

100
QUESTIONS/RÉPONSES



LES ADDICTIONS

ALCOOL, TABAC, DROGUES, MÉDICAMENTS, JEUX...

Préface du
Pr. Benjamin Rolland



Éric Peyron
Julia de Ternay

L'addiction est définie comme une difficulté à s'abstenir d'un comportement, comme la consommation d'un produit licite ou illicite, y compris si ce dernier entraîne des conséquences négatives sur le plan social, physique ou psychologique.

Lorsque les pensées, les envies en rapport avec un comportement sont fréquentes et envahissantes, il peut être intéressant de faire un point avec votre médecin traitant ou avec un professionnel des addictions. Le constat de conséquences physiques ou psychologiques peut induire un besoin de changement et parfois mettre en évidence les difficultés pour y parvenir. Dans ce cas, consulter sur la question de l'addiction peut être utile d'autant que, plus la prise en charge est précoce, plus elle est susceptible d'être efficace.

■ Vignette clinique

Sébastien s'écroule sur son canapé. Le silence se fait autour de lui. Sur le meuble en face de lui, quatre photos. Sur la première, une belle tablée, une femme, son ex-femme en fait, ses deux enfants dont il n'a plus de nouvelles, et une bouteille de rosé. C'était il y a 25 ans. Sur la deuxième, une tablée, lui un peu plus gros et rouge, sa deuxième ex-femme, une petite fille dont il a peu de nouvelles. C'était il y a 15 ans. Sur la troisième, une maison qu'il n'a jamais fini de construire. Sur la quatrième, sa future ex-femme, et leurs deux enfants qu'il voit de moins en moins. C'est aujourd'hui. Ces trois femmes lui ont dit la même chose. « C'est moi ou la bouteille, à toi de choisir ». Il a choisi la femme, et c'est la bouteille qui a gagné. La bouteille qui peu à peu a tout envahi, la famille, les loisirs, les amis, et... le boulot, maintenant. Son patron lui a dit « ça suffit ! À toi de choisir, c'est soit le travail, t'es compétent, on a besoin de toi, soit la boisson... » Il a dit « je veux garder mon boulot », et c'est la bouteille qui l'a gardé.

Il a maintenant 56 ans. Et plus rien...

Il sait qu'il a un problème avec l'alcool, mais aussi avec la cigarette, et parfois le « chichon ».

Son médecin, avec lequel il s'entend bien, lui a dit : « Sébastien, il faut que tu fasses quelque chose, tu souffres d'un comportement addictif. Il faut que tu te prennes en main, que tu sois aidé ».

Le comportement addictif

Un comportement addictif est un processus, selon la définition scientifique proposée par le psychiatre anglais A. Goodman « dans lequel est réalisé un comportement qui peut avoir pour fonction de procurer du plaisir et soulager un malaise intérieur, et qui se caractérise par l'échec répété de son contrôle et sa persistance en dépit des conséquences négatives ».

Un comportement addictif est le fait d'avoir un comportement qui au début va procurer du plaisir (boire un bon verre, fumer du cannabis, jouer sur internet...) puis qui alors même qu'on le répète, toujours pour

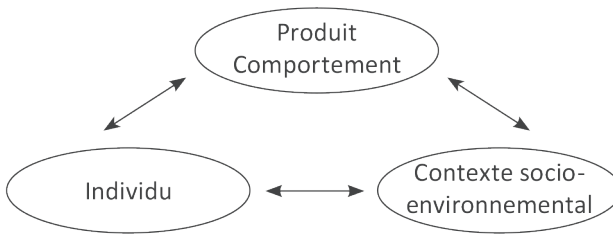
trouver du plaisir va entraîner du déplaisir, un mal être intérieur, par perte du contrôle qu'on peut avoir sur nous même. Pour une illustration du comportement addictif :

- <https://www.youtube.com/watch?v=HUNgLGGRJpo> (« Nuggets », Andreas Hykade).

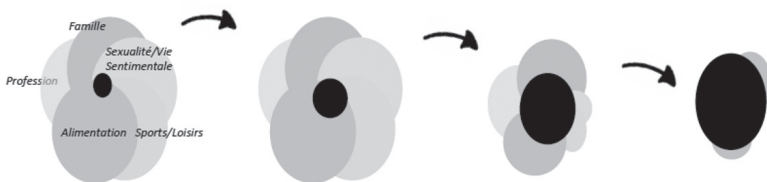
Le comportement addictif peut être vu sous l'angle bio-psycho-social engageant à la fois des mécanismes neurobiologiques, psychologiques et sociaux.

Le triangle d'Olievenstein

Addiction = INTERACTION



Le comportement addictif est un processus morbide qui peu à peu va toucher l'ensemble des sphères existentielles d'un sujet (personnel, loisir, professionnel, familial...).



D'après B. Rolland, 2019.

Au commencement, le sujet est dans un état d'équilibre dans son existence, c'est-à-dire que les activités sont réparties de manière harmonieuse et équilibrée (famille, loisir, travail...) puis peu à peu, le comportement addictif (en noir sur le schéma) prend de plus en plus de place jusqu'à occuper toute l'existence du sujet qui va délaisser ses activités de loisir, sa famille, son travail...

■ Vignette clinique

Michel, Françoise, Didier, Serge, Fred, Olivier et Roland forment une vraie bande de copains. Bien soudée. Tous la même envie de faire la fête.

Michel, lui, a bu, a toujours bu, et a besoin de boire. Sinon, le matin, c'est difficile. Il tremble, a des sueurs. Un petit blanc et tout rentre dans l'ordre.

Françoise aime l'alcool, la cigarette, et la fumette. Elle ne boit pas tous les jours, mais quand elle commence, elle ne s'arrête pas. Elle ne sait plus bien ce qu'elle fait. Elle dit oui à tout. Ou plutôt, elle dit non à rien. Parfois, elle s'est retrouvée dans le lit d'un homme, qu'elle ne reconnaissait pas le matin au réveil. Plusieurs fois, elle a consulté son gynécologue en urgence pour des examens, car elle ne s'était pas protégée.

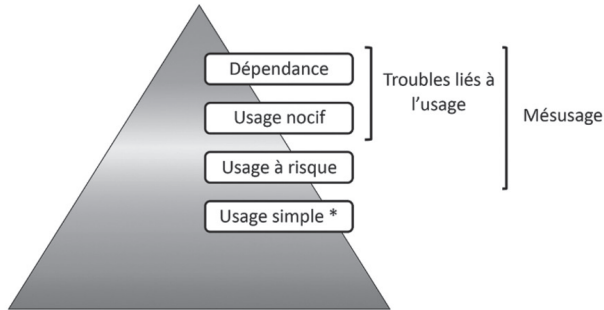
Didier, lui, ne boit pas tous les jours. Une fois toutes les 3 semaines environ. Mais il a une sacrée descente. En fait, souvent il est incapable d'aller au boulot le lendemain.

Serge, lui, c'est un peu différent. Il va boire plus que de raison, mais il va quand même faire attention. Il sait se tenir. Il n'est jamais « pompette », simplement un peu gai.

Fred et Olivier, eux, sont plus sages. Ils boivent, mais « avec modération », comme on dit. Jamais d'excès.

Et il y a Roland. Lui, c'est pas une goutte. Jamais. Il n'a jamais aimé l'alcool. En fait, c'est bien pratique, car il ramène toujours tout le petit groupe en voiture.

Il existe un continuum allant du normal au pathologique pour le comportement addictif.



* Usage simple ou à faible risque

On distingue

- le non-usage, c'est à dire le fait de ne pas consommer (comme Roland);
- l'usage simple (ou à faible risque) (Fred, Olivier), c'est-à-dire le fait de consommer dans les limites définies par l'OMS (Organisation mondiale de la Santé): pas de plus de 2 verres par jour, avec des jours dans la semaine sans consommation, et pas plus de 10 verres par semaine. Cette catégorie d'usage n'existe que pour l'alcool, toute consommation d'autre substance, y compris occasionnelle, est considérée comme un mésusage;
- le mésusage, qui comprend trois catégories:
 - l'usage à risque (Didier), c'est un usage au-dessus des seuils recommandés ou exposant à des dommages à court, moyen et long terme;
 - l'usage nocif (abus) (Françoise), c'est le fait de consommer avec des dommages – c'est-à-dire des conséquences négatives – d'ordre psychique, psychique, ou social, déjà présents, sans addiction;
 - l'usage avec dépendance (Michel), c'est le fait de ne plus maîtriser sa consommation, malgré ses répercussions négatives au quotidien. C'est le stade de l'addiction, aussi appelé « trouble d'usage » dans d'autres classifications.

■ Vignette clinique

Olivier a arrêté de fumer il y a 2 semaines. Cela faisait plus de 20 ans qu'il fumait. Il a commencé au lycée, à fumer avec des amis et puis il a continué, continué. Il s'est marié. Sa femme lui a demandé à plusieurs reprises de ne pas fumer devant les enfants. Il est allé fumer sur le balcon, en prenant une petite bière. C'est le petit plaisir qu'il s'offre tous les jours.

Il a décidé d'arrêter de fumer, car son père vient de faire un infarctus du myocarde. Il a jeté le dernier paquet quand il est allé le voir à l'hôpital. Sa femme était contente, et ses enfants étaient satisfaits de pouvoir refaire un peu de vélo avec lui.

Ce soir, il y a des amis à la maison. Tout se passe bien. Plusieurs fument. Le cendrier se remplit. Il sait qu'il ne doit pas fumer. Il sait qu'il ne veut pas décevoir sa femme. Il regarde sur la table les paquets de cigarettes. Il va faire un tour sur le balcon, car c'est trop dur de rester autour de la table. Tout le monde rit. Lui fait semblant de participer, il n'est plus avec ses amis, il est ailleurs. La pensée de prendre une cigarette, de s'en griller une l'obsède. L'odeur, la vue, tout lui rappelle les cigarettes. Il sent que son angoisse monte, que ses mains sont moites. «une seule, une seule» c'est ce qui lui tourne dans la tête en boucle. Il résiste, il essaie de se changer l'esprit, de manger des cacahuètes, de boire du vin, de l'eau. Rien n'y fait, l'envie est là.

Et puis «m..., c'est pas pour une». Il saisit un paquet, prend une cigarette, la porte à sa bouche. Sa femme le regarde, il fuit son regard. Il allume la cigarette, et tire dessus une grosse bouffée. «Que c'est bon!» Ce sentiment désagréable de tension intérieure s'apaise. La soirée peut continuer.

Le *craving* est une envie impérieuse de consommer, d'accomplir le comportement addictif. Souvent, l'individu est envahi par des pensées obsédantes, envahissantes. Ce sentiment désagréable s'impose à l'individu, qui va essayer dans un premier temps de résister. C'est un des symptômes majeurs du comportement addictif.

Cette envie peut être déclenchée par des émotions pénibles (tristesse, ennui...) ou agréables (bien être, joie...) ou par des pensées négatives (dépréciation, perte d'estime de soi...) ou positives (liberté, amour...). Elle peut aussi être déclenchée par des facteurs externes (voir un film dans lequel est réalisé le comportement addictif, passer devant une rue dans laquelle on avait l'habitude de consommer, etc.).

La prise en charge addictologique va chercher à aider le patient à gérer le *craving*, en adoptant des stratégies pour faire redescendre l'envie ou se distraire et la laisser passer. Le *craving* est un facteur pronostique majeur dans l'addiction, c'est-à-dire qu'une meilleure gestion du *craving* va réduire les risques de rechute et augmenter les chances de rémission à long terme.

■ Vignette clinique

Benjamin est d'un naturel anxieux. Il peut être parfois timide, surtout en soirée avec des inconnus et même avec ses amis. Lors de ses études, il s'est mis à boire pour suivre les autres et s'amuser. Il a progressivement réalisé qu'il se sentait plus détendu, moins inhibé et moins angoissé quand il buvait de l'alcool.

On a souvent l'habitude d'employer de manière indifférenciée les mots angoisse et anxiété. Mais l'angoisse correspond à une émotion de peur brève et intense, qui peut être en réaction à un facteur de stress (examens, conflits, difficultés professionnelles...). Si l'angoisse est associée à au moins 4 symptômes physiques tels que palpitations, sueurs, tremblements, nausées, sensation d'étouffement (...) il s'agit d'une crise d'angoisse, également appelée attaque de panique. L'anxiété est un sentiment moins intense, mais de nature plus chronique, rendant son vécu pénible, lourd au quotidien.