

« L'addiction, c'est la rencontre d'une personne et d'un produit. »

L'addiction naît de l'interaction de différents facteurs : personnels (développement, puberté, maturité, sexe), génétiques (moins de 50 % du phénomène), comportementaux, troubles psychologiques associés, tempérament, personnalité, développement et fonctionnement cérébral, environnementaux (amis, entourage, famille, substance ou comportement, stress). Plus ces facteurs sont déséquilibrés, plus le risque addictif va émerger et s'exprimer. Nous ne sommes pas égaux face à une drogue ou un comportement addictif.

L'addiction devient une succession de « semaines en enfer » pour la personne qui, initialement, a pris beaucoup de plaisir avec une ou des substances (cocaïne, MDMA, opiacés...)/comportements (sexe, jeu, écrans, travail...) ou a trouvé une solution factice chronique face à ses problèmes.

La maladie addictive peut s'expliquer de différentes manières. Les progrès réalisés en addictologie ont permis une avancée considérable dans la compréhension de cette pathologie.

Au début des années 1990, selon Goodman, l'addiction a été définie comme étant un processus complexe par lequel un comportement, pouvant à la fois produire du plaisir et soulager une tension interne, se caractérisait par l'échec répété dans le contrôle de ce comportement et la persistance de celui-ci en dépit de conséquences négatives significatives. Sur un temps plus ou moins long (au moins

une année), il existe des échecs répétés de résister à l'impulsion de consommer.

De fréquentes préoccupations concernant la drogue sont présentes : le produit lui-même, sa qualité, comment s'en procurer, comment le couper pour augmenter l'impression d'en avoir plus, quand en consommer, le rituel de la consommation sont des éléments faisant partie de la vie du sujet addict. Ce dernier va perdre beaucoup de temps et d'argent à cause de la substance qui l'emprisonne. Souvent, quand il commence à « sniffer », à fumer, à s'injecter par voie intraveineuse, il sait quand il commence mais il ne peut jamais prédire quand tout va s'arrêter. Le temps de récupération des effets de la consommation, de la « défonce », peut aussi être plus long que prévu avec souvent l'idée que la consommation était inutile et qu'elle n'apporte plus vraiment quelque chose.

Un sentiment de tension anxieuse surgit et s'accroît avant le début de la prise de drogues puis un sentiment de plaisir ou une sensation de soulagement apparaît lors du comportement. Le sujet perd contrôle avant et pendant la consommation quelle que soit la drogue ou le comportement. La tolérance naît, c'est-à-dire le besoin d'augmenter l'intensité ou la fréquence du comportement de consommation pour obtenir l'effet désiré ou retrouver les premières sensations avec la drogue. Cet effet, avec le temps, n'aura plus le même impact sur le sujet si ce dernier n'augmente pas les doses. Il s'agite, devient nerveux, irritable s'il ne peut pas consommer ou avoir de la drogue à disposition.

Il consomme même s'il doit remplir des obligations sociales, professionnelles, familiales. Les substances vont d'ailleurs l'empêcher de pouvoir avoir des activités sociales, ou des loisirs. Avec le temps de consommation, les problèmes sociaux, psychologiques, ou physiques vont s'installer et progressi-

vement s'aggraver. Il va multiplier les efforts pour contrôler, réduire ou arrêter le comportement. Malgré tout, le sujet est dépassé par les événements. Un accident peut arriver...

L'addiction à des drogues serait probablement un trouble évoluant progressivement de quelque chose d'impulsif à quelque chose de compulsif. L'impulsivité est l'impossibilité d'inhiber une réponse automatique ou dominante dans des situations émotionnelles positives ou négatives; la recherche d'expériences nouvelles et excitantes; l'incapacité à prendre en considération les conséquences d'une action qu'elle soit positive ou négative, des difficultés à se concentrer. Le sujet addict traverse un cycle comprenant différentes étapes qui sont la préoccupation vis-à-vis de la substance/du comportement, des pensées obsédantes autour de la consommation et du produit addictogène, l'anticipation, la prise de produit, le *binge** (consommer sans arrêt en un temps rapide), le manque (syndrome de sevrage) et les émotions négatives (tristesse, perte des plaisirs habituels, irritabilité, anxiété, perte d'appétit, difficultés de sommeil).

Les travaux réalisés à l'aide de l'imagerie cérébrale affinent la géographie de l'addiction. Il s'agit d'un trouble caractérisé par un processus récurrent, comprenant un phénomène d'intoxication répétée puis l'installation progressive d'une dépendance s'accompagnant de perte de plaisir, d'un besoin irrésistible de consommer (*craving**), d'une mauvaise prise de décision, d'un déni immédiat. Le caractère régulier, fréquent, chronique et l'évolution par rechutes* sont vraiment caractéristiques de l'addiction. Les altérations des différents circuits cérébraux (apprentissage/mémoire, récompense, motivation, contrôle) par le processus addictif font qu'il peut être difficile pour

* Les mots signalés par un astérisque renvoient au glossaire en fin d'ouvrage.

un sujet qui veut vraiment arrêter de stopper son cycle addictif.

L'addiction a également une forte composante génétique qui peut s'exprimer à différents moments de la vie comme l'adolescence ou le début de l'âge adulte. Cependant, la transmission génétique du problème n'explique pas tout. Il faut aussi prendre en compte l'interaction du sujet avec son environnement. Les événements stressants (pendant l'enfance, l'adolescence, l'âge adulte), ou le stress environnemental tout simplement, contribuent grandement au cycle de l'addiction. Ils déclenchent les consommations compulsives et sont à l'origine du *craving*. Le sujet a tendance à privilégier la récompense immédiate au détriment des conséquences potentielles de ses consommations.

Enfin, rappelons deux points importants : la tolérance (augmenter les doses pour retrouver les effets de la première fois) et le manque ne sont ni nécessaires ni suffisants pour qu'un individu soit addict, pour qu'il ait une compulsion forte à prendre des drogues. Ces deux états peuvent être observés chez les sujets qui prennent des médicaments opiacés pour des douleurs chroniques ou chez ceux qui prennent des benzodiazépines pour de l'anxiété.

L'addiction est donc un phénomène complexe qui dépasse le produit, la drogue ou le comportement. L'environnement joue un rôle plus qu'important et est combiné à la complexité du cerveau, de la personne, de son développement et de ses antécédents !