complète sur les addictions vous donne toutes les informations utiles à savoir sur la relation de dépendance entre une personne et une substance psychoactive ou un comportement.

Vous y apprendrez comment des personnes passent du plaisir au besoin non pas par manque de volonté, mais par des mécanismes complexes du système de récompense situés dans le cerveau.

Vous apprendrez dans cette formation que l'addiction peut toucher toutes les catégories sociales, mais qu'il existe des facteurs de risque et de protection face aux substances psychoactives.

L'observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT) fait état de millions de consommateurs qui sont dépendants à l'alcool, au tabac, au cannabis, à la cocaïne et aux amphétamines.

Vous découvrirez quels questionnaires établis par l'OMS et des professionnels de l'addictologie sont utilisés pour diagnostiquer les différentes addictions. Le diagnostic est essentiel pour prendre en charge les patients et leur administrer le traitement adapté en fonction de leur niveau de dépendance. Cette formation simple et claire en 10 modules permet de mieux comprendre ce phénomène de société qu'est l'addiction. Un fléau qui entraîne pour les toxicomanes et leur entourage son lot de souffrances et des conséquences désastreuses sur le plan psychologique, physique et social.

Tous les psychotropes licites et illicites sont traités ainsi que les principaux comportements addictifs, notamment :

- L'alcool et le tabac,
- Le cannabis et les opiacés, l'héroïne,
- La cocaïne et les médicaments,
- Les drogues de synthèse comme l'ecstasy et les amphétamines,
- Les achats compulsifs et les jeux d'argent et de hasard, les jeux vidéo, la cyberdépendance, l'addiction au sport, l'addiction au sexe.

Chaque module traite d'une substance addictive ou d'une addiction comportementale qui vous permettra :

- De mieux connaître les produits psychoactifs et leurs effets,
- De mieux comprendre le mécanisme qui rend dépendant,
- D'avoir une parfaite connaissance des conséquences et des risques encourus par une consommation excessive de psychotropes ou par un comportement addictif,
- D'avoir une information complète sur les aides, les thérapies et les traitements médicamenteux existants pour se sortir de ces addictions.

Un quiz/Vrai/Faux complète chaque module ainsi qu'un examen final de 30 questions qui validera toutes les connaissances acquises dans cette formation sur les addictions.

Cette formation aidera tous ceux qui veulent acquérir des connaissances sur les addictions et/ou qui sont préoccupés par leur propre consommation ou par celle d'un proche.

Avoir connaissance des risques, des dangers et des mécanismes de l'addiction est un réel facteur de protection et c'est sûrement le meilleur rempart pour lutter contre les addictions.

PROGRAMME DE FORMATION

Module 1 : Les addictions, état des lieux

Dans le premier module, on déterminera ce qu'est une addiction et quels sont les mécanismes qui font passer du plaisir au besoin. Nous ferons le point sur les principales substances consommées et sur les habitudes de consommation en France.

- Les addictions
 - Qu'est-ce que l'addiction ?
 - Les 3 étapes pour passer du plaisir au besoin ou comment s'installe une addiction
 - L'addiction, une maladie neurologique
 - Le rôle du cerveau dans l'addiction
 - Le système de récompense
 - Le mécanisme du système de la récompense
 - Le rôle de la mémoire
 - Perdre le contrôle de la consommation
 - Le temps de la tolérance
- Les différents facteurs de risque et de protection face aux substances psychoactives
 - Le facteur familial, un facteur de protection
 - Les autres facteurs de protection
 - Les différents facteurs d'addiction
 - La polyconsommation
- Les produits consommés, leur disponibilité, leur potentiel addictif
 - Les drogues les plus courantes
 - Les autres drogues
 - Classement des psychotropes les plus addictifs
- Les consommateurs de substances psychoactives en France
 - Estimation du nombre de consommateurs de substances psychoactives en France
 - Définir le niveau de dépendance

Module 2 : L'alcool

Le second module est entièrement consacré à la consommation d'alcool, un usage bien ancré dans les traditions françaises. Nous verrons quelles sont les conséquences sur la santé et quels sont les traitements possibles pour se libérer de l'alcoolodépendance.

- L'alcool en France
 - Les chiffres de la consommation d'alcool en France
 - Qu'entendons-nous par un verre d'alcool ?

- Les différents types de consommation
 - À partir de quel moment une personne boit trop ?
 - L'ivresse
 - Le syndrome de sevrage alcoolique
 - Hommes et femmes ne sont pas égaux devant l'alcool

- Les conséquences de la consommation d'alcool
 - Les maladies et les parties du corps touchées par l'abus d'alcool
 - Les risques de l'alcool chez la femme enceinte
 - Les dommages causés par l'alcool

- Estimer le niveau de dépendance à l'alcool
 - Repérer les consommations à risque

- Guérir de l'alcoolisme
 - Les conditions pour vaincre l'alcoolisme
 - Les traitements contre l'alcoolodépendance
 - La réduction de la consommation ou l'arrêt complet

- Centres d'aide et d'information pour lutter contre la dépendance à l'alcool
 - Les Alcooliques Anonymes
 - Les centres de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie
 - Les autres sites à visiter pour s'informer ou se faire aider

Module 3 : Le tabac

Dans le troisième volet de la formation, il est question du tabac. Un fléau responsable de nombreuses pathologies graves et d'un nombre important de décès. Nous verrons quelles sont les meilleures méthodes pour arrêter de fumer.

- Histoire du tabac en France
 - Baisse de la consommation
 - Les chiffres du tabac en France
 - Les différents types de consommation du tabac
 - Comment devient-on fumeur ?
- Les conséquences du tabac sur la santé
 - Le tabac entraîne un certain nombre de pathologies
 - Le sevrage au tabac est plus difficile chez les diabétiques
 - Les désagréments du tabac sur le corps
- Arrêter de fumer
 - Évaluer la dépendance à la nicotine
 - La motivation et les stades du changement de Prochaska et Di Clemente
 - Questionnaire de motivation
 - Les traitements nicotiques de substitution
 - Les précautions à prendre avant d'utiliser les substituts nicotiques
 - Les médicaments sur prescription médicale
 - L'hypnose et l'acupuncture
 - Arrêter de fumer fait grossir
 - Conseils pratiques pour arrêter de fumer seul
 - La cigarette électronique
 - Les sites utiles pour arrêter de fumer

Module 4 : Le cannabis

Le module 4 est consacré à la consommation de cannabis sous toutes ses formes. Nous verrons comment se défaire de cette drogue dite douce, à tort, qui est de plus en plus consommée.

- Le cannabis
 - La législation sur le cannabis et les stupéfiants en France en 2021
 - Le prix du cannabis
 - La consommation de cannabis et le milieu social et familial
 - Les facteurs de risque et de protection
 - Que contient le cannabis ?

- Les différentes formes de cannabis
- L'autoculture de cannabis
- Les effets du cannabis
 - Les sensations euphoriques ressenties par le consommateur
 - Les effets déplaisants : la phase descendante
 - Les effets néfastes du cannabis
 - Les risques de l'usage abusif de cannabis
 - Les risques neurologiques et psychiatriques
 - Les effets sur l'appareil cardio-respiratoire
 - Les risques chez les femmes enceintes
 - La dépendance au cannabis
 - Évaluer le niveau de dépendance au cannabis
- Les traitements pour le sevrage du cannabis
 - La thérapie cognitive et comportementale ou TCC
 - Le syndrome de sevrage chez les utilisateurs de cannabis
 - Les traitements médicamenteux
 - Un médicament pour prévenir les rechutes
 - Les méthodes alternatives
 - Le cannabis thérapeutique
 - Arrêter seul
 - Conseils à suivre pour arrêter ou diminuer sa consommation
 - Pour éviter et surmonter les rechutes
 - Les sites pour se faire aider

Module 5 : Les opiacés, l'héroïne

Le cinquième module est consacré aux opiacés et en particulier à l'héroïne. L'addiction à l'héroïne peut entraîner de fâcheuses conséquences et nécessite la plupart du temps un accompagnement médical pour s'en libérer.

- Les opiacés
 - L'opium
 - Un peu d'histoire
 - Qu'est-ce qu'un opiacé ?

- Les effets des opiacés
- Comment agissent les opiacés ?
- L'héroïne
 - Un peu d'histoire
 - Les utilisateurs d'héroïne en France
 - Un cadre juridique pour encadrer l'usage des stupéfiants à des fins médicales ou scientifiques
 - Fabrication de l'héroïne
 - Les modes d'utilisation de l'héroïne
 - Le prix de l'héroïne en France
 - Les produits de coupe de l'héroïne
- Les effets de l'héroïne sur le consommateur
 - Les effets recherchés
 - Les effets secondaires
 - L'effet addictif de l'héroïne
 - Les risques liés à la consommation d'héroïne
 - Les risques d'overdose
 - Les signes de l'overdose
 - Les conséquences sociales
- La prise en charge des personnes dépendantes à l'héroïne
 - Le sevrage direct
 - Les traitements de substitution aux opiacés
 - Les objectifs des traitements substitutifs
 - Les services et centres spécialisés en addictologie

Module 6 : La cocaïne

Dans le module 6, il est question de la cocaïne. Une drogue très addictive qui se présente sous différentes formes. Étant de plus en plus accessible, la consommation de cocaïne est par conséquent en hausse, nous verrons quels sont les traitements pour se libérer de cette substance très dangereuse.

- Les feuilles de coca
 - Un peu d'histoire
 - Les alcaloïdes

- La fabrication de la cocaïne
- Les différentes formes de cocaïne
- Le prix de la cocaïne
- Comment la cocaïne est-elle consommée ?
- Les effets de la cocaïne
 - Les effets recherchés
 - Durée des effets
 - Les effets secondaires
 - Les complications
 - Les interactions avec d'autres psychotropes
 - L'installation de la dépendance
 - Les effets de la descente
- L'évaluation du niveau de dépendance et les traitements
 - Évaluer le niveau de dépendance et de gravité lié à la consommation de cocaïne
 - Les traitements et aspects thérapeutiques pour soigner l'addiction à la cocaïne
 - Les signes du sevrage
 - La prise en charge

Module 7 : Les médicaments et autres drogues

Le module 7 traite de la consommation des médicaments psychotropes en France. On y apprend comment on peut devenir accro aux anxiolytiques, hypnotiques et autres antidépresseurs qui sont souvent prescrits dans le cadre d'une consultation médicale. Nous verrons quelles sont les solutions thérapeutiques pour se libérer de cette addiction. Pour finir, il sera question des amphétamines notamment de l'ecstasy, la drogue festive.

- La dépendance aux médicaments
 - La consommation des médicaments psychotropes en France
 - Usage thérapeutique ou polyconsommation
 - Mésusage et pharmacodépendance
 - Les signes pour détecter une dépendance aux médicaments
 - Test ECAB
 - L'addictovigilance des substances psychoactives

- Les principaux médicaments psychoactifs
 - Les benzodiazépines
 - Le fentanyl
 - Le tramadol
 - La méthadone
 - Le méthylphénidate
 - Le MEOPA ou mélange équimolaire oxygène-protoxyde d'azote
 - Le clonazépam
 - Les barbituriques
 - ...
- Traiter la dépendance aux médicaments
 - Les effets et risques de l'addiction aux benzodiazépines et autres médicaments psychotropes
 - Le syndrome de sevrage
 - Les signes du sevrage
 - Arrêt complet ou diminution de la consommation de médicaments
 - Deux possibilités de sevrage
 - Les autres techniques
 - Avoir différents objectifs de sevrage
- La MDMA ou l'ecstasy
 - L'ecstasy
 - Les effets de l'ecstasy
 - Les effets secondaires
 - Une dépendance modérée
 - Le LSD

Module 8 : Les jeux d'argent et les jeux vidéo

Dans le module 8, nous aborderons les addictions comportementales qui peuvent être provoquées par les jeux d'argent et de hasard et les jeux vidéo. Nous verrons quelles sont les solutions pour réduire ces addictions qui perturbent grandement la vie des joueurs pathologiques.

- Les jeux d'argent et de hasard
 - Histoire des jeux d'argent et de hasard en France

- Ce que dit la loi sur les jeux d'argent et de hasard
- Les jeux et les joueurs français
- Le jeu pathologique
 - Les 3 comportements des joueurs de jeux d'argent
 - Le jeu pathologique touche tout le monde
 - L'indice canadien du jeu excessif
 - Les facteurs de risque
 - Les conséquences du jeu pathologique
- Les solutions pour sortir de l'addiction aux jeux
 - Les solutions à portée du joueur pour arrêter seul
 - Le joueur peut essayer de s'appuyer sur des aides extérieures
 - Faire le deuil des sommes perdues
- Les solutions pour réduire le jeu
 - L'interdiction volontaire de jeux et les modérateurs
 - Les modérateurs
 - Les traitements pour guérir du jeu
 - Quelques sites à consulter
- L'addiction aux jeux vidéo
 - Petit rappel historique
 - L'usage excessif des jeux vidéo
 - Évaluer son addiction aux jeux vidéo
 - Quels sont les risques du jeu excessif ?
 - Que faire pour limiter la dépendance aux jeux vidéo ?
 - Les autres solutions
 - Le PEGI

Module 9 : Achats compulsifs, cyberdépendance et addiction au travail

Dans le module 9, les addictions comportementales traitées sont : les achats compulsifs, la cyberdépendance et l'addiction au travail. Nous verrons comment traiter ces pathologies grâce aux thérapies, à l'hypnose et à la sophrologie.

- Les achats compulsifs
 - Les acheteurs compulsifs en France

- Quels sont les mécanismes de l'achat compulsif ?
- Les conséquences des achats compulsifs
- Achats compulsifs ou simple shopping ?
- Les achats sur internet
- Les traitements pour soigner l'addiction aux achats compulsifs
- Quelques règles de base pour venir à bout des achats compulsifs
- La cyberdépendance ou l'addiction aux écrans
 - Plusieurs types de cyberdépendance
 - Le test IAT
 - Les Français et les réseaux sociaux
 - Les conséquences des écrans sur les utilisateurs
 - Sortir de la cyberdépendance
 - Les traitements TCC et autres solutions
 - Les sites pour aider les parents d'enfants cyberdépendants
 - La règle « 3-6-9-12 »
- L'addiction au travail
 - Les caractéristiques de l'addiction au travail
 - Une addiction « positive »
 - Les trois stades évolutifs de l'addiction au travail
 - Le test WART
 - Comment décrocher du travail ?
 - Les thérapies
 - La sophrologie

Module 10 : Addiction au sport et au sexe. Parents et adolescents.

Le dixième module fait le point sur les deux dernières addictions comportementales traitées dans cette formation : l'addiction à l'exercice physique et la sexualité compulsive. La deuxième partie du module sera consacrée à l'addiction chez une population exposée et vulnérable : les adolescents.

- L'addiction à l'exercice physique ou au sport
 - Une addiction « positive »
 - L'addiction au sport touche les amateurs et les professionnels
 - Le sport avant tout

- Les signes de l'addiction au sport
 - Le syndrome de sevrage
 - Les substances psychoactives
 - Évaluer et soigner l'addiction au sport
 - Soigner l'addiction à l'exercice physique
 - L'addiction au sexe ou la sexualité compulsive
 - Qu'est-ce que l'addiction au sexe ?
 - Les comportements sexuels compulsifs
 - Évaluation de l'addiction au sexe
 - Les conséquences de l'addiction sexuelle
 - Traiter l'addiction sexuelle
 - L'addiction chez les adolescents
 - Le développement cérébral rend vulnérable
 - Les produits les plus consommés
 - Les parents face au problème des addictions de leurs ados
 - Les contacts utiles
 - Quelques conseils de prévention
 - Ne pas avoir peur de parler des drogues
-

À propos de FORMALIS

Entreprise française solidaire, FORMALIS est l'organisme de formation de référence en e-learning pour toutes les personnes souhaitant développer leurs compétences dans les secteurs du bien-être, des métiers du web, marketing, immobilier, graphisme, design, écriture.

En nous choisissant comme organisme de formation, vous favorisez le développement de vos compétences et celles de vos collaborateurs tout en étant vous-même acteur responsable : pour chaque formation, une partie des frais d'inscription et des frais pédagogiques sont reversés à des programmes d'accès à l'éducation en France et dans le monde.

E-LEARNING FORMALIS, marque déposée d'ABELART PRODUCTIONS, est un organisme de formation conforme aux critères qualité des OPCO et certifié DATADOCK et QUALIOPi dans la catégorie : actions de formation.



Pour plus d'informations : <https://elearningformalis.fr/>

Pour toute demande : contact@elearningformalis.fr / 01 87 20 06 98