

Réunion

Conduites addictives

JUIN 2014...

Intervention de MO BATREAU
Céline GEOFFROY:

L'addiction

- Notion anglosaxonne, utilisée depuis 1970
- En droit romain, l'*addictus* était celui qui devenait esclave en se vendant pour cause de dettes: mettre son corps en gage
- *To be addict*: être esclave, être dépendant d'un comportement.
- La notion d'esclavage renvoie à la « perte de liberté »
- *Drug addict*: esclave de produits psychoactifs* (alcool, tabac, drogues)
- Cette notion peut s'appliquer à d'autres comportements ou addictions sans drogue:
 - cyberdépendance, sport intensif, jeu pathologique
 - Workaholisme
 - Hyperactivité sexuelle (**sex addict**) et dépendance affective☹ ou dépendance à l'autre.



La dépendance

- Définition selon l'OMS:

*État psychique et/ou physique résultant de l'interaction d'un organisme vivant et d'une substance, se caractérisant par des **modifications du comportement** et par d'autres réactions qui comprennent toujours une **compulsion à prendre le produit** de façon continue ou périodique afin d'en retrouver ses effets **psychiques** et quelques fois d'éviter le malaise de privation.*

- Un même individu peut être dépendant à plusieurs produits: on parle alors de **poly-toxicomanie**.

La dépendance

- **Il s'agit d'un processus:** la dépendance s'installe progressivement: consommation occasionnelle, puis régulière, abus ponctuel puis chronique, dépendance:
- **La dépendance peut-être:**
- -environnementale
- - comportementale
- Psychologique, Physique

Il y a passage de l'abus à la dépendance:

C'est passer de l'envie au besoin: il n'y a plus le choix

Un besoin »compulsif « que le sujet dépendant ne pourra pas réfréner.

Engrenage du toujours plus pour retrouver les effets euphorisants ou apaisants des émotions des premiers usages

La dépendance

- Dépendance psychologique:

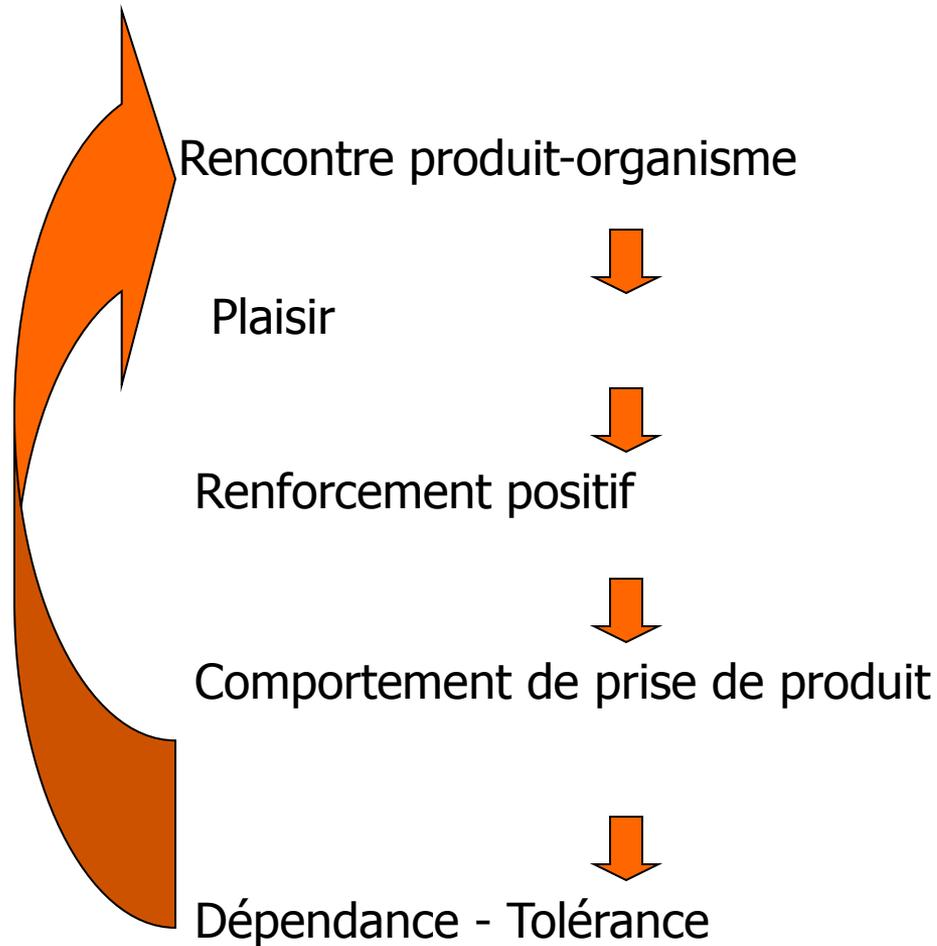
La dépendance

- La dépendance physique:

La tolérance

- Tolérance ou accoutumance
- Diminution des effets sur l'organisme d'une dose fixe d'une substance au fur et à mesure de son utilisation
→ Tendance à augmenter les doses et rapprocher les prises pour obtenir le même effet

Dépendance et tolérance



En résumé:

L'addiction naît de la rencontre entre un individu, un produit et son environnement

Mais on ne peut nullement considérer que l'un de ces facteurs l'emporte dans l'explication de la pathologie addictive.

La maladie addictive est un trouble chronique

- Évoluant par rechute
- Caractérisé par un processus récurrent
- Comprenant l'intoxication répétée
- **Le besoin irrésistible de consommer**
- Puis l'installation progressive d'une dépendance
- **C'est une équation à trois inconnues : produit
individu, environnement**

Processus identique dans les addictions sans produit:

:

On parle alors d'addictions comportementales : c'est le comportement qui remplace le produit

C'est le comportement qui tient lieu de drogue

Ainsi, les addictions, quel que soit leur type, sont caractérisées par:

L'impossibilité de résister à l'impulsion d'entreprendre un comportement spécifique (jeu, sexuel, achat compulsif, ou consommation de produit)

Un sentiment de tension qui s'accroît avant le début du comportement

Puis une sensation de plaisir et de soulagement lors du comportement (ou de la prise de produit).

Et une perte de contrôle pendant sa réalisation

Les addictions comportementales :

Elles comprennent:

Les addictions sexuelles

La cyberdépendance

La kleptomanie

La boulimie

Les achats pathologiques

Le jeu pathologique

Le travail pathologique ou *workaholism*

Le sport pathologique

Les attitudes des sujets souffrants de ces addictions ou pathologies du comportement sont donc identiques à celles des personnes qui consomment des produits psychoactifs.

L'addiction une maladie du CERVEAU

- **Aviel GOODMAN** psychiatre américain 1990 :
- *Impossibilité de résister à l'impulsion du passage à l'acte addictif.*
- *Sensation croissante de tension précédant immédiatement le début du comportement.*
- *Soulagement ou plaisir pendant sa durée.*
- *Perte de contrôle dès le début de la crise.*
- *Présence d'au moins cinq des 9 critères suivants:*
- *-monopolisation de la pensée par le projet et le comportement addictifs*
- *Intensité et durée des épisodes (plus importants que souhaités à l'origine)*
- *Tentatives répétées pour réduire, contrôler ou abandonner le comportement*
- *Temps important consacré à préparer les épisodes à les entreprendre et à s'en remettre*

Addiction maladie du cerveau : suite

- *Désinvestissement social, professionnel et familial (du fait de l'importance de l'engagement dans le comportement addictif)*
- *Survenue fréquente des épisodes lorsque le sujet doit accomplir des obligations professionnelles, familiales ou sociales*
- *Poursuite du comportement malgré l'aggravation des problèmes sociaux et en dépit de la connaissance des conséquences négatives*
- *Tolérance marquée **
- *Agitation irritabilité et surtout angoisse si le passage à l'acte addictif est différé ou empêché*

Rôle du cerveau dans le processus addictif

- Questions : la dépendance est-elle une faiblesse?
- Quel est le rôle de la volonté dans le processus de guérison?
- - Le cerveau est constitué de deux régions principalement impliquées dans le processus addictif:
- 1- Le cerveau des émotions ou cerveau reptilien où se situe le « circuit de la récompense ».
- 2- le cortex ou cerveau cortical où se localisent notre raison, nos valeurs , notre morale .
- Il y a conflit permanent entre ces deux parties du cerveau, entre nos émotions et notre raison.

Rôle de la dopamine dans le processus de dépendance:

- Que se passe-t-il dans notre cerveau ?
- Le rôle de **la dopamine** (neuromédiateur) a été mis en évidence dans ce processus: le cerveau « reptilien renferme la plupart des neurones à dopamine, molécule qui régule certaines fonctions:
- - elle intervient dans la locomotion mais également dans la régulation des états émotionnels, dont le plaisir.
- -elle favorise également l'excitation, la confiance en soi, la réactivité et le dynamisme.
- Elle se rapproche d'un neuromédiateur, l'Adrénaline autre molécule sécrétée naturellement par le cerveau dans les situations de peur, de grande tension ou de stress pour pouvoir « survivre » et agir face à des situations de danger.

Processus de dépendance suite:

- Tous les comportements ou substances susceptibles de déclencher des dépendances chez l'homme ont en commun une propriété: ils augmentent la quantité de dopamine dans le cerveau reptilien.
- Ces neurones dopaminergiques constituent la voie commune de la plupart des drogues y compris le tabac, mais aussi de l'addiction au sport intensif en modifiant le taux de dopamine dans le cerveau : ce qui explique l'apaisement ou le plaisir procuré par la prise de substance psychoactives.
- Le rôle des endorphines , autres molécules génératrices de bien être et de sérénité , présentes également dans notre cerveau reptilien et sécrétées lors des actes sexuels, entre en jeu dans les addictions sexuelles.

L'ADDICTION MALADIE DU CERVEAU: maladie des émotions

- Dérèglement du système de récompense
- Maladie des émotions
- Les drogues et comportements agissent directement sur le cerveau et le modifie.
- Mémoire du plaisir: tous les évènements de notre existence sont enregistrés dans notre cerveau, y laissant une trace indélébile, tout en privilégiant les moments de plaisir et refoulant les instants douloureux ou désagréable : au moindre stimulus elle ressurgit.
- Tous ces éléments expliquent pourquoi le cerveau ne peut revenir par la simple volonté à un état antérieur à l'addiction, sans une aide médicale efficace*.

Mais sommes nous prédisposés à la dépendance?

- Problème complexe:
- Nous sommes inégaux face à l'addiction
- Il n'existe pas un terrain favorable mais plusieurs
- Les causes de cette maladie sont multifactorielles
- Génétiques, physiologiques, psychologiques
- Sociales, familiales , environnementales etc
- On ne peut parler de prédispositions mais de périodes de « vulnérabilité »
- Liées aux périodes de la vie que nous traversons: deuils, rupture amoureuse ou familiale , échec professionnel, mise en danger, agressions etc

Les facteurs de vulnérabilité

- Ces périodes de vulnérabilités personnelles , familiales ou professionnelles pendant lesquelles « la rencontre » avec ce qui peut nous permettre de réduire la souffrance (rencontre avec une substance psychoactive ou un comportement) et retrouver un apaisement peut être à l'origine d'une addiction:
- Jeu compulsif, recours à une ou plusieurs substances psychoactives, workhaolisme, achats compulsifs, dans une recherche de « calmer la souffrance »: chacun va trouver « sa réponse » à « sa souffrance ».
- Il n'y a pas d'égalité devant la maladie ni devant la souffrance.
- L'environnement personnel familial et professionnel peut également jouer un rôle protecteur ou favorisant dans le passage à l'acte.

Pourquoi l'entreprise peut -elle être un lieu de prévention des addictions ou des comportements à risques?

Prévention

- Avant de mettre en place un plan de prévention, chercher à comprendre le contexte:
 - Quelle place occupe l'alcool (le tabac, les psychotropes) dans l'entreprise?
 - Quelle réglementation l'entreprise a-t-elle mise en place?: référence au règlement intérieur
 - Quels modes d'intervention sont prévus dans les situations problématiques?
 - Quelle aide peut-on apporter aux salariés en difficultés?

Prévention

- Faire un état des lieux
- Définir les objectifs
- Mettre en place un plan d'action

Pour être efficaces, toutes les actions de prévention doivent s'appuyer sur le médecin du travail, le CHSCT, les délégués, les responsables et managers, les services ressources humaines et les salariés eux-mêmes, chacun étant à son niveau acteur de la prévention « addiction dans l'entreprises »

Clarifier

- Officialiser l'information
 - La philosophie
 - Les objectifs
 - Les décisions prises
- Expliquer les conduites à tenir:
 - Que dit le règlement intérieur?
 - Comment aider une personne qui ne maîtrise pas sa consommation?
 - Qui sont les personnes ou les services ressources?



Moyens de prévention

- Quels sont les moyens mis en œuvre dans votre entreprise?
- Le règlement intérieur est –il explicite?
- Les modalités pratiques sont elles définies
- (contrôles)
- Quel en est l'objectif?
- Quelle orientation , prise en charge, les relais sont-ils identifiés? Formés?
- Une charte a-t-elle été signée?
- Que reste-t-il à améliorer?