

9 Être addict, est-ce toujours être dépendant ?

NON

Il ne faut pas confondre addiction et dépendance. La **dépendance** est une forme particulière d'addiction. Au niveau médical, le concept d'addiction a été précisé récemment. L'accent a été mis sur les pratiques addictives. Il s'agit d'évaluer le type de consommation de **substances psychoactives** et de savoir s'il est pathologique ou non.

On distingue plusieurs types de consommations :

- ➔ l'usage simple
- ➔ l'usage à risque
- ➔ l'abus ou l'usage nocif
- ➔ et enfin la dépendance

Les usages considérés comme problématiques :

1. **L'usage à risque** correspond à une consommation excessive avec une prise de risque (par exemple, la conduite automobile ou pendant la grossesse). Il ne doit pas être considéré comme pathologique.

L'addiction commence seulement au stade de l'abus.

2. **L'abus ou l'usage nocif** est la consommation répétée et excessive de **produits** malgré les effets néfastes constatés dans la vie de l'individu. Par exemple, l'alcool est l'une des substance

psychoactive les plus consommées en France. Ses effets plaisants immédiats les plus souvent recherchés sont la détente, le contact plus facile avec les autres, l'ivresse. Mais lorsque les consommations se répètent, les effets néfastes différés apparaissent. Le sujet abuseur d'alcool constate dans sa vie quotidienne des dommages qui peuvent être médicaux (hépatite alcoolique), **psychiques** (dépression secondaire), sociaux (divorce, perte d'emploi) ou juridiques (retrait de permis). A ce stade, la personne garde la capacité d'arrêter sa consommation. Malgré cette prise de conscience, il souhaite continuer ses consommations, on parle alors d'une addiction à type d'abus. L'abus est un état pathologique et peut être traité par des soins adaptés.

3. **La dépendance** est le dernier stade des pratiques addictives. Elle se caractérise principalement par la perte de contrôle. Le sujet perd la liberté de s'arrêter de consommer. On distingue la dépendance psychique et physique. En cas de **sevrage** du produit, la dépendance psychique se caractérise par le besoin irréprensible et compulsif de consommer ou encore appelé « craving ». La dépendance physique se caractérise quant à elle par l'existence d'un syndrome de sevrage (apparition de symptômes physiques type sueurs,

tremblements des extrémités, nausées ou vomissements) et d'un phénomène de tolérance (il faut consommer plus pour essayer d'obtenir les mêmes effets du produit). La dépendance physique n'est pas nécessaire pour poser le diagnostic de dépendance.

Cette description de la pathologie addictive met en évidence la difficulté à définir une frontière nette entre l'abus et la dépendance. Il faut plutôt considérer ce passage comme un continuum sous l'influence de plusieurs facteurs de risque *cf. question 8.*

10 Qu'est-ce qu'une addiction comportementale ?

L'objet de l'addiction n'est pas toujours une substance psychoactive (alcool, tabac ou drogues). Certains comportements peuvent recréer l'effet hédonique et psychostimulant avec le risque d'entraîner une dépendance. Ces nouvelles addictions ou « les dépendances modernes » (*Du plaisir à la dépendance. Nouvelles addictions, nouvelles thérapies de Michel Lejoyeux aux Editions de la Martinière*) sont des addictions comportementales.

Les comportements concernés sont :

- ⇒ **le jeu** avec les jeux de hasard et d'argent et les jeux vidéo *on line* que nous étudions dans cet ouvrage ;
- ⇒ **la nourriture** avec les troubles du comportement alimentaire à type d'excès avec la boulimie ou de restriction avec l'anorexie ;
- ⇒ **le sexe** en « réel » ou en virtuel avec le cybersexe où Internet est aussi utilisé mais n'entre pas dans le champ des addictions au jeu ;
- ⇒ **les achats compulsifs** (en anglais, les « shopaholics » sur le modèle des dépendants à l'alcool appelés les « alcoholics ») ;
- ⇒ **le travail** (en anglais, les « workaholics ») ;
- ⇒ **le sport.**

Chacun de ses comportements comprend son potentiel d'excitation et de sensations fortes. Leur répétition peut conduire à la perte de contrôle et le début d'une pratique addictive. Cette évolution vers l'addiction dépend de plusieurs facteurs psycho-socio-environnementaux *cf. question 8.*

A retenir

On ne peut pas prétendre que toute activité plaisante comporte un risque d'addiction. Dans toutes les addictions comportementales citées, le sujet risque de perdre le contrôle et de ressentir des signes de manque avec une souffrance physique et psychique.

11 Quels types de jeu entraînent des addictions ?

Les règles du jeu sont déterminantes pour évaluer le risque de perdre le contrôle dans le jeu.

Les jeux où le cadre de jeu est fixe comportent peu ou pas de risque. Par exemple, pour les jeux de société, les repères temporels (le début et la fin d'une partie de jeu) sont clairement définis. Le nombre de joueurs est en général limité. Gagner ou perdre la partie n'engage pas de biens de valeur.

Lorsque les limites du cadre de jeu sont plus floues, alors le risque d'un jeu problématique existe.

Actuellement, les demandes d'aide sont le plus souvent en rapport avec les jeux suivants :

⇨ **Les jeux de hasard et d'argent** (distribués par les casinos, PMU et

la Française des Jeux) : en théorie, le montant de la mise d'argent n'a pas de limite. De plus, le joueur soumet son pari à l'incontrôlable hasard.

⇨ **Les jeux vidéo de type MMORPG** : l'accent est mis sur la faculté à incarner des personnages. Le virtuel offre une grande liberté au joueur pour imaginer et faire vivre son avatar au risque de ne plus investir sa réalité. ?

⇨ **Le mode de diffusion on line sur Internet** : les repères temporels deviennent flous. La partie de jeu n'a pas nécessairement de fin. Dans le cas des MMORPG, le monde virtuel est persistant tandis que le joueur a arrêté sa partie.

