



# Les conduites addictives

Les conduites addictives envahissent notre société. Mais que se cache-t-il derrière ce terme d'**addiction** et que signifie cette relation de dépendance ?

## Définition

**Addiction** signifie d'un point de vue épistémologique « dire à », au sens d'attribuer quelqu'un à une autre personne. Au Moyen Age il désignait une mesure juridique : si quelqu'un ne pouvait pas assumer ses dettes, le créancier pouvait disposer de la personne de son débiteur. Aujourd'hui le terme a évolué mais il symbolise toujours le lien de dépendance. En effet, l'addiction est la répétition d'actes susceptibles de donner du plaisir mais impliquant la dépendance à un objet ou à une situation.

### La définition opératoire est la suivante :

« Processus dans lequel est réalisé un comportement qui peut avoir pour fonctionnement de procurer du plaisir et de soulager un malaise intérieur et qui se caractérise par l'échec répété de son contrôle et sa persistance en dépit des conséquences négatives »<sup>1</sup>.

Pour chaque conduite addictive, il s'agit d'une interaction entre une personne, un produit ou comportement et un environnement propice.

Cependant, il existe différents degrés de relations aux produits ou comportements, toute consommation n'étant pas addictive. Il faut en effet faire la distinction entre :

- › **l'usage** : consommation de temps en temps, occasionnelle ;
- › **l'abus** : consommation plus régulière et plus importante où un problème peut apparaître ;
- › **la dépendance** : consommation très régulière avec plusieurs conséquences néfastes pour la personne. Celle-ci peut être physique ou psychologique.

Alain prend parfois un verre avec ses collègues à la sortie du travail. Il boit du vin quand il sort pour dîner ou pendant les repas de famille. La consommation que beaucoup de personnes ont et qui n'inquiète pas son entourage. **C'est l'usage.**

Progressivement, le verre avec ses collègues devient plus fréquent et l'alcool lors des repas également. La consommation est quasi-quotidienne. Il va parfois jusqu'à l'excès avec des pertes de mémoires, son entourage constate un comportement changeant avec quelques absences au travail. **C'est l'abus.**

Alain a besoin de s'alcooliser tous les jours avec les quantités de plus en plus importantes et cela dès le réveil. Au travail, ses absences, ses retards et ses fautes ont conduit la médecine du travail à le mettre en arrêt maladie. Sa famille et ses amis ne comprennent plus son comportement, il s'isole et à des problèmes de santé. **C'est la dépendance.**

## Les différentes conduites addictives

La relation de dépendance peut concerner un produit, elle est alors nommée addiction avec produit. Elle peut aussi impliquer un comportement et est alors nommée addiction sans produit.

### Avec produit

Ces conduites font référence à la consommation de substances pouvant modifier l'état de conscience de la personne. Cela englobe les maladies les plus classiques lorsqu'on parle d'addiction à savoir l'alcoolisme, le tabagisme, la toxicomanie. (cf. *L'alcoolisme, Le tabagisme et La toxicomanie*).

### Sans produit

Cette addiction ne se traduit pas par la consommation d'une substance, ici il est question d'un comportement répété. Cette catégorie est la plus discutée en raison des limites des pathologies incluses. Toutefois, le jeu pathologique, les troubles du comportement alimentaire et les dépendances sexuelles et affectives ne font aucun doute sur leur appartenance. Les achats compulsifs, l'addiction au sport et au travail sont souvent considérés comme étant des conduites addictives. Celles laissant encore quelques doutes sont les tentatives de suicide répétées et l'automutilation. (cf. *Le jeu pathologique, Les TCA*).



## Les conduites addictives (suite)

### Caractéristiques communes

Même si l'objet ou le comportement ne sont pas identiques, des caractéristiques et des manifestations communes aux conduites addictives ont été identifiées :

- › Un besoin irrésistible de consommer ou d'acter, la personne ne peut pas se passer d'un produit ou d'un comportement qui devient le centre de l'existence ;
- › La répétition de la conduite, un cercle vicieux s'installe ;
- › La dimension de plaisir : il se crée un amour passionnel avec le produit ou le comportement – il est souvent question de « coup de foudre » et de « lune de miel » - et braver les interdits, prendre des risques devient la seule source d'excitation ;
- › La fréquence des passages d'une addiction à une autre ;
- › L'association de plusieurs conduites addictives, comme par exemple l'alcool et le tabac ;
- › Des facteurs de vulnérabilité similaires comme l'impulsivité, la dépendance affective, l'hyperactivité, la faible estime de soi, le début fréquent à l'adolescence, ou encore la souffrance sociale ;
- › La présence de plusieurs évènements traumatisants, la conduite addictive vient comme une stratégie d'adaptation;
- › Un mécanisme biologique commun où la dopamine est centrale.

### Les symptômes

Tout usage ou pratique n'est pas une conduite addictive. Afin d'identifier ces comportements pathologiques, des symptômes ont été repérés et GOODMAN a établi des critères d'inclusion :

- A. Impossibilité de résister aux impulsions à réaliser ce type de comportement.
- B. Sensation croissante de tension précédant immédiatement le début du comportement.
- C. Plaisir ou soulagement pendant sa durée.
- D. Sensation de perte de contrôle pendant le comportement.
- E. Présence d'au moins cinq à neuf critères suivants :
  1. Préoccupation fréquente au sujet du comportement ou de sa préparation.
  2. Intensité et durée des épisodes plus importantes que souhaitées à l'origine.
  3. Tentatives répétées pour réduire, contrôler ou abandonner le comportement.
  4. Temps important consacré à préparer les épisodes, à les entreprendre ou à s'en remettre.
  5. Survenue fréquente des épisodes lorsque le sujet doit accomplir des obligations professionnelles, scolaires ou universitaires, familiales ou sociales.
  6. Activités sociales, professionnelles ou récréatives majeures sacrifiées du fait du comportement.
  7. Perpétuation du comportement, bien que le sujet sache qu'il cause ou aggrave un problème persistant ou récurrent d'ordre social, financier, psychologique ou psychique.
  8. Tolérance marquée: besoin d'augmenter l'intensité ou la fréquence pour obtenir l'effet désiré, ou diminution de l'effet procuré par un comportement de même intensité.
  9. Agitation ou irritabilité en cas d'impossibilité de s'adonner au comportement
- F. Certains éléments du syndrome ont duré plus d'un mois ou se sont répétés pendant une période plus longue.



## Les conduites addictives (suite)

### L'accompagnement

Les conduites addictives avérées sont très difficilement conciliables avec une activité sociale, familiale et/ou professionnelle. Les personnes souffrant de cette dépendance doivent être accompagnées afin de réduire ou arrêter ce comportement. Cependant, ils ne doivent en aucun cas se sentir contraints à ce changement. Le traitement serait alors voué à l'échec. L'entourage doit être patient et témoigner de sa compréhension. La « rechute » fait partie du parcours de soin, il serait néfaste de culpabiliser ce faux pas et anéantir les efforts qui ont été effectués jusqu'alors.

### Différentes aides thérapeutiques peuvent être proposées :

- Un sevrage : par une hospitalisation, la personne est prise en charge par une équipe médicale 24h/24 sur un temps donné; ou en ambulatoire dans des CCAA (Centres de cure ambulatoire en alcoologie) ou des CSST (Centres de Soins Spécialisés aux Toxicomanes) maintenant regroupés dans des CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) ;
- Une posture en centre de soin de suite et de réadaptation : séjour après le sevrage afin de stabiliser l'abstinence ;
- Un suivi dans un centre spécialisé en addictologie où la personne pourra bénéficier de soins et d'accompagnements individuels, de groupes de parole ou de thérapies familiales. Plusieurs professionnels exercent dans ces lieux : médecins, psychiatres, psychologues, infirmiers, travailleurs sociaux ou encore animateurs.

### LIENS POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

Pour plus de renseignements vous pouvez consulter les liens suivants :

Informations générales dans tous les types d'addictions :

- Drogue infos services : [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)
- La mission interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie : [www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr)
- ANPAA (association nationale de prévention en alcoologie et addictologie) : [www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)