



# Habitude ou dépendance ?

## HABITUDE

- Comportement répété si souvent qu'il est automatique;
- Ne cause pas ou peu de préjudice pour la personne ou son entourage, mais peut être irritante;
- Tout le monde en a des bonnes (ex: se brosser les dents avant de se coucher) et des moins bonnes (ex: manger des chips en regardant un film).

## DÉPENDANCE

- Découle souvent d'une habitude qui devient nuisible, destructrice ou hors de contrôle;
- Obsession sur une seule chose qui devient la source principale de plaisir pour la personne;
- Affecte négativement toutes les sphères de vie de la personne (personnelle, sociale, familiale, professionnelle...).

## La distinction entre une HABITUDE et une DÉPENDANCE

Examinez la facilité avec laquelle vous pouvez maintenir un choix conscient sur votre habitude.

Si vous pouvez vous contrôler, c'est une habitude, mais si l'habitude vous contrôle, alors c'est une dépendance.

Une mauvaise habitude est généralement non destructive. Elle peut être irritante et tend à avoir un effet négatif, mais celui-ci est relativement négligeable.

Quand une habitude devient destructrice ou hors de contrôle, c'est qu'elle est devenue une dépendance.

*L'information contenue dans cet article ne remplace en aucun cas l'avis d'une ressource professionnelle de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, consultez un professionnel de la santé.*

**Promotion de la santé**  
**Health Promotion**

