

Les addictions et la dépendance

Posted on 24 mars 2020 by Patrick Rouillier

Les addictions et les dépendances

Dans ces moments difficiles de confinements nous sommes exposé à une perte de repère et à une certaine solitude. Ce sont les deux paramètres les plus déterminant dans le développement des addictions ou de leurs rechutes. C'est donc bien le moment de se poser la question du mécanisme de l'addiction afin d'y mieux résister

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 ou insupportable. Cet envahissement donne lieu à des tentatives répétées pour contrôler, réduire ou abandonner le comportement, mais en vain.

Ne confondons pas l'addiction qui est de nature psychologique et la dépendance qui est de nature organique (difficultés de sevrage). Certaines addictions (Alcool, Drogues, Médicaments,) se doublent de dépendance.

L'addiction

Si la caractéristique pharmacologique de certaines substances (alcool, drogues, tabac...) joue un rôle reconnu dans la survenue d'un besoin addictif/dépendant, 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.

Causes profondes des addictions

C'est la fragilisation de la structure identitaire qui crée le terrain favorable à une addiction. Les individus à la personnalité flottante, avec des repères et des positionnement incertains sont les plus vulnérable et bien sur les adolescents sont les cibles les plus touchées. D'autres catégories évoluant dans des environnements

professionnels ou familiaux instables comme les artistes, chanteurs, musiciens, chômeurs, certains retraités peuvent facilement être atteints. Toute fragilisation des repères, qu'elle soit de nature structurelle (enfance perturbée, carence d'affection) ou conjoncturelle (rupture affective, rupture professionnelles) est une porte ouverte à l'addiction.

Prenons un exemple : le tout-petit ayant échoué à interioriser le lien à sa mère absente, toute absence est désormais vécue comme une perte. Ces profils sont caractérisés par un vécu angoissé, un imaginaire qui s'appauvrit, une vulnérabilité à l'ennui et à l'anxiété, une relation compliquée à autrui, oscillant entre dépendance et évitement.

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. Il en ressort plus vulnérable que avant en développant un sentiment d'échec, une sous-estime de soi

Le principe de « niveau de tolérance » (besoin d'augmenter l'intensité ou la fréquence pour maintenir l'effet attendu) conduit fréquemment la personnalité addictive à présenter et 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, par les circonstances, 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 re situer, 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 re stimuler, par



exemple 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) pour avoir cédé à son addiction. 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, par exemple, 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 peuvent être envisagées

1. Traiter en premier la cause profonde (sentiment d'angoisse) avant d'aborder le traitement du comportement addictif
2. Traiter en premier le comportement addictif pour terminer en essayant de re-référencer le sujet
3. 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, mais ne guérit pas. Son effet est très provisoire et donc son efficacité est donc extrêmement faible. Par contre ses effets secondaires sont généralement violemment délétères et le ratio bénéfices/risques est déplorable.

N.B. A noter que tous les comportements addictifs comportent des effets secondaires pénalisants ou délétères, Comme-ci la culpabilité et l'auto punition faisait partie intégrante de l'addiction

PS Ne confondons pas l'addiction qui est le fait de sujet mal référencés et l'obsession qui est plutôt le fait de sujet rigides