

Test

CRITERES D'AVIEL GOODMAN

Le psychiatre américain Aviel Goodman a établi dans le « British Journal of Addiction (1990) 85, 1403-1408 » plusieurs critères communs aux addictions et aux comportements addictifs.

L'addiction ou la dépendance est établie lorsqu'il y a :

- A. Incapacité à s'empêcher de réaliser un certain comportement.
- B. Une sensation accrue de tension juste avant de réaliser le comportement.
- C. La sensation de plaisir ou de relâchement de la tension dès la réalisation du comportement.
- D. La sensation de perdre le contrôle alors que le comportement est en train d'être réalisé.

et lorsque au moins 5 des caractéristiques suivantes sont présentes :

1. Un comportement qui devient plus fréquent et dont la durée augmente avec le temps et qui dépasse la durée initialement envisagée avant de réaliser le comportement.
2. L'incapacité à contrôler, réduire, ou arrêter le comportement et ce, en dépit d'efforts répétés pour y arriver.
3. Beaucoup de temps passé à préparer à l'avance le comportement, à réaliser le comportement et à se remettre des effets du comportement.
4. La réalisation fréquente du comportement au lieu de faire face à des obligations sociales, familiales ou professionnelles.
5. Le comportement est maintenu dans le temps, bien que l'on soit conscient de ses impacts dans les domaines sociaux, financiers, psychologiques ou physiques.
6. Le besoin d'accroître l'intensité ou d'augmenter la fréquence du comportement pour arriver à la même sensation de plaisir qu'auparavant (phénomène de Tolérance).
7. La présence d'irritabilité lorsque le comportement ne peut être réalisé.
8. Les symptômes décrits ci-dessus apparaissent depuis plus d'un mois et se sont répétés dans le temps