

Addictions,  
plaisirs amers

S  
N  
O  
H  
C  
E  
A  
D

1

DEPENDANCE ALIENATION EMPRISE SOUMISSION

Conseil scientifique : Mario Blaise, Addictologue,  
Service d'addictologie du Docteur Marc Valleur,  
Hôpital Marmottan, Paris.  
Création graphique : Gilles Regnery  
Textes : Aimée Baudon  
Iconographie : Fotolia, Istock, Gilles Regnery  
Equipe associée : Nathalie Hilaire, Marine Genève

double  
helice

[www.double-helice.com](http://www.double-helice.com)

*Les addictions sont causes de maladies graves et de décès, de drames familiaux et de nombreuses vies gâchées. Pour la société, elles représentent un coût humain et financier de plus en plus lourd.*

## Être addict, c'est quoi ?

*Etre addict, c'est rechercher une substance ou un comportement qui procure du plaisir et va progressivement envahir toute l'existence...*

On peut être agréablement attaché à une activité ludique ou créative, à une gourmandise ou à une relation amoureuse.

Le problème survient lorsqu'il y a des risques pour la **santé physique ou mentale** ou lorsque l'on perd sa **liberté** : on voudrait s'arrêter mais on ne peut plus.

L'addiction peut être liée à la consommation de substances (tabac, alcool, drogues), mais parfois seulement à des comportements (jeux d'argent, jeux virtuels, sexe...) qui deviennent des **passions** envahissantes et destructrices.

Les substances autorisées les plus banalisées comme le tabac et l'alcool sont celles qui tuent le plus.

**En France**, tandis que les drogues interdites (cocaïne, héroïne, LSD...) tuent chaque année moins de 200 personnes, le tabac cause environ 60.000 décès et l'alcool 30.000 !

**PLAISIRS - PASSIONS - EXCÈS - OBSESSIONS - DESTRUCTION**

Addiction (du latin addictus) veut dire : "désigné, condamné, lié, esclave pour dettes". Autrefois, l'addiction signifiait le fait d'être soumis à quelqu'un pour régler une dette. Ce terme est utilisé aujourd'hui au sens figuré pour toutes les conduites de dépendances.

S

N

O

T

E

R

A

S

T

R

A

S

T

R

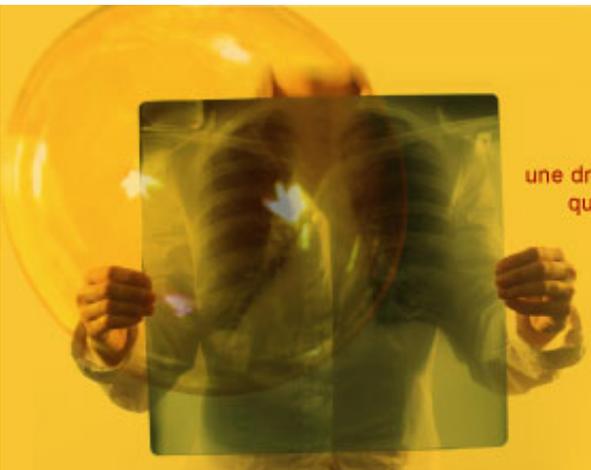
A

S

T

R

2



Le tabac est  
une drogue autorisée  
qui cause la mort  
prématurée  
d'un fumeur  
sur deux.



Il y a en France  
environ 10 millions  
de fumeurs  
dépendants.

# Tabac

La combustion d'une cigarette dégage des centaines de substances, dont la **nicotine** impliquée dans la dépendance, et les **goudrons**, très irritants et cancérigènes, responsables de cancers des poumons, de la gorge, des reins et de la vessie (où le sang est filtré).

Le tabac est aussi un important facteur de risques cardiovasculaires : il est responsable d'infarctus, d'hémorragies cérébrales, de ruptures d'anévrismes.....

*Les chances de survie augmentent rapidement à l'abandon du tabac et devraient encourager à l'arrêt même les fumeurs de longue date.*

L'addiction au tabac se crée le plus souvent à l'adolescence. Elle est d'autant plus forte qu'elle s'est installée tôt.

Pour cette raison, les jeunes sont une cible de l'industrie du tabac. Les messages d'avertissement ("Le tabac tue"), au lieu d'être dissuasifs, risquent plutôt d'attirer les adolescents amateurs de défis et de sensations fortes.

SP  
N  
C  
H  
E  
S  
3  
TABAC  
D  
D  
E



NICOTINE - GOUDRON - CANCER - INDUSTRIE DU TABAC

Dans notre société, l'alcool est couramment consommé et accompagne tous les moments de **convivialité**. Son usage est réglementé (interdiction de l'alcool au volant, de la vente aux mineurs, de l'ivresse publique...).

# Alcool

L'alcool atténue les peurs, les craintes et facilite les contacts. Il rend euphorique puis détend et relaxe.

L'alcool apparaît souvent comme un problème lorsqu'il commence à être consommé en dehors des cadres sociaux, de façon **solitaire** ou de plus en plus tôt le matin.

On considère que l'abus d'alcool commence à plus de 3 verres par jour pour un homme et 2 pour une femme, ou plus de 5 verres en une seule occasion.

**Chez les jeunes**, on boit pour faire la fête, pour épater, se froter au risque et à l'interdit, dans un esprit de défi qui rend inefficaces les conseils de modération.

Ces excès peuvent aller jusqu'au coma éthylique mais le risque le plus important dans cette tranche d'âge est la conduite de véhicules en état d'ivresse.

Ces abus souvent passagers, peuvent malheureusement favoriser l'installation d'une addiction.

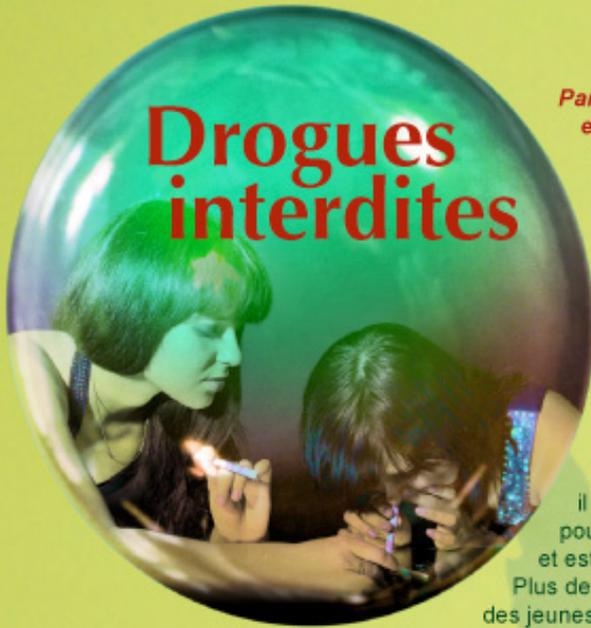
**La dépendance à l'alcool est très puissante.** Le manque peut entraîner des crises de délires très impressionnantes avec hallucinations auditives ou visuelles (araignées, serpents, images terrifiantes), désorientation dans le temps et l'espace entraînant confusion et agressivité...  
**Le sevrage brutal** sans encadrement médical peut être mortel.

Une consommation régulière et excessive d'alcool, même sans ivresse, peut abîmer le foie (cirrhose), causer des cancers de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, et provoquer des problèmes cardio-vasculaires.

CONVIVIALITÉ - FÊTE - IVRESSE - COMA - HALUCINATIONS

*L'alcool tue environ 30.000 personnes en France chaque année.*





# Drogues interdites

**Parmi les drogues en circulation, trois se distinguent : le cannabis, la cocaïne et l'héroïne.**

**Le cannabis** procure du bien-être et détend. Comme le tabac, il est toxique pour les poumons et est addictif. Plus de la moitié des jeunes actuels a, au moins une fois, testé un joint de cannabis.

**La cocaïne** est un stimulant qui procure du plaisir et une sensation de puissance. Elle peut entraîner une véritable dépendance et un épuisement physique et psychique. Sa consommation a doublé ces dernières années, notamment chez les adolescents.

**L'héroïne** donne un plaisir intense et anesthésie la douleur et les angoisses. Elle peut causer la mort par arrêt respiratoire (overdose) surtout lors d'injections intraveineuses. L'héroïne crée de très fortes dépendances. Le manque se manifeste par des douleurs violentes, des vomissements, une anxiété extrême qui poussent à répéter les doses. Un traitement médical est souvent indispensable pour passer le cap douloureux du sevrage (désintoxication). Des produits substitutifs dérivés de l'opium, comme la méthadone ou le subutex, permettent aussi de quitter le monde de la drogue et de bénéficier d'un suivi médical au long cours.

La consommation de cocaïne et d'héroïne peut transmettre le **virus de l'hépatite C**, de l'hépatite B ou du **SIDA** lorsque ces drogues sont injectées avec des seringues non stériles, mais aussi lorsqu'elles sont sniffées (inspirées par le nez).

**Il y a environ 200.000 toxicomanes en France dont près de 200 décèdent chaque année.**

**COCAÏNE - OPIUM - LSD - ECSTASY - CANNABIS**

Depuis plus de 30 ans, malgré la guerre menée contre les trafiquants, la consommation des drogues a explosé. En effet, les cultures d'opium, de cocaïne ou de cannabis sont bien plus rentables que celles des plantes alimentaires et leur circulation s'est amplifiée avec le déplacement des personnes et des marchandises.

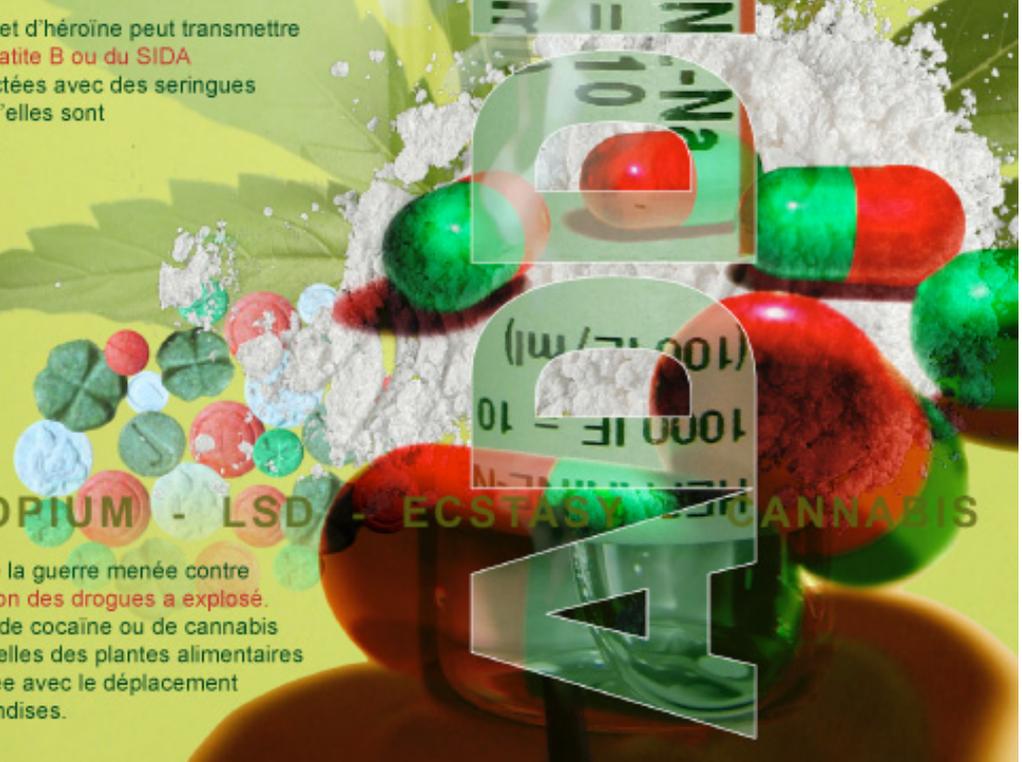
LES  
DROGUES  
SONT  
FINALEMENT  
INTERDITES

Pratiquement toutes les drogues ont été expérimentées à l'origine en tant que médicaments.

La cocaïne et l'opium (dont on extrait la morphine et l'héroïne) ont été utilisés pour calmer la douleur et l'angoisse.

Le LSD et l'ecstasy sont des produits synthétisés en laboratoire qui ont été testés en psychiatrie, avant d'être finalement interdits.

5



*Certains passent des heures,  
jusqu'à plus de 35 heures par semaine  
(l'équivalent d'un travail à temps plein !)  
devant l'ordinateur sur des jeux virtuels,  
parfois au détriment de leur vie sociale  
ou familiale.*



## Jeux virtuels

Les jeux virtuels se présentent sous la forme de jeux d'action (la plupart assez violents) ou de jeux de rôles (identification à un personnage fictif et aventurier). Ils font naître des **polémiques souvent exagérées** : incitation à la violence, isolement, confusion entre monde réel et monde virtuel, dédoublement de personnalité...

Un jeu n'a jamais, à lui seul, rendu violent. Le jeu est nécessaire à **l'équilibre psychologique** d'un individu. Il permet d'échapper à la réalité parfois pesante, de faire le vide en offrant un refuge hors des tensions de la vie quotidienne.

Le jeu peut donner une **sensation de liberté**, de maîtrise. Grâce au jeu, on peut vivre ce que l'on n'ose pas tenter dans la réalité, devenir un leader dans un monde sans risque où rien n'est irréversible, pas même la mort : il suffit de rejouer...

*Comme toutes les conduites humaines sources de plaisir et d'évasion, le jeu peut devenir addictif, surtout lorsqu'il se joue en ligne, à plusieurs joueurs et dans un univers persistant.*

**PASSION - REFUGE - AVENTURE - IMAGINATION - EVASION - FICTION**

Envahis par leur passion, les addicts du jeu ne réalisent pas toujours les dégâts de leur **isolement** (pertes affectives, échecs scolaires ou professionnels...). Un suivi psychologique permet d'en faire le constat et d'aider à retrouver d'autres centres d'intérêt.

6

**ADD**



# Jeu d'argent

**Avec les jeux d'argent, tous les rêves sont permis, mêmes les plus fous...**

Les joueurs de casinos, de machines à sous, de cartes à gratter, de rapido, de courses de chevaux, de poker en ligne, croient tous en leur bonne étoile. Ils ont la conviction de pouvoir influencer sur le résultat, sur le hasard, ils sont envahis d'une illusion grisante de contrôle et de maîtrise.

Pourtant au jeu, toute victoire n'est que provisoire. Jouer, c'est toujours finir par perdre. Mais l'espoir obsédant de gagner pousse beaucoup de joueurs à retenter leur chance.

**Les joueurs pathologiques peuvent ainsi aller jusqu'à la ruine.**

Etre addict à des jeux d'argent dépasse souvent le simple fait de chercher à s'enrichir facilement, c'est aussi une recherche de limites et de lois, une interrogation posée sur la valeur de son existence.

Comme toutes les addictions, la dépendance au jeu pathologique n'est pas seulement d'ordre psychologique, elle est aussi biologique. On suppose que le stress répété, le frisson du risque procure des émotions extrêmes qui marquent durablement le cerveau. C'est une forme de dépendance des joueurs à leur propre adrénaline libérée au moment ultime du jeu.

**GAIN - HASARD - REVES - ILLUSIONS - PUISSANCE**

**Aux USA et au Canada, les joueurs pathologiques représentent 0,5 % à 3 % de la population adulte et sont surtout des hommes. Il n'existe en France actuellement que peu de données sur ce problème.**

Toutes les satisfactions de la vie courante mettent en jeu les mêmes mécanismes du plaisir, que nous cherchons tout naturellement à reproduire.

*L'absence de frein peut transformer une habitude en comportement addictif. En voici quelques exemples.*

## Excès sportifs, sexuels, achats, communication

**Excès sportifs :** Le sport est un moyen de se procurer à la fois du plaisir et une certaine anesthésie psychique, mais une pratique trop intensive peut être nocive pour l'organisme.

**Excès sexuels :** Certaines personnes passent l'essentiel de leur temps à satisfaire des pulsions sexuelles de plus en plus contraignantes. Une sexualité débordante n'est pas forcément gage d'une bonne qualité relationnelle : elle peut être l'expression d'une angoisse profonde, d'une peur de la relation ou de l'engagement. Le soulagement temporaire dans la rencontre de nouveaux partenaires ou la consultation de sites pornographiques peut se transformer progressivement en une aliénation culpabilisante.

**Communication informatisée :** Téléphone portable, messagerie sur internet, réseaux sociaux peuvent devenir très prenants, particulièrement chez les jeunes, au point d'occuper tant de place chez certains, qu'il leur devient difficile de s'en passer sans se sentir délaissés ou angoissés.

**Achats compulsifs :** La répétition d'achats immodérés d'objets souvent superflus (vêtements, bijoux, chaussures...) peut créer une dépendance très coûteuse. Cette addiction, facilitée par le paiement dématérialisé de la carte de crédit, concerne essentiellement des femmes.

**EXCÈS - PULSIONS - PLAISIR - ALIÉNATION - CULPABILITÉ**

*Toutes ces addictions sont bien réelles mais restent mineures comparées à celles qui mettent plus directement des vies en danger, comme l'alcool, le tabac ou les drogues.*

S  
N  
O  
E  
8  
A



*On ne devient pas addict par hasard.  
L'addiction masque souvent une souffrance,  
un stress ou un mal de vivre.*

Les causes de l'addiction sont multiples et complexes.  
Elles sont à la fois psychologiques, sociales et biologiques.

## Causes de l'addiction

A l'adolescence,  
la recherche du plaisir, la fête, l'effet de groupe,  
le goût du risque et de la transgression, favorisent  
les premières expériences de sensations fortes.  
La dépendance ne s'installe que chez les sujets  
les plus fragiles en situation difficile.

Les **traumatismes** de l'enfance, les ruptures affectives  
ou familiales, le harcèlement au travail, le **stress** de la vie moderne  
sont autant de situations qui peuvent pousser à rechercher  
une détente, un soulagement dans le tabac, l'alcool ou la drogue...  
Ce plaisir permet parfois de surmonter des difficultés momentanées,  
mais risque peu à peu de devenir addictif.

Sur le **plan biologique**, la stimulation répétée et intense  
des neurones par une drogue ou une conduite de plaisir  
bouleverse la messagerie cérébrale.

Dans le cerveau existe un réseau de neurones appelé  
système de récompense impliqué dans les sensations de plaisir.

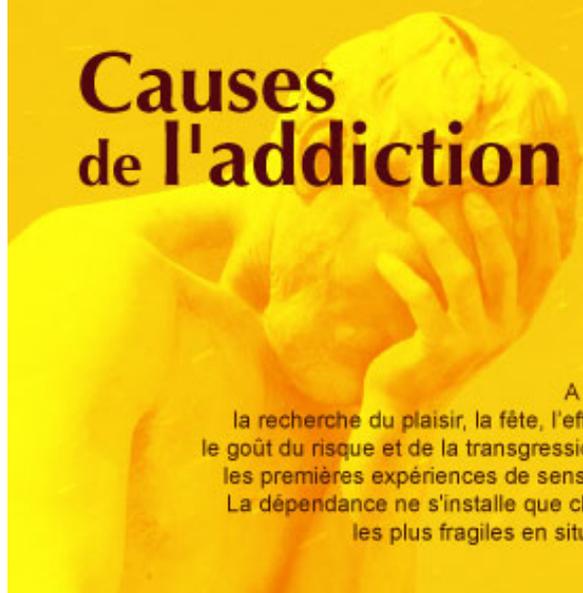
Lorsqu'il est trop sollicité, le système de récompense finit  
par réagir de façon moins adaptée, amenant l'individu  
vers des comportements répétitifs tout en réduisant peu à peu  
les possibilités de contrôle.

*Une fois enclenché, ce processus  
est très difficile à enrayer.*

**STRESS - MAL DE VIVRE - BIOLOGIE - NEURONES**



9



Toutes les dépendances provoquent des perturbations des circuits cérébraux et nécessitent la plupart du temps un **traitement médical** qui vise à restaurer l'équilibre biochimique du cerveau. Un **accompagnement psychologique** et une réflexion sur les moyens de réduire les sollicitations de l'environnement sont tout aussi indispensables.

# Liberté !

Des groupes d'entraide peuvent aussi être d'un précieux soutien. Il en existe pour toutes les grandes addictions. Le plus ancien est Alcooliques anonymes fondé au USA en 1935, suivi de Narcotiques anonymes, de Joueurs anonymes, de Dépendants affectifs et sexuels anonymes (DASA)...

Ces groupes apportent une proximité affective, une écoute déculpabilisante et souvent un réseau de nouvelles connaissances. Il est toutefois regrettable qu'ils s'opposent parfois au monde médical en prônant l'arrêt de tout médicament psychiatrique.

Auprès des adolescents, à l'âge où souvent s'installent les addictions, la prévention nécessite une communication très claire sur les risques encourus.

**PROXIMITÉ - ÉDUCATION - INFORMATION - LIBRE-ARBITRE**

*En prônant la consommation et le plaisir immédiat, notre société favorise les excès. Il est difficile d'éviter aux jeunes toutes les situations à risque. L'idéal est de leur ouvrir un espace croissant de liberté, à l'intérieur duquel ils deviennent peu à peu seuls responsables de leurs choix.*

