

Collection « **100 QUESTIONS/RÉPONSES** »

LES ADDICTIONS

Nom :
Dater et signer, suivi de la mention « accord pour le BAT ».
B A T

Dr. J. de Ternay
Médecin psychiatre addictologue,
Service universitaire d'addictologie de Lyon (SUAL),
Hôpital Édouard Herriot, Hospices civils de Lyon, 69003 Lyon, France

Dr. E. Peyron
Médecin psychiatre addictologie, AddiPsy, Lyon



Dans la même collection

Retrouvez tous les livres de la collection et des extraits
sur www.editions-ellipses.fr



ISBN 9782340-081345
© Ellipses Édition Marketing S.A., 2023
8/10 rue la Quintinie 75015 Paris



Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5.2° et 3°a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective », et d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

www.editions-ellipses.fr

TABLE DES MATIÈRES

LISTE DES CONTRIBUTEURS	7
PRÉFACE	9
1 Comment savoir si on a une addiction?	11
2 Qu'est-ce qu'un comportement addictif?	12
3 Qu'est-ce que le mésusage, la dépendance?	14
4 Qu'est-ce que le <i>craving</i> ?	16
5 Quelle est la différence entre angoisse et anxiété?	18
6 Quel peut être le lien entre anxiété et alcool?	19
7 Le vécu émotionnel peut-il générer un comportement addictif?	20
8 À quoi peut-on être addict?	21
9 Qu'est-ce que le <i>binge drinking</i> ?	22
10 Qu'est-ce que le <i>binge eating</i> ?	23
11 Comment différencier grignotages et boulimie?	24
12 Quelles sont les conséquences des troubles alimentaires?	25
13 Qu'est-ce que la réduction des risques et des dommages (RdRD)?	26
14 Comment appliquer la réduction des risques et des dommages (RdRD) pour un produit qu'on consomme?	27
15 Qu'est-ce que l'abstinence?	28
16 Y a-t-il un intérêt à faire le point avec un médecin même si on ne veut pas arrêter un produit?	29
17 La consommation de drogue en sniff peut-elle conduire à une contamination virale?	30
18 Peut-on guérir de l'hépatite C?	31
19 Peut-on se re-contaminer pour l'hépatite C après une guérison?	32
20 Peut-on associer patchs et cigarettes quand on essaye d'arrêter de fumer?	33
21 Doit-on mettre des patchs quand on essaye d'arrêter le cannabis?	34
22 Doit-on arrêter d'utiliser la cigarette électronique quand on a du mal à l'utiliser?	35
23 Doit-on arrêter complètement de fumer du tabac quand on se met à la cigarette électronique?	36
24 La voix peut-elle changer à cause des consommations? Est-ce que cela peut avoir des conséquences sur l'articulation?	37
25 Quelles mesures de réduction des risques sur la santé peut-on proposer dans le cadre d'une consommation de cannabis?	39

26	Quelles sont les conséquences des consommations de cannabis sur le sommeil ?	41
27	Pourquoi est-il important de s'intéresser à son sommeil ?	42
28	Quel est le déroulé d'un cycle de sommeil ?	43
29	Quels sont les bons réflexes à adopter pour prendre soin de son sommeil ?	44
30	Comment expliquer le cercle vicieux liant les troubles du sommeil et la consommation de produits psychoactifs ?	45
31	Faut-il obligatoirement arrêter de consommer pour retrouver un sommeil satisfaisant ?	47
32	Quelles sont les thérapies qui peuvent aider à mieux dormir ?	48
33	Peut-on devenir dépendant aux benzodiazépines/somnifères à un âge avancé ?	49
34	Quelles sont les causes d'une dépendance aux benzodiazépines ?	50
35	Quelles sont les complications liées à une dépendance aux benzodiazépines chez la personne âgée ?	51
36	Est-ce qu'on peut présenter des signes de sevrage à l'arrêt des benzodiazépines ?	52
37	Quels sont les signes de sevrage de benzodiazépines ?	53
38	Qu'est-ce que la motivation ?	54
39	Qu'est-ce que l'entretien motivationnel ?	55
40	À quoi sert l'entretien motivationnel lors d'une prise en charge de conduite addictive ?	56
41	Comment est-il possible de maintenir un changement au quotidien ?	57
42	Peut-on faire un sevrage à domicile ? Qu'est ce qu'on appelle un sevrage ambulatoire ?	58
43	Comment faire en pratique pour faire un sevrage à domicile ?	59
44	Quel est le but d'un traitement du comportement addictif ?	60
45	Un soin peut-il être efficace s'il est ordonné par la justice ?	61
46	Est-on obligé de prendre des médicaments pour se soigner quand on a un problème d'alcool ?	62
47	Quels sont les principes d'un traitement d'un comportement addictif ?	63
48	Est-il utile de prendre en charge la famille dans le cadre d'une prise en charge d'un comportement addictif ?	64
49	Est-ce que les parents sont responsables si un enfant souffre d'addiction ? Réponse dans le cadre d'une thérapie systémique	66
50	Quelle place pour les frères et sœurs quand l'un des enfants souffre d'addiction ?	67
51	Mais quelle psychothérapie choisir pour les troubles addictifs ?	68
52	Qu'est-ce qui fait qu'une psychothérapie est efficace ?	70

53	Est-ce que les psychothérapies sont utiles en addictologie ?	71
54	En matière d'addiction, la psychanalyse est-elle encore d'actualité ?	72
55	Qu'est-ce qu'une thérapie cognitivo-comportementale (TCC) ?	73
56	En quoi les TCC sont-elles indiquées dans le traitement des addictions ?	74
57	Comment se déroule une TCC ?	75
58	Qu'est qu'un agenda de consommation ?	76
59	Est-ce qu'on peut rechuter ?	77
60	Est-ce que re-consommer une fois, re-jouer au tiercé une fois, reproduire le comportement addictif une fois, entraîne forcément une rechute ?	78
61	Quels sont les facteurs qui peuvent entraîner une rechute ?	79
62	Qu'est-ce qu'un traitement de substitution aux opioïdes (TSO) ? À quoi sert-il ?	80
63	Que faire en cas d'overdose à l'héroïne, à la Méthadone ou plus globalement aux opioïdes ?	81
64	Pourquoi est-il courant que les femmes enceintes veulent « tout arrêter et surtout le TSO » ?	82
65	Que faut-il craindre : l'arrêt du traitement de substitution ou le syndrome de manque du nouveau-né à la naissance ?	83
66	Faut-il parler de toutes ses consommations lors d'une grossesse à son médecin ?	84
67	Qu'est-ce que la réhabilitation psychosociale, et à quoi ça sert ?	85
68	Pourquoi faire un bilan du fonctionnement du cerveau (neuropsychologique) lorsqu'on souffre d'un comportement addictif ?	86
69	Nos capacités relationnelles peuvent-elles être impactées par notre consommation d'alcool ?	87
70	Existe-t-il une solution pour les troubles de la mémoire ou les difficultés à planifier des actions, à se concentrer ?	88
71	Comment aborde-t-on la difficulté à prendre soin de soi dans le cadre d'un comportement addictif ?	89
72	Comment l'addiction peut-elle impacter sur l'image de soi ?	90
73	Quelle place tiennent les soins du corps dans la prise en charge d'un comportement addictif ?	91
74	La sophrologie peut-elle aider à lutter contre une addiction ?	92
75	Quels bénéfices peuvent apporter la relaxation et la sophrologie ?	93
76	Est-ce que le sport peut aider à diminuer un comportement addictif ?	94
77	Quels sports ou activités physiques pratiquer ?	95
78	Qu'est-ce que la méditation de pleine conscience ?	96

79	Quel est l'intérêt de la méditation de pleine conscience dans le champ des addictions?	97
80	Qu'est-ce que l'ergothérapie dans la réhabilitation psycho-sociale? ..	98
81	En quoi consiste un suivi en ergothérapie lors d'une prise en charge d'un comportement addictif?	99
82	Le travail peut-il devenir une addiction?	100
83	Qu'est-ce que le <i>burn out</i> ?	101
84	Comment sortir de la spirale de l'épuisement professionnel?	102
85	Est-on vraiment addict à Internet?	103
86	Utiliser les réseaux sociaux représente-t-il un risque addictif?	104
87	Peut-on se sortir d'un comportement addictif? (témoignage d'une personne souffrant d'un comportement addictif)	105
88	Que veut dire aller mieux quand on a souffert d'un comportement addictif? (témoignage d'une personne souffrant d'un comportement addictif)	106
89	Ai-je eu des moments de craving, des envies? (témoignage d'une personne souffrant d'un comportement addictif)	107
90	Qu'est-ce qu'un pair aidant et quelle est son utilité à quoi cela sert? ..	108
91	Quelles sont les raisons qui peuvent pousser un patient à devenir un pair aidant (patient expert)?	109

SCIENCES HUMAINES

92	Comment est vue l'addiction du point de vue des sciences humaines et sociales?	113
93	Est-on « victime » du produit psychoactif que l'on consomme?	114
94	Selon les cultures, est-ce qu'une addiction est toujours une pathologie?	115
95	Les conduites d'alcoolisation peuvent-elles être valorisées dans certaines cultures?	116
96	Depuis quand l'alcoolisme est-il considéré comme une maladie?	117
97	Boire trop quand on est une femme, est-ce que cela a été toujours plus stigmatisant que pour les hommes?	118
98	Comment cesser de désirer ce qui nous fait souffrir et désirer autre chose?	119
99	Comment les autres peuvent-ils nous aider à nous libérer de l'addiction?	120

À L'INTERNATIONALE

100	Quel impact la pandémie COVID 19 a-t-elle eu sur le comportement addictif?	123
-----	--	-----

BIBLIOGRAPHIE	127
----------------------------	-----

LISTE DES CONTRIBUTEURS

- Dr. ARVERS Philippe, médecin addictologue et tabacologue au Centre médical des armées de Grenoble-Varces.
- Professor BALDACCHINO Alex, président, International Society of Addiction Medicine (ISAM).
- BARBIER Vanessa, psychologue psychothérapeute d'orientation TCC.
- BERARD Aurore, psychologue clinicienne exerçant en milieu hospitalier au sein d'une équipe de liaison et de soins en addictologie.
- BUNZLI Hélène, socio-esthéticienne/énergéticienne.
- BLANCHER Marion, docteure en philosophie.
- Claudio, pair aidant, Clinique Belmont, Genève.
- Dr. COLIN Cédric, hépato-gastro-entérologue/médecin addictologue.
- COSME Matthieu, ergothérapeute en psychiatrie des addictions, Centre hospitalier du Rouvray.
- Dr. DAVID Brigitte, consultation grossesse et addictions – CSAPA – Hôpital de la Croix-Rousse – Lyon.
- Dr. GACHE Pascal, médecin addictologue, Genève, co-auteur du *Guide pratique de l'entretien motivationnel*, Interédicions Dunod, novembre 2022.
- Dr. GENTY Pierre Henri, médecin addictologue, Nouméa.
- GAUTHERON Corinne, sophrologue certifiée, Addispy, Lyon.
- Dr. HOURS Armelle, psychiatre, psychanalyste, Lyon.
- Dr. LABAUME Laura, médecin psychiatre addictologue, AddiPsy, Lyon.
- Dr. LECLERC Léa, médecin psychiatre addictologue, SUAL, Hospices civils de Lyon.
- Dr. LEGRIP-RANDRIAMBELO Olivia, docteure en anthropologie, associée au LARHRA (UMR 5190).
- LUC Serge, infirmier coordinateur du programme de sevrage ambulatoire alcool lyonnais (PSAAL) porté par le réseau de santé polyvalent Lyre.
- Dr. LACONI Stéphanie, psychologue clinicienne psychothérapeute, docteur en psychopathologie.
- MONTÈGUE Solène, neuropsychologue, SUAL Vinatier.

- OLIVIERI Laurane, psychologue spécialisée en neuropsychologie.
- Dr. ORFEUVRE Émilie, psychiatre addictologue, Centre hospitalier Alpes Isère (38).
- PADRONI Stéphanie, docteur en psychologie, psychologue clinicienne, psychothérapeute.
- PIRODON Claire, psychologue, psychothérapeute TCC.
- PROTAIS Caroline, sociologue, chargée d'études à l'OFDT.
- RIGOLI-WINTZ Luciana, psychologue clinicienne et thérapeute familiale, Lyon.
- RIVAL Grégoire, ergothérapeute D.E.
- ROHAN Laurie, orthophoniste, AddiPsy, Lyon.
- Prof. ROLLAND Benjamin, chef de Service, Service universitaire d'addictologie de Lyon (SUAL), Hospices civils de Lyon, CH Le Vinatier, Université de Lyon.
- Dr. SEROT Jeanne Marie, psychiatre-addictologue, Lyon.
- SALLE Muriel, Historienne, maîtresse de conférences à l'université Claude Bernard Lyon 1, Laboratoire LARHRA.
- Dr. SARRON Quentin, médecin psychiatre psychothérapeute, spécialisé en troubles du comportement alimentaire, addictologie et psychotraumatologie, Genève.
- Dr. TORELLO VIERA Ilaria, médecin cheffe de clinique adjointe en psychiatrie et psychothérapie.
- Y. Tatiana, personne ayant souffert d'un comportement addictif.
- ZAOUALI Malika, thérapeute TCC-infirmière, Lyon.
- Dr ZEIDAN Habire, psychiatre, Lyon.

PRÉFACE

Le hasard du calendrier fait que la préface de ce livre est écrite au moment même où un acteur célèbre semble à l'origine d'un dramatique accident de la route, alors qu'il roulait sous l'emprise de substances psychoactives. Dans les commentaires des articles de presse, ou bien sur les réseaux sociaux, on peut voir des réactions variées, mais dont une grande partie révèle les éternels clichés que charrient les addictions au sein du grand public. Faiblesse de la volonté, traumatismes psychologiques, rechute inéluctable, comportement criminel... Assez peu d'ambages et de nuances, en somme, pour parler d'un phénomène en vérité complexe et hétérogène, avec lequel chacun d'entre nous a pu, peut, ou pourra flirter.

Car l'addiction renvoie à l'imprévisible mais indépassable faillibilité des êtres humains. Dans le film *Trainspotting* (1996), c'est le personnage de Tommy, qui, tout au long du film, semblait totalement insensible aux attraits de l'héroïne, qui finira le plus accro au point d'en mourir, alors que les autres personnages, qui paraissaient au départ beaucoup moins stables et plus vulnérables, s'en sortiront tous plus ou moins. La personne atteinte d'addiction effraie et repousse, non parce qu'elle est différente de soi, mais parce qu'elle est le miroir d'un soi-même que nous refusons d'admettre possible, et qui pourtant l'est définitivement.

L'addiction est un processus, un mouvement au départ lent et incertain, issu de forces mouvantes et contradictoires, qui viennent tout autant du plus profond des chromosomes de l'individu, que de pressions diverses de son environnement. C'est lorsqu'à un moment, ces forces convergent vers un même point, comme les vecteurs d'un diabolique champ magnétique, qu'un processus d'aimantation se met en place, aimantation des envies, aimantation du comportement, vers lequel l'individu va être happé, au point de ne plus savoir ou pouvoir s'en libérer par lui-même.

Comprendre ce processus, c'est d'abord admettre que nos habitudes de vie sont soumises à des attractions et répulsions incessantes, contre lesquelles notre libre arbitre n'est dès le départ pas le maître absolu. C'est comprendre que, lorsque l'aimantation se fige, n'importe quel être humain pourra être englouti, au point qu'à un moment, la situation devient un trouble médical, l'addiction. C'est comprendre que nous ne

sommes pas égaux, pas égaux entre nous, mais aussi pas égaux entre deux moments de nous-mêmes.

À travers les 100 Questions/Réponses sur les *Addictions*, ouvrage coordonné par les Dr. Éric Peyron et Julia de Ternay, ces linéaments du processus addictif sont décortiqués de manière à la fois précise et simple. L'approche multidisciplinaire, qui croise les regards médicaux, psychologiques, ou encore philosophiques, donnera au lecteur autant d'angles de vue complémentaires sur ce processus qui nous inspire viscéralement à la fois de l'empathie et du rejet, probablement parce qu'il est terriblement humain. Trop humain...

Bonne lecture.

Pr. Benjamin Rolland

Psychiatre, addictologue
Responsable universitaire de l'addictologie à Lyon