

Les Addictions Comportementales

Dr Basile Varelzis

Médecine Psychosomatique / Addictologie

Décembre 2012

C'est quoi une addiction?

- Il s'agit d'une substance ou d'une activité qui stimule le centre de plaisir du cerveau. Elle nous permet d'oublier nos problèmes pour un petit instant. Ca commence par le plaisir.
- Mais malheureusement on perd le contrôle de cette activité
- On n'arrive plus à s'arrêter

C'est quoi une addiction?

- On a besoin de plus en plus pour retrouver le même plaisir.
- On passe de plus en plus de temps à rechercher le produit ou l'activité.
- La recherche de ce plaisir prend de plus en plus de place dans notre vie au détriment de nos autres engagements, vie sociale, vie familiale, travail.

C'est quoi une addiction?

- Elle persiste malgré la volonté d'arrêter
- Elle est associée à un état de manque / sevrage si on essaye d'arrêter
- Elle persiste malgré des conséquences graves
- L'addict devient de plus en plus isolé, accompagné par son seul ami fidèle, son addiction

C'est quoi une addiction?

L'addiction peut finalement détruire une vie.

Ca se termine mal.

A quoi sert une addiction?

**Un mécanisme de défense
pour éviter de sentir la
douleur / souffrance en se
mettant dans un état
second**
Mais....

A quoi sert une addiction?

**qui va lui-même
engendrer une nouvelle
souffrance!**

What is addictive?

- Alcool
- Drogues
- Tabac
- Cannabis
- Nourriture
- Sexe
- Achats
- Vols
- Travail
- Sport
- Relation amoureuse
- Religion
- Internet
- Jeu et Jeux

Classification des addictions

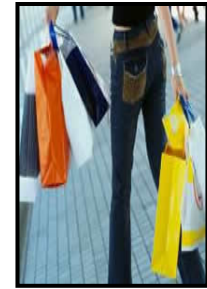
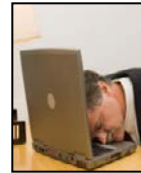
(© Dr B. Varelzis, 2010)

- SUBSTANCES
- NOURRITURE
- CHOSES
- PERSONNES
- JEU / INTERNET / JEUX VIDÉOS
- STRESS / HYPERACTIVITE

Les dépendances comportementales

- Dépendance sexuelle (anorexie sexuelle et boulimie sexuelle / hypersexualité)
- Dépendance affective (pôle dépendant et pôle fuyant)
- Les troubles du comportement alimentaire (anorexie mentale et boulimie / hyperphagie)
- La dépendance au jeu, aux jeux vidéos et internet
- Les achats ou vols compulsifs
- Dépendance à l'activité sportive
- Dépendance au travail et Burnout
- Codépendance

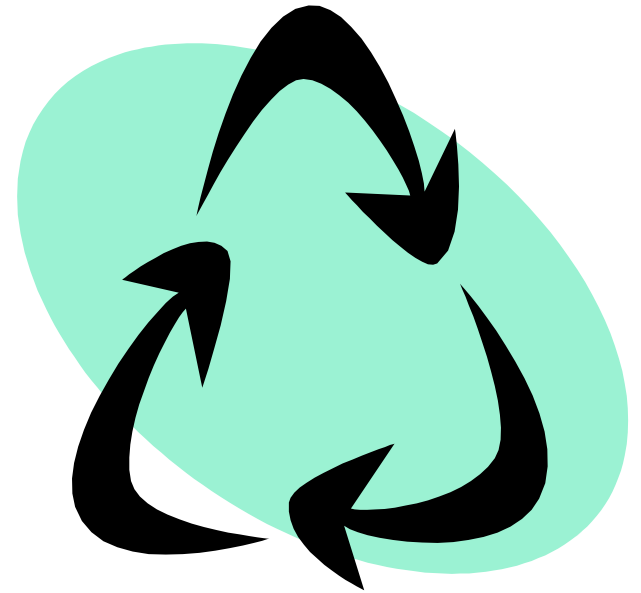
Points communs?



achats compulsifs

Le cycle addictif

- Préoccupation
- Ritualisation
- Consommation
- Désespoir



Carnes, P. Out of the Shadows

Comment savoir si on est atteint?

- On a perdu le contrôle
- On a envie d'arrêter mais pris au piège
- On a perdu le plaisir
- On commence à avoir de plus en plus d'ennuis (santé physique et mentale, relationnelle, financière, etc...)
- On se retrouve de plus en plus isolé
- L'addiction devient notre principal ami

Combien est ce que ça prend?

- Il n'y a pas de critère strict au niveau de consommation
- Ce qui est important à retenir est que l'addiction est quelque chose qui prend beaucoup de place dans la vie d'une personne, malgré sa volonté de limiter ou d'arrêter l'activité en question et au détriment d'autres activités, obligations et loisirs

Combien est ce que ça prend?

- Est-ce que quelqu'un qui consomme 1 joint / mois est dépendant?
- Probablement pas.
- Est-ce que quelqu'un qui consomme la Cocaine 1 – 2 fois / année est dépendant?
- Probablement pas.

Combien est ce que ça prend?

- Est-ce que quelqu'un qui consomme 1 ou 2 verres de vin avec le repas du soir est dépendant?
- Probablement pas.
- Est-ce que quelqu'un qui consomme 5 cigarettes par jour est dépendant?
- Probablement pas

Combien est ce que ça prend?

- Est-ce que quelqu'un qui consomme 2 bières à midi et 3 – 5 dl de vin avec le repas du soir est dépendant?
- Probablement.
- Est-ce que quelqu'un qui consomme 1 paquet de cigarettes par jour est dépendant?
- Probablement

Combien est ce que ça prend?

- Est-ce que quelqu'un qui consomme 1 ou 2 joints par soir est dépendant?
- Probablement.
- Est-ce que quelqu'un qui consomme de la cocaïne 1 ou 2 fois par semaine est dépendant?
- Probablement

Combien est ce que ça prend?

- Est-ce que quelqu'un qui passe une heure par jour à jouer un jeu vidéo est dépendant?
- Probablement pas.
- Est-ce que quelqu'un qui passe plusieurs heures par jour à jouer un jeu vidéo et refuse de venir manger pour continuer à jouer est dépendant?
- Probablement

Comment faire pour s'en sortir?

- **Ca commence par la prise de conscience.**
- Il faut sortir du déni, se rendre compte qu'il y a un problème et que la personne a perdu le contrôle (pas facile à accepter).
- Les proches et **les soignants ont un rôle important à jouer**: aider la personne à prendre conscience du problème

Comment faire pour s'en sortir?

- Poser des questions à propos de la consommation des substances addictives: alcool, tabac, cocaïne, cannabis, héroïne, amphétamines, opiacés, benzodiazépines,...
- Poser des questions à propos des conduites addictives: nourriture, sexe, relations affectives, jeu, achats, internet, jeux vidéos, exercice, travail...

6 questions simples pour dépister

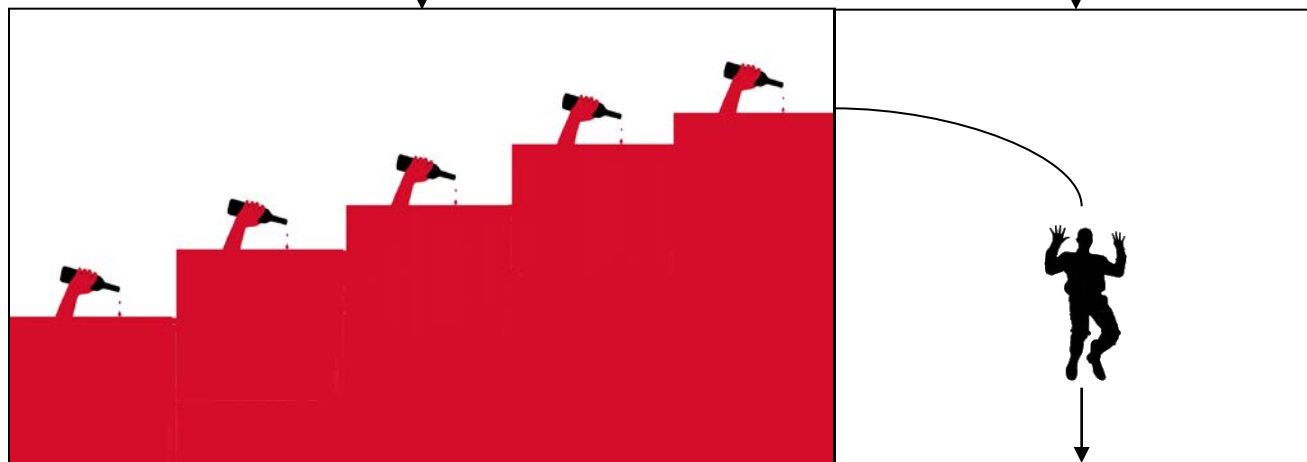
- Est ce que l'activité gêne le patient ou son entourage?
- Est ce que quelqu'un lui a suggéré qu'il pourrait avoir un problème à cause du surinvestissement de cette activité ou consommation?
- Est ce qu'il a eu des conséquences importantes à cause de cette activité ou consommation?

6 questions simples pour dépister

- Est ce que le patient a perdu son travail, divorcé, ou a eu des problèmes de santé à cause de cette activité ou consommation?
- Est ce que le patient a l'impression d'avoir perdu le contrôle de sa vie à cause de cette activité?
- Est ce que le patient est en état de manque s'il essaye de s'abstenir?

Dépendance

Addiction



Tolérance

Sevrage

Causes des addictions ?

- **Génétique --- >50%**
- **Environnement**
- **Trauma dans l'enfance**
- **Abus et maltraitance dans l'enfance**

Différences entre les genres?

- Alcoolisme et dépendance sexuelle plus fréquentes chez les hommes
- Troubles du comportement alimentaire et dépendance affective plus fréquentes chez les femmes
- Addictions au tabac, cannabis, cocaïne, héroïne - -- pas de différence entre les genres

Impacte émotionnel

- Perte d'estime de soi
- Honte et culpabilité
- Isolement et solitude
- Désespoir
- Épuisement émotionnel
- Peur de l'avenir
- Instabilité émotionnelle

Carnes, P. Don't Call it Love

Neurobiologie:

Le lien entre intensité et réponse du cerveau

- Sex: works just like alcohol by releasing a flood of GABA in the brain (effet somnifère) and also releases endorphins (euphorie).
- The initial attraction stage before sex releases phenylethylamine (PEA, similar in structure to amphetamines). This short acting stimulant creates high arousal mood-altered state.
- Fear, Risk and Danger increase PEA release and lead to increase in mood-altered state.

Liebowity, The Chemistry of Love
Carnes, P., Don't Call it Love

L'état de sevrage dép. sexuelle

durée 2 semaines, max 8-10 semaines

- Fatigue
- Anxiété
- Nervosité
- Insomnie
- Céphalées
- Tremblements
- ↑ou↓ sexual arousal
- Appétit ↑
- Mal partout
- Douleur génitale
- Prurit
- Sueurs, frissons
- Nausées
- Palpitations
- Manque de souffle

Carnes, P. Don't Call it Love

Les stades de rétablissement

- Contemplation
- Crise / décision
- Choc
- Tristesse / Deuil
- Réparation
- Rétablissement

Carnes, P. Don't Call it Love

Quelques éléments du traitement

- Evaluer les comportements addictifs existants
- Donner des infos sur les addictions
- Référer à un groupe 12 étapes (alcooliques anonymes, narcotiques anonymes, dépendants affectifs et sexuels anonymes, etc...)
- Faire face au déni du problème
- Élaborer un contrat de comportement
- Considérer ttt antidépresseur (SSRI) ou stabilisateur de l'humeur si besoin

J. Nocon, MD, PhD 2002

Quelle probabilité de succès?

- Les rechutes fréquentes font partie de la maladie. On vise le long terme.
- Alcoolisme: 80% de rechute sur 1 an
- Tabagisme:
 - 50 – 85% de rechute sur 1 an avec ttt,
 - 90 - 98% de rechute sans traitement
- TCA: 50% de rechute sur 1 an