

L'ADDICTION ET LES ADOLESCENTS

Dr William LOWENSTEIN

INTRODUCTION : GENERALITES

1/ Le parcours addictif

- Usage : tout commence par l'usage occasionnel, festif. On commence par curiosité ou pour faire partie d'un groupe (les ados).
- Abus : Si le cerveau repère des bénéfices (ex : désinhiber sa sexualité avec l'alcool ou fuir la réalité avec la cyberdépendance...), il aura tendance à répéter les prises ou les comportements pour retrouver les mêmes effets.
- Dépendance : C'est au fil des abus que nos cellules cérébrales vont se modifier. Le cerveau réclamera de consommer à nouveau. C'est ainsi que nous passerons de l'envie (occasionnel) au besoin (la dépendance).

2/ Les critères de la dépendance

- Passer de l'envie au besoin
- Perte de choix et de contrôle
- Ne plus pouvoir se passer du produit ou du comportement
- Ne plus pouvoir arrêter malgré les conséquences dramatiques que cela implique
- L'addiction monopolise l'esprit 24 h sur 24.
- Etat de manque en cas d'arrêt.
- Impossibilité spontanée d'un cerveau de revenir à son état initial, c'est-à-dire, à l'état antérieur à l'addiction.

3/ L'addiction : une authentique maladie du cerveau

- Les drogues et les comportements addictifs agissent directement sur notre cerveau et le modifient. Parfois irréversiblement.
- Le cerveau ne fonctionne plus normalement : le sommeil est perturbé, l'appétit aussi. L'humeur est modifiée ainsi que la relation aux autres. L'idéal de vie a changé, les pensées aussi.
- Le cerveau est MALADE
- La volonté est inefficace : Il ne suffit pas de « vouloir pour pouvoir ». Il ne suffit pas de « savoir que c'est mauvais pour notre santé pour pouvoir arrêter ».
- Une fois l'addiction reconnue comme une maladie, l'approche clinique deviendra radicalement différente.
- Le cerveau ne pourra revenir à un fonctionnement normal qu'à l'aide d'un traitement médical et pharmacologiquement efficace.

4/ Les addictions regroupent plusieurs formes de dépendances

Les dépendances aux substances :

- Drogues licites : tabac, alcool, médicaments ;
- Drogues illicites : cocaïne, héroïne, cannabis, ecstasy

Les dépendances comportementales :

- Cyberdépendance, troubles du comportement alimentaire (boulimie, anorexie), jeu pathologique, sport intensif, etc.

5/ Différences et similitudes entre dépendances aux substances et dépendances comportementales.

- Ecart de dangerosité.
- Toutes ces dépendances respectent les mêmes critères d'addiction.

6/ Sommes-nous prédisposés à la dépendance ?

- Emotion et évitement de la souffrance.
- Il arrive que nous traversions des périodes difficiles (deuil, chômage, rupture, etc....). Ces événements vont provoquer chez nous des émotions (peur, angoisse, désespoir..). Certains réussiront à gérer, à canaliser, à calmer leurs émotions tout seul. D'autres auront besoin d'un produit ou d'un comportement pour se calmer.
- C'est pour cette raison que j'appelle l'addiction : « **la maladie des émotions** »
- Nous nous soignons comme nous le pouvons. Nous évitons de souffrir comme nous le pouvons.
- Notre cerveau réclame de la **TRANQUILITE**. Les produits et les comportements addictifs aident à la trouver.

7 / Nous sommes tous des dépendants en puissance.

- Il n'y a pas un gène, mais plusieurs.
- Multifactoriel : social, psycho, familial, environnemental, génétique, etc....
- C'est la conjonction de ces nombreux facteurs qui nous rendront plus réceptifs, plus vulnérables aux addictions.
- Nous sommes inégaux face aux addictions.

8/ Profil type du dépendant :

- hypersensible
- hyperémotif
- Hyperactif, dans la vie.

9/ Autre profil à risques : l'adolescence.

Pourquoi les adolescents sont-ils plus vulnérables aux addictions ?

- Explication et décryptage du cerveau des adolescents
- La plus grande étude d'imagerie cérébrale jamais menée chez les jeunes révèle que les adolescents ont un cerveau ouvert à tous les possibles... et à tous les dangers.
- **La cyberdépendance** : l'addiction des ados : une histoire familiale douloureuse, des difficultés à l'école ou dans leur activité professionnelle, un problème relationnel ou une mauvaise image d'eux-mêmes poussent souvent ces jeunes à se réfugier dans un monde virtuel.
- **Le cannabis** : « la drogue qui aide à ne rien faire ». Environ la moitié des jeunes de 11, 12 ans déclare avoir déjà essayé au moins une fois le cannabis. Cette drogue entraîne chez les ados la déscolarisation et la désocialisation.
- **L'alcool** : une augmentation inquiétante de la consommation chez les ados. Explication du « *binge drinking* »
- **La cocaïne** : elle séduit de plus en plus de jeunes. La cocaïne attire en raison de son image festive et branchée, son prix de plus en plus bas et l'impression de devenir le « roi du monde ».

8/ Comment se libérer d'une addiction ?

- L'addiction est une maladie du cerveau. Mais une maladie réversible.
- Cette maladie se guérit à condition de :
 - la diagnostiquer le plus tôt possible
 - la traiter médicalement à l'aide d'un traitement médicamenteux et tenter de réparer les dysfonctionnements que la dépendance a entraînés dans le cerveau.

9/ LES MESSAGES

- Combattre l'idée reçue selon laquelle l'addiction est une faiblesse et les dépendants des « losers ».
- Développer la médecine des addictions.
- Arrêter de considérer la dépendance comme une maladie honteuse.
- Arrêtons de maltraiter ceux que nous disons vouloir aider. Donnons leur les moyens médicaux pour guérir et revenir du côté de la vie.