

Les addictions et leurs mécanismes

Posted on 9 février 2018 by Patrick Rouillier

Définition

On parle d'addiction lorsqu'un sujet ne peut résister à la survenue répétée d'un comportement, et que celle-ci est précédée d'une tension croissante que seul le passage à l'acte soulage (sur le moment).

Notons qu'en cas d'impossibilité de s'adonner au comportement, le sujet ressent une anxiété pénible. Cet envahissement donne lieu à des tentatives répétées pour contrôler, réduire ou abandonner le comportement, mais en vain.

Si la caractéristique pharmacologique de certaines substances (alcool, drogues, tabac...) joue un rôle reconnu dans la survenue d'une dépendance, on peut repérer des mécanismes identiques dans des addictions « sans substances (jeu pathologique, fièvre acheteuse, cyberdépendance, boulimie mais aussi parfois travail, sport, sexualité etc.) : il est donc plausible d'isoler certains invariants dans les personnalités sujettes aux addictions.

Cause profonde des addictions

Une assise identitaire fragilisée (en termes d'autonomie psychique et/ou d'estime de soi) et d'un traumatisme désorganisateur survenu précocement ou non mais en lien avec la question de la séparation ou de la carence affective.

Par exemple : le tout-petit ayant échoué à interioriser le lien à la mère absente, toute absence est désormais vécue comme une perte. Un imaginaire qui s'appauvrit, une vulnérabilité à l'ennui et à l'anxiété, une relation compliquée à autrui, oscillant entre dépendance et évitement caractérisent ces profils.

Une angoisse débordante conduit alors le sujet à mettre en place une relation à un objet à la fois source de stimulation et de satisfaction immédiate (les sensations ont remplacé les émotions) et, croit-il, maîtrisable. L'objet de l'addiction (alcool, aliment, toxique notamment) permet au sujet d'exprimer sa toute-puissance dans une relation fusionnelle. Mais cette autosuffisance s'avère rapidement illusoire car la sensation de manque replonge le sujet dans la dépendance à autrui qu'il croyait avoir ainsi vaincue.

Le principe de « tolérance » (besoin d'augmenter l'intensité ou la fréquence pour maintenir l'effet attendu) conduit fréquemment la personnalité addictive à présente à subir plusieurs dépendances, concomitantes ou successives.

Auto-alimentation des addictions

Le danger dans les addictions est qu'elles s'autoalimentent (ce qui est la base même du mécanisme addictif)

Si l'on prend par exemple l'addiction à l'alcool :

Le sujet est soumis à une forte angoisse. Il a du mal à cerner ses repères et à se sortir de son système de références floues et incertaines. Il va rechercher un stimuli qui, temporairement, pourra lui servir de point de référence. Sous l'impact de ce stimuli intense il va avoir, en focalisant son attention sur cet effet, l'impression de se resituer, de s'accrocher à un point fixe. L'alcool est un excellent générateur de ce type de stimuli.

Bien évidemment le sujet s'accroche à une « branche pourrie » puisque le sentiment de se référencer ne dure que le temps que dure le stimuli. Très rapidement il va retrouver son univers angoissé et le besoin de se restimuler, de boire encore, ce qu'il va faire jusqu'à ce qu'un événement extérieur survienne pour l'en empêcher (ce qui lui causera une frustration très pénible et des réactions très vives) ou que l'ivresse l'emporte dans un état comateux dans lequel il perd tout besoins et stimuli. Au réveil il retrouvera sa personnalité flottante et angoissée assortie généralement d'un fort sentiment de culpabilité et de dévalorisation de son image (blessure narcissique). Il n'en sera que plus vulnérable et encore plus perdu et angoissé. Le phénomène s'auto alimente et le sentiment d'être égaré en lui-même s'accroît.

De plus l'alcool est susceptible de créer une dépendance qui participe à l'auto alimentation du processus.

Selon les addictions le type de stimuli recherché sera différent

L'alcool, les drogues, le tabac, la boulimie se vivent dans un stimuli oralisé pour calmer une angoisse.

Le jeu, les achats compulsifs, le travail se vivent dans la recherche d'une intense activité cérébrale pour calmer une anxiété (angoisse cristallisée sur un besoin de gagner de l'argent, du pouvoir)

Signalons de nouvelles addictions apparues récemment :

L'addiction au téléphone portable ou le sujet essaye de calmer son angoisse dans la recherche d'un contact permanent à l'autre pour éviter de se sentir seul. (recherche d'un stimuli affectif)

L'addiction aux jeux vidéo ou le sujet recherche une intense activité intellectuelle pour éviter de sentir le vide qui l'habite (recherche d'une activité cérébrale intense).

Le principe des thérapies contre les addictions

Diverses méthodes ont été envisagées

- Traiter en premier la cause profonde (sentiment d'angoisse) avant d'aborder le traitement du comportement addictif
- Traiter en premier le comportement addictif pour terminer en essayant de re-référencer le sujet
- Mais le mécanisme d'auto-alimentation des addictions décrit plus haut suggère de traiter les deux problèmes en parallèle puisque l'un alimente l'autre et réciproquement. N'en traiter qu'un seul serait infructueux

Conclusion

Une addiction se présente comme un « médicament » qui soulage assez rapidement une douleur. Cependant son effet est très provisoire. Son efficacité est donc extrêmement faible. Par contre ses effets secondaires sont violemment délétères et le ratio bénéfices/risques est déplorable.

PS : Il n'est pas étonnant que le Baclofène (relaxant musculaire neurologique) puisse avoir un effet bénéfique sur les addictions à l'alcool.