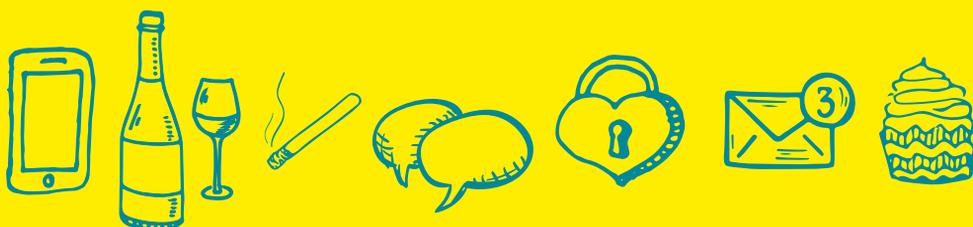


PASCALE SENK  
FRÉDÉRIQUE DE GRAVELAINE  
Préface de Boris Cyrulnik

# GUÉRIR DE NOS DÉPENDANCES



✓ smartphone ✓ médicaments ✓ alcool ✓ sexe  
✓ réseaux sociaux ✓ sucre ✓ cigarette ✓ jeu

ET MOI, DE QUOI SUIS-JE DÉPENDANT ?

« Voici un livre qui invite à explorer les  
chemins d'une nouvelle liberté. »

Boris Cyrulnik

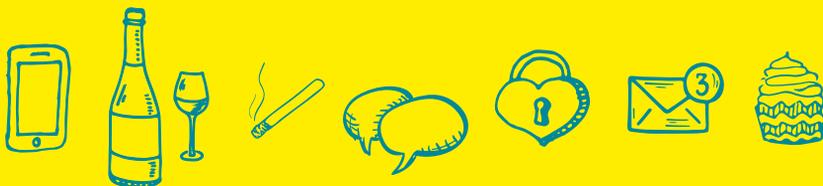
L E D U C . S  
P R A T I Q U E

# SE SORTIR D'UNE DÉPENDANCE ? OUI, ÇA VAUT LE COUP !

Les neurosciences et l'addictologie découvrent chaque jour de nouvelles données sur la dépendance physique et psychologique – répertoriées dans ce livre. Mais les dépendants qui s'en sortent ont aussi une expérience précieuse à partager.

Les auteures ont mené l'enquête et interviewé ceux qui tentent cet autre mode de vie. Ils témoignent des difficultés mais aussi du bonheur de cette démarche libératrice qui nous concerne tous car elle vise à plus d'autonomie, de santé, de spiritualité, de sens, de liens, de créativité...

## DÉCROCHER, C'EST APPRENDRE À MIEUX SE CONNAÎTRE, AIMER MIEUX, VIVRE AVEC SES ÉMOTIONS !



**FRÉDÉRIQUE DE GRAVELAINE** est écrivaine et journaliste.

**PASCALE SENK**, journaliste spécialisée en psychologie, est en charge de la page hebdomadaire « Psycho-Santé » du *Figaro*. Elle est notamment l'auteure de *L'Effet haïku* et de *Mon année haïku* (éditions Leduc.s).

Préface de **BORIS CYRULNIK**, neuropsychiatre et directeur d'enseignement à l'université de Toulon.

ISBN : 979-10-285-1013-8



9 791028 510138

**18 euros**

Prix TTC France

Design : hejljeanne  
Pictos : © StockerArt - Yuliya Vasilyeva - AllNikArt -  
Natasha Pankina - Janos Levente / Shutterstock  
RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

L E D U C . S  
P R A T I Q U E



**DE PASCALE SENK, AUX ÉDITIONS LEDUC.S**

*L'Effet haïku*, 2016.

*Mon année haïku*, 2017.

**REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!**

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux!

Rendez-vous sur la page :

**<https://tinyurl.com/newsletterleduc>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Maquette : Évelyne Nobre

Illustrations : Fotolia

Nouvelle édition mise à jour et augmentée du titre  
*Se libérer de ses dépendances*, paru en 2007 chez Evolution/POCKET.

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 979-10-285-1013-8

Frédérique de Gravelaine

Pascale Senk

# **Guérir de nos dépendances**

Les voies pour s'en sortir

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

*Au peuple des Douze étapes*

PS

# Sommaire

Préface de Boris Cyrulnik	7
Introduction : Un nouveau style de vie	13
Chapitre 1 : Dépendances, dépendants	23
Chapitre 2 : Apprendre à demander de l'aide... et à en recevoir	53
Chapitre 3 : Cultiver les liens	75
Chapitre 4 : Donner du temps au temps	99
Chapitre 5 : Mieux vivre avec ses émotions	119
Chapitre 6 : Être son corps	147
Chapitre 7 : Un couple... affranchi de dépendance excessive	169
Chapitre 8 : Famille, je vous ai	191
Chapitre 9 : Changer... pour devenir soi	215
Chapitre 10 : Se séparer	233
Chapitre 11 : Une vie créative dans laquelle puiser des forces	253
Chapitre 12 : Trouver du sens	275
Remerciements	299
Bibliographie complémentaire	301
Carnet d'adresses	311



# Préface

## de Boris Cyrulnik

**A**u départ de notre aventure psychique, il y avait la dépendance. Un bébé sans autre n'a aucune chance de se développer. Même s'il est sain, il tombera malade. Son développement dépend tellement d'une autre que s'il en est privé, il risque d'en mourir, de modifier ses sécrétions neurobiologiques et, s'il survit, de ne pas savoir aimer.

Quand cette dépendance vitale vient à manquer parce que la mère est morte ou malheureuse, le bébé se débat, proteste, souffre et se désespère, jusqu'au moment où il s'adapte en devenant indifférent, inerte : mort psychique qui permet de moins souffrir en attendant la mort physique.

Paradoxalement, quand cette dépendance est satisfaite, le petit acquiert un attachement sécure, une manière d'aimer en toute confiance qui le socialise et le libère de cette dépendance. Sa faim d'amour satisfaite l'a rendu autonome !

Ce n'est que lorsque l'on est tranquillement attaché à une figure maternelle que l'on acquiert la force et le plaisir de partir à la découverte du monde, des choses et des autres.

Le mot « attachement » est donc parfait, puisque son ambivalence désigne l'autre que l'on ne peut quitter qu'après l'avoir paisiblement aimé, l'autre qui nous sécurise et nous comble, au risque de nous emprisonner. Ce lien qui nous libère peut aussi nous menotter. L'attachement fortifiant nous délivre de la dépendance qui était vitale à l'origine. L'attachement fragilisant qui ne mène pas à l'autonomie cède sa place à un autre objet de dépendance, un substitut insuffisant, moins libérateur et parfois même aliénant.

La dépendance humaine repose sur un curieux paradoxe : « Je dépends d'une autre pour devenir moi-même... , mon autonomie dépend de son état mental. » Dépendre pour être libre, vous vous rendez compte ? Un enfant sécurisé par sa dépendance biologique et affective apprend qu'il peut conquérir le monde, alors qu'un enfant abandonné découvre qu'il est soumis tant il a besoin des autres.

Cette manière de poser la question explique pourquoi les signes d'attachement sont les mêmes que ceux de la dépendance : on pleure pour appeler celle qui nous manque, notre mère ou la drogue, on recherche sa proximité, et quand on la retrouve, on s'accroche à elle, on en devient addict.

La métaphore qui peut aider à comprendre ce paradoxe serait l'image du camp de base de l'alpiniste. C'est à partir de

cette base, où il se nourrit et se repose, que le montagnard trouve la force et le plaisir de partir en escalade. Quand cette base est détruite, inconfortable ou pauvre, l'alpiniste fragilisé éprouve l'escalade comme une crainte et non plus comme une joie.

Lorsqu'un adolescent part à l'escalade de son aventure sociale et sexuelle, il se retrouve dans la même situation. Lorsqu'il a appris à aimer en toute sécurité, il sait qu'il sera aimé, puisqu'il a été aimé. Mais lorsque le camp de base a été attaqué, l'adulte est épuisé, glacé ou malheureux. L'adolescent qui ne peut plus s'appuyer sur lui cherche un autre objet sécurisant et fortifiant. Quand la culture lui propose un autre camp de base, le substitut pourra être efficace. Mais, parfois, le substitut est un leurre d'attachement, une substance qui stimule comme un éclair, ou un gourou qui sécurise et entoure comme une prison.

Les attachements sûres quittent leurs parents en souriant, ce qui ne veut pas dire qu'ils s'en détachent, puisqu'ils les emportent dans leur mémoire et dans leur cœur. Alors que les ados à l'attachement fragile, qui n'ont pas la force de les quitter, utilisent parfois la haine pour s'en séparer ou trouvent un substitut toxique pour remplacer la base de sécurité défaillante. L'adolescent sûr pense avec l'excitation de la jeunesse : « Désormais ma vie dépend de moi. » Alors que l'insécure se dit : « Je ne veux plus dépendre de mes vieux et je ne peux pas encore dépendre de moi-même. Je vais donc trouver une substance pour me donner la force de partir en escalade ou me soumettre à un groupe qui va

m'éloigner d'eux. Si mes parents sont malheureux quand je me sens mal, je vais les rendre responsables de mon malaise. Et s'ils sont heureux quand je suis mal, j'éprouverai un sentiment d'injustice et d'abandon. »

La drogue peut tenir ce rôle sécurisant comme un éclair de bien-être dans une vie embrumée. L'alcool peut apaiser celui qui est inhibé par l'angoisse ou qui a peur des relations affectives. Le médicament tranquillisant apporte quelques heures de soulagement, comme tout ce qui engourdit l'esprit peut soulager ceux qui sont crispés par la peur de vivre. Une télévision ronronnante produit des images sans sens qui médusent le psychisme et l'empêchent de penser, pour le plus grand soulagement des anxieux. La levée de l'inhibition donne un sentiment d'aisance, un bref bonheur qui invite à recommencer ce plaisir facile, cette sensation insensée.

Beaucoup d'attachements anxieux tissent au cours de l'enfance une surdépendance, une recherche constante de la figure d'attachement, une intolérance à la moindre séparation que beaucoup de témoins appellent « grand amour ». Une perte affective précoce provoque souvent une surdépendance à une base de sécurité de substitution. Tout le monde admire l'amour de l'enfant adopté, ignorant qu'il s'agit d'une lutte contre l'angoisse de la perte. Et quand il faut partir pour tenter l'aventure sociale et sexuelle, l'angoisse est si grande que les substituts chimiques ou intellectuels sont accueillis avec avidité. La dépendance emprisonnante à un substitut affectif provoque en même temps un mélange de soulagement, de haine, de crainte et de dédain pour le

médicament dont on ne peut se passer, pour la drogue qui nous entraîne dans une cascade d'enfer et d'apaisement, pour la secte que l'on méprise alors qu'elle nous apaise, ou pour la bande de jeunes avec laquelle on s'ennuie et que l'on dédaigne mais dont on ne peut se passer parce qu'elle remplit un vide social et culturel.

L'attachement vital provoque deux sortes de dépendances affectives. L'une donne le bonheur de conquérir le monde et l'autre apaise en nous retenant dans les filets de la base de sécurité. La dépendance qui libère et celle qui emprisonne s'énoncent toutes deux par le mot « attachement ». Voici un livre qui enseigne à discerner l'une de l'autre et invite, dans un esprit d'ouverture, à explorer les chemins d'une nouvelle liberté.

**Boris Cyrulnik,**  
psychiatre



## INTRODUCTION

# UN NOUVEAU STYLE DE VIE

*« C'est dans l'acceptation de notre vulnérabilité  
que réside notre guérison. »*

Bernie Siegel

**I**l y a vingt-cinq ans, nous nous sommes lancées dans un défi journalistique : rencontrer des personnes se libérant ou s'étant libérées d'une dépendance destructrice. L'enjeu de cette enquête était, à partir de telles expériences, de dessiner des pistes de guérison, ce qui manquait cruellement alors. Et, qu'il s'agisse de toxicomanie, d'alcoolisme ou de jeu pathologique, une certitude nous animait, parce que nous l'avions personnellement vécu, chacune de nous ayant été confrontée à des comportements compulsifs : toutes les addictions partagent des mécanismes destructeurs et, par là même, des possibilités de libération.

À l'époque, ces intuitions, confirmées par les témoignages recueillis, agaçaient de nombreux experts français, qui étaient encore loin de concevoir la dépendance comme un terrain commun aux divers « accros ».

Depuis, les campagnes de prévention contre les addictions, la mobilisation contre le tabagisme, la diffusion de la notion de « cyberdépendance », ont peu à peu imposé l'idée qu'être « addict » – le terme est entré dans le langage « marketing » et courant – pouvait concerner de multiples produits et comportements. Mieux, de nouvelles addictions ont été reconnues comme telles dès leur apparition : le Smartphone branché en permanence, les jeux vidéo, les antidouleurs dont on ne peut plus se passer...

Désormais, il n'y a pas un hôpital sans ses spécialistes en addictologie, pas une série télévisée sans son héros alcoolique ou « *workaholic* » demandant de l'aide, et rares sont les témoignages d'acteurs ou rockeurs sans aveu de consommation excessive, et ce qu'il s'agisse de sexe, de poker ou de cocaïne...

Mais si la connaissance des mécanismes de dépendance s'est affinée, si la prise en charge s'est approfondie, certaines évolutions ont de quoi inquiéter. Parallèlement à cette conscience plus fine, il nous semble constater une fragilité accrue aux conduites addictives, les excès jouant sur un double registre : « tout le temps » et « de plus en plus fort ».

*Tout le temps* : les tentations proposées par la société de consommation s'exercent continuellement, dans un grand

zapping pulsionnel que l'utilisation d'Internet est venue amplifier. Au fil d'une journée peuvent s'accumuler cent objets occupant l'âme et le corps : des dessins animés du petit déjeuner jusqu'aux somnifères du soir, en passant par les cafés pour « tenir » et les réseaux sociaux dès que l'ennui menace... « Tout le monde est occupé<sup>1</sup> », ainsi que l'écrit Christian Bobin. Pas de silence, peu de vide, plus de manque.

Chacun de ces gestes ou de ces produits peut offrir un moment de distraction bienvenu, une pause plaisir. Mais, additionnés mécaniquement, ils composent un filet d'habitudes qui menacent le libre arbitre des plus fragiles – et finalement aggrave la solitude que cette occupation perpétuelle est censée combler.

*De plus en plus fort* : ce filet tissé pour satisfaire nos besoins n'y suffit jamais, d'où l'obligation d'y apporter de l'intensité – tequila dans la bière et biture express (*binge drinking*), « charrettes » cocaïnées au travail, coups de chaud ritualisés sur les soldes... Comme le dit le psychiatre Michel Reynaud, « les hypnotiques sont plus addictifs que les tranquillisants, les alcools forts plus que les consommations régulières, le Rapido plus que la loterie. Ces produits mis au point pour provoquer des pics d'excitation forcent nos neurones qui normalement fonctionnent sur une régulation lente et douce du plaisir<sup>2</sup> ».

---

1. Christian Bobin, *Tout le monde est occupé*, Gallimard, « Folio », 2001.

2. *Libération* daté du 16 novembre 2006.

## Société normative, société addictive

Autre nouvel élément : si la conscience collective des comportements addictifs s'est affinée, elle s'est aussi pervertie. Être « accro » n'est plus évoqué comme un risque à fuir, mais est devenu un label « branché » dont le marketing se sert abondamment..., sans hésiter dans le même temps à nous envoyer des messages de prévention de santé.

« D'un côté, l'Inpes nous incite à manger cinq fruits et légumes par jour, à pratiquer une activité physique, à éviter le gras, et l'État nounou nous enseigne à prendre soin de nous comme si nous n'étions pas des adultes, observe Marc Valleur, psychiatre à l'hôpital Marmottan. De l'autre, nous sommes littéralement assaillis de messages publicitaires nous poussant à consommer des barres chocolatées, de la restauration rapide, de l'alcool fort... Face à cette hyper-publicité, les messages de santé ne pèsent pas lourd. Dans les années 1970, les slogans publicitaires étaient plutôt préventifs. Désormais, ils vantent "l'addict" (comme certains parfums). Nous sommes sans cesse insidieusement poussés à consommer<sup>3</sup>... »

Du côté des statistiques, difficile de contredire une telle analyse. En France, un tiers des élèves de troisième déclarent avoir fait l'expérience de l'ivresse alcoolique<sup>4</sup> ; en 2016, 34,5 % des 15-75 ans fumaient du tabac – 28,7 % quotidiennement –, et on notait une forte augmentation du

3. Interview du *Figaro* daté du 6 février 2017.

4. Irdes, *Questions d'économie de la santé*, n° 193, novembre 2013.

tabagisme féminin dans les classes d'âge les plus élevées<sup>5</sup>. L'expérimentation de la cocaïne a plus que doublé entre 2000 et 2010, passant de 1,7 à 3,8 % chez les 18-64 ans<sup>6</sup>. Par ailleurs, 65 % des salariés consultent leur boîte électronique toutes les 5 minutes<sup>7</sup>.

Pourquoi, malgré la multiplication des messages de prévention, autant de ravages? À quoi correspond cette autodestruction massive? Selon nous, une réponse s'impose : à société normative, société addictive.

L'équation peut paraître paradoxale et pourtant, les discours définissant un individu idéal chassent à la marge de plus en plus de monde. Lorsque l'on est un jeune en mal d'orientation, une femme de plus de 50 ans « sur la touche » professionnelle et affective, un cadre sans cesse soumis à la pression du « résultat », une mère s'automédicant pour supporter un rythme de vie déséquilibrant, on vit sous la menace de la disqualification. Répond alors le marché des produits destinés à développer ses performances, à contrôler ses émotions ou à améliorer son apparence physique. Un marché immense et sans cesse renouvelé.

Espérer échapper à la sanction du chômage ou de la solitude, c'est bien souvent se battre pour sauver les apparences. Devenir dépendant a toujours à voir avec ce combat-là : faire bonne figure et fuir la réalité. Quête sans issue. Quand la demande sociale de performance entre

---

5. Baromètre Santé Tabac, publié le 30 mai 2017 par Santé Publique France.

6. « Drogues et addictions, données essentielles », OFDT, 2013.

7. Étude Adobe 2016.

ainsi en résonance avec l'anxiété narcissique des individus, une spirale toxique s'installe : plus on est confronté à la tyrannie d'un moi idéal, plus on cherche de l'aide dans des « remèdes » extérieurs ; mais au lieu d'apaiser, ces tentatives de colmatage accentuent la perte de l'estime de soi.

Les sociétés postmodernes, en elles-mêmes, tendent à fonder leur développement sur une fuite en avant – dépendance à la croissance et à la globalisation, endettements massifs qui pénalisent l'avenir – et manifestent bien des résistances à entrer dans une culture de la modération. Pas étonnant, alors, qu'elles peinent à trouver des réponses justes face aux excès de leurs citoyens. Les discours intolérants, les tentatives de prohibition qui se focalisent sur le caractère dangereux des produits, ne réussissent souvent qu'à aggraver les problèmes, d'autant moins efficaces qu'ils accentuent les approches normatives.

Toute politique globalisante échoue face à la complexité de la réalité – et face à la facilité avec laquelle les individus déplacent leurs pratiques d'une conduite dangereuse à l'autre.

## **Écouter ceux qui s'en sortent... et les neuroscientifiques**

Des raisons d'espérer, pourtant, il y en a. Et de plus en plus. Grâce à une reconnaissance affinée et partagée de la manière dont les addictions opèrent. Et grâce aussi aux multiples expériences singulières qui ouvrent des voies de libération. Nous avons recueilli certaines d'entre elles pour construire

ce livre. Et force est de constater que, malgré l'étonnante quantité d'ouvrages et de colloques désormais experts sur les dépendances, toujours peu sont consacrés aux chemins permettant d'en sortir.

Notre ouvrage reste fondé sur cette exploration : dessiner des voies de guérison, comprendre sur quoi doit s'appuyer celui qui veut s'en sortir, décrire les étapes franchies par ceux qui sont prêts à tenter une nouvelle façon de vivre. Et ainsi oser proposer, dans cet environnement difficile et si peu enclin à libérer des compulsions ceux qui « outre-consomment », une vision d'espoir.

Nous avons rencontré au cours de notre enquête une cinquantaine de témoins – anciens toxicomanes membres des Narcotiques Anonymes, fumeurs devenus professeurs de yoga, boulimiques ou alcooliques désormais thérapeutes... Tous avaient en commun d'avoir « décroché ». Leurs paroles, émaillent tout le livre, car ils en constituent la matière première. Nous remercions tous ceux qui nous ont confié leurs difficultés et leurs espoirs. Leur expérience nous a beaucoup appris sur le vécu intérieur des personnalités dépendantes.

Ces témoignages annoncent une bonne nouvelle : que l'on ait été alcoolique ou joueur invétéré, que l'on se soit perdu dans des années de boulimie ou de shopping compulsif ou que l'on soit accro aux réseaux sociaux, il est possible de s'en libérer. Mais alors se fait entendre une autre nouvelle, moins douce à nos oreilles : s'en sortir invite à changer dans presque toutes les dimensions de sa vie.

## Une réparation holistique

Se dessine là une trame qui concerne chacun d'entre nous : revenir à soi, à son vrai désir, échanger et partager, apprendre à aimer, s'ouvrir au sens de sa vie...

Nous sommes heureuses de constater aujourd'hui que toutes les intuitions que nous avons sont désormais corroborées par les neurosciences.

Oui, avoir une activité physique permet de penser mieux ; oui, pratiquer la méditation régule nos émotions ; oui, améliorer sa vie relationnelle permet de rester en bonne santé... Autant de découvertes que nous avons pu citer dans notre analyse soudain renouvelée, authentifiée, précisée.

Et ce n'est pas fini. Aujourd'hui, les spécialistes regardent avec intérêt du côté de l'épigénétique. Cette discipline biologique démontre que l'environnement joue un rôle prédominant sur nos gènes. Nous avons la preuve que nous pouvons modifier l'expression de nos gènes. Et notamment stimuler les « bons » – par l'accès au plaisir, par des liens sociaux riches, par une bonne alimentation... Tout ce que l'on peut faire pour aller bien intérieurement.

Cela représente une véritable révolution : nous savons qu'en changeant notre mode de vie et de fonctionnement, nous pouvons changer notre terrain psychique. « Ainsi, nous pouvons être le gardien de notre propre galaxie<sup>8</sup> ! » s'enflamme le psychiatre Christian Gay.

---

8. *Le Figaro* daté du 6 novembre 2017.

Comme l'annonce une publicité pour le centre de traitement *The Phoenix House* aux États-Unis, qui propose une approche thérapeutique multidisciplinaire s'appuyant sur l'horticulture ou la thérapie familiale, « si l'addiction est une maladie, le rétablissement est un style de vie ». Résister aux addictions prend ainsi les couleurs d'une aventure existentielle, loin des normes et des modes. En guérir impose souvent de reconsidérer les différentes dimensions de sa vie – affective, relationnelle, professionnelle, psychique et spirituelle...

Puisque « nos souffrances nous contraignent à la métamorphose<sup>9</sup> », comme le rappelle Boris Cyrulnik, il s'agit pour chaque dépendant, à la manière des résilients, de se reconstruire et de devenir « Je ». Aussi avons-nous confronté la parole de ces témoins à celle de thérapeutes, pas nécessairement spécialistes des dépendances, mais hommes et femmes dont le travail se situe dans l'optique d'une telle quête d'autonomie.

Cette enquête, menée en journalistes, nous a beaucoup appris. Elle nous a entre autres enseigné qu'une liberté sans autonomie n'est qu'une pseudo-liberté. Et qu'il y a, après l'épreuve de la compulsion et de l'errance, bien d'autres énergies à déployer, des ressources intérieures souvent insoupçonnées à découvrir.

---

9. Boris Cyrulnik, *Un merveilleux malheur*, Odile Jacob, 1999.

Cette quête d'une vie plus autonome, plus juste, n'a rien d'égoïste. Au contraire. Elle s'insère pleinement dans une évolution collective, où chacun d'entre nous contribue par sa manière d'être et de consommer – son style de vie – à respecter le monde qui l'entoure et la planète qui le porte.

## CHAPITRE 1

# DÉPENDANCES, DÉPENDANTS

*« Un peu de poison de-ci de-là, pour se procurer  
des rêves agréables. [...] On a son petit plaisir pour le jour et son petit plaisir pour la nuit : mais on respecte la santé. "Nous avons inventé le bonheur", disent les derniers hommes, et ils clignent de l'œil. »*

Friedrich Nietzsche<sup>10</sup>

**D**es dépendants, il y en a de toutes sortes. Comme il y a toutes sortes d'êtres humains. La dépendance traduit notre difficulté à gagner en autonomie, à grandir et à progresser. Mais gardons-nous des classifications qui prétendent tout encadrer, des définitions qui en viennent aujourd'hui à voir des addicts partout. Et soyons plus précis.

---

<sup>10</sup>. Ainsi parlait Zarathoustra, 1891.

L'addiction est une relation pathologique avec une substance ou un comportement qui modifie l'humeur et dont les effets sont destructeurs.

L'alcoolisme quand le premier verre conduit à finir la bouteille puis à en ouvrir une autre ; la boulimie quand on vit pour manger au lieu de manger pour vivre... Ou encore, les semaines de 60 heures et les dimanches après-midi au bureau, les week-ends engloutis devant les machines à sous, les journées envolées face aux écrans, la voiture garée en double file le temps d'acheter des vêtements qui ne seront jamais portés... Et ces petits gestes devenus insignifiants à force d'être répétés : bonbons et sodas à portée de main, tranquillisants du soir, portable consulté inlassablement à la recherche d'un message...

Alors, tous dépendants ? La proposition semble absurde. Le concept permet pourtant de comprendre les obstacles auxquels se heurtent les velléités d'autonomie. Et nous espérons que cette compréhension encourage à davantage de compassion : voir en l'autre la souffrance que je reconnais en moi, endiguer la honte autant que les griefs.

Car c'est bien de souffrance qu'il s'agit. Celui qui souffre d'addiction est un être profondément blessé, isolé chaque jour davantage, prisonnier d'une geôle qu'il a contribué à construire et dont il a jeté la clé.

Il n'y a aucune hiérarchie de la souffrance. La sensation de vivre sans issue concerne toutes les addictions, y compris des formes que la norme sociale juge bénignes. Par exemple

le sucre, qui rend les rats aussi facilement accros que la nicotine ou l'héroïne...

Ce livre s'attache essentiellement au processus de libération qui intervient lorsque s'arrêtent les consommations et les comportements compulsifs. De nombreux ouvrages sur les addictions sont disponibles ainsi qu'une riche documentation sur Internet. Sans chercher à résumer ces recherches, nous nous contentons ici de quelques grandes lignes, autour d'une idée centrale : l'addiction n'est pas une question de substance mais de relation. Elle se développe par la rencontre entre une personnalité vulnérable, un produit ou une expérience et des émotions qui les lient.

## **COMPRENDRE LES MÉCANISMES DE L'ADDICTION**

L'exemple de la nicotine aide à décrire le mécanisme de l'addiction. Son usage provoque une **accoutumance** (impossibilité de réduire sa consommation), une **assuétude** (difficulté à arrêter de fumer) et une **dépendance**, que trahit l'obsession et l'absence de choix. Les rechutes, comparables dans leur pourcentage à celles des héroïnomanes et des cocaïnomanes, démontrent clairement le pouvoir addictogène de la nicotine : 20 à 30 % des fumeurs développent une addiction.



« Ça faisait dix ans que je me disais : "Il faut que j'arrête."  
 Quand j'essayais, je passais par les affres du sevrage – irritabilité, insomnie, incapacité à me concentrer...  
 Toute ma vie tournait autour du fait de pouvoir ou non fumer. Les concerts, le théâtre, étaient un vrai supplice.  
 Je ne peux même pas dire que j'aimais ça, mais je me sentais tellement mal à l'aise quand je ne fumais pas ! »

Reconnaître l'addiction comme une perte de libre arbitre est fondamental : cela implique l'inefficacité de la contrainte et de la volonté. Comme nous le disait un dépendant : « *Que peut la volonté, la mienne ou celle d'un juge, contre une action que je répète contre mon gré ?* » William Lowenstein, médecin addictologue, qualifie de « maltraitance » le discours qui en appelle à la volonté ou à la punition pour contrôler la dépendance.

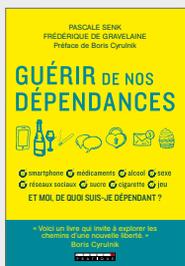
### UNE MALADIE ?



Considérée comme une « maladie du cerveau » depuis le XIX<sup>e</sup> siècle (intégrée à la classification nord-américaine des maladies psychiatriques), l'addiction connaît aujourd'hui des définitions plus subtiles.

- La notion de maladie suppose des traitements médicamenteux alors que les médicaments existants ne sont pas encore au point dans bien des cas. Les guérisons « naturelles », à l'âge adulte et sans traitement, sont d'ailleurs nombreuses.
- Les expériences sur les animaux montrent qu'ils arrêtent de consommer des drogues lorsque leur environnement s'améliore.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Guérir de nos dépendances  
Pascale Senk



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S  
P R A T I Q U E