Editorial

L'addiction est généralement perçue comme négative. Les termes qui l'accompagnent dans les évocations sont *dépendance, compulsivité, nuisance, dégradation*, ainsi que quelques autres tout aussi peu flatteurs.

Dans la culture occidentale empreinte d'un fond de religion catholique, les addictions ou assuétudes les plus fréquentes ou en tout cas les plus combattues sont bien connues de tous. Il faudrait être totalement coupé de la société et des moyens d'information qu'elle offre pour les ignorer, tant de trop nombreux médias savent y revenir avec insistance, entre deux publicités pourtant parfois incitatives.

Les addictions concernent les drogues dites dures, celles qui sont socialement tolérées – on a compris que l'alcool en fait partie – et celles qui se situent à l'interface, comme le haschich. Mais elles concernent aussi des attitudes, des activités. Le jeu d'argent compulsif en fait bien entendu partie, d'autant que depuis plusieurs années, il n'est plus nécessaire de se déplacer dans une salle dédiée (casino ou autre) : une console de jeu ou un ordinateur suffisent à satisfaire son penchant à l'abri de tout regard réprobateur. Et pour les générations Y et Z, « jouer » est même devenu une activité dont on se flatte en fonction du modèle retenu et du niveau d'« expertise » auquel on se situe.

On peut en citer bien d'autres sur lesquelles le regard bienveillant des épidémiologistes semblent se poser beaucoup moins : les achats irraisonnés et répétés (l'oniomanie), la pratique exagérée d'un sport dopé par la récompense des endorphines, le goût immodéré pour le chocolat… ou (on oublie souvent de le nommer dans ce registre) pour le travail, pourtant une des causes de pathologies cumulées les plus diverses, avec ou sans *burn out*.

Les addictions les plus fréquentes dépassent bien entendu cette brève liste évocatrice.

De l'origine du mal

La question essentielle qui se pose pour tout ce qui est susceptible d'addiction est la suivante : à partir de quelle *valeur de cut off* peut-on commencer à évoquer la dépendance, l'assuétude ? Pour l'alcool chez un adulte, les valeurs sont assez régulièrement rappelées dans les médias et sur le net pour ne pas avoir à le faire ici. Mais il n'y a pas consensus : pour certains épidémiologistes en effet, un premier verre de boisson alcoolisée est déjà un verre de trop dans la mesure où, par la saveur agréable qu'il a, la tentation qu'il offre et l'ivresse – relative – à laquelle il mène, il constitue déjà un premier pas vers un possible excès. Il faut aussi moduler les valeurs en fonction d'une foule de paramètres qui tiennent à l'âge, au sexe, à la prise concomitante de médicaments, à un état pathologique connu et à une foule d'autres à géométrie hautement variable. L'alcool, lorsqu'il se combine à la conduite automobile peut être associé à une sanction : celle de l'amende. Une bonne idée ? Pour la prévention des accidents, cent fois oui. Du coup, les débits de boissons ferment… mais les rayons dédiés des grandes surfaces gagnent en importance. Résultat : on ne boit plus dans la convivialité, mais seul devant son écran. Tant pis pour les « brèves de comptoir »…

Pour le tabagisme, la première cigarette est plus clairement celle de trop. Le tabac n'y est plus fourni sans de secrets additifs qui forceraient à y revenir. Fumer un peu, beaucoup, passionnément est sans aucun doute nocif, quelle que soit la dose. Les valeurs épidémiologiques sont là pour le démontrer. Sauf qu'il existe aussi de grands fumeurs centenaires et qu'il semble tout autant que fumer apaise, déstresse et permette de ne pas succomber à une gourmandise latente. Quant aux drogues d'un autre type, celles qui sont d'un commerce interdit, elles ont un prix qui peut en dissuader le recours. Pour les moins bien nantis en tout cas, dont on sait que s'ils y viennent c'est pour une tout autre cause que récréative. Mais c'est feindre d'ignorer que la coke et quelques autres ont un marché de consommateurs « bien comme il faut » que l'on fait mine de ne pas voir. Quelques stars du show business le rappellent à l'occasion de faits divers parfois dramatiques.

Hypocrisie ? Certainement, et pas que pour ça. Car dans une majorité des cas d'addiction – la récente crise de la Covid, par le confinement imposé en a encore bruyamment apporté la preuve à plus d'un titre – il y a d'abord une cause, qui serait à traiter en priorité. Mais on préfère miser sur le symptôme. C'est à tous points de vue plus ciblé, moins complexe à traiter et sans doute souvent plus lucratif aussi. D'autant que plus d'une addiction a un côté business qui n'est pas à ignorer ; que ce soit pour un secteur économique particulier ou pour les caisses de l'État. Pour preuve, cette intention très contemporaine de freiner la consommation d'alcool chez les jeunes ; quelques voix dites autorisées n'ont trouvé rien d'autre qu'imposer une augmentation des prix. On voit ce que cela donne pour les cigarettes en France : des circuits s'organisent, en particulier à caractère étrangement transfrontalier…

Quant à l'interdiction pure et simple, un lointain exemple américain permet de rappeler que, là aussi, elle mène à des circuits parallèles, criminels et maffieux de produits souvent frelatés.

Si nombre de contemporains recourent de façon addictive à une « consommation », quelle qu'elle soit, c'est pour la recherche d'un plaisir qu'ils y trouvent, ou pour compenser un manque. Et s'il y a des dérives à traiter, toute consommation n'y mène pas. 80% des consommateurs de boissons alcoolisées le font de manière mesurée, sociale, et connaissent les limites qu'ils ont à ne pas dépasser. Restent les 20% résiduels qui demandent un suivi et un accompagnement.

La possibilité d'en sortir ?

Que ce soit dans le comportement (sexe, jeu, etc.) ou dans la consommation (nourriture, alcool, drogues diverses, etc.) il y a induction d'un circuit neurophysiologique désormais bien connu : celui de la récompense. Le décroché social sait qu'il risque de se faire du mal à long terme en cherchant un refuge itératif dans l'alcool. Mais celui-ci le gratifie de façon instantanée et, le temps de l'ivresse, le coupe de ce monde qui le rejette ou qui ne le comprend plus. Alors il revient et revient encore à l'alcool ou à la drogue, jusqu'à ne plus pouvoir y échapper ni pouvoir distinguer ce qui est consommable de ce qui ne l'est définitivement plus : l'haleine parfumée à l'eau de Cologne des alcooliques profonds en est un exemple parangon.

Est-ce pour autant une condamnation ? Pas forcément. Mais l'aide doit aussi venir de l'extérieur. Par des structures d'accueil qui comprennent le problème et savent, expérience aidant, comment y remédier avec le concours obligatoire du dépendant qui s'ouvre à elles. Les règles sont parfois strictes, mais toujours nécessaires : les rechutes sont en effet très fréquentes. Pour l'alcool et l'excès de consommation alimentaire - anneau gastrique ou pas - elles se situe à proximité de… 85%.

Sortir du cercle infernal de la rechute a une condition : la volonté d'en sortir. Et cette volonté-là, elle ne peut venir, aide extérieure ou pas, que du sujet dépendant.

Jean-Michel Debry