

L'enfer des addictions

Les addictions sont très diverses et touchent une grande partie de la population. Elles regroupent une multitude de dépendances, dont certaines ont fait leur apparition plutôt récemment.

On peut citer, à titre d'exemple, les addictions à l'alcool, à la drogue, au chocolat, aux jeux, au sexe, au sport, au travail, aux jeux vidéo, aux achats, à internet, à la voyance, au « botox », etc.

Généralement, ces différentes addictions sont accompagnées de qualificatifs qui montrent bien les effets engendrés par ces addictions. On parle, par exemple, d'acheteurs compulsifs, de cyberdépendants ou cyberaddiction, de workoholic, sex-addict, etc.

Mais, qu'est-ce que c'est l'addiction ?

Selon le lexique de la Cité de sciences de Paris, l'addiction est un « État de besoin vis-à-vis d'une drogue ou d'une pratique (jeux, achats compulsifs?) qui marginalise l'individu et le met en souffrance. Elle se rapproche de la dépendance, mais elle s'étend à d'autres domaines que l'usage de drogue. Elle provoque un manque, un besoin vis-à-vis d'une activité ou d'une substance. Les personnes ayant un comportement addictif agissent par besoin et voient dans ce comportement un moyen de se sentir mieux. » (

http://www.cite-sciences.fr/lexique/definition1.php?lang=fr&id_expo=18&id_habillage=31&iddef=489&idmot=212)

Les « addicts » sont en état de souffrance permanente car ils ont une envie constante et irrésistible de faire ou de consommer quelque chose. Ils savent parfaitement que c'est exagéré mais comme on dit souvent : c'est « plus fort qu'eux ». Ils sont prêts à dépenser des fortunes en vêtements, en voitures, en produits high-tech afin de satisfaire leur besoin irrésistible.

On connaissait très bien la dépendance à la drogue et à l'alcool mais d'autres dépendances sont apparues avec les nouvelles technologies. Les jeux en ligne sur internet sont, par exemple, souvent montrés du doigt. Fin 2005, le site 01net relatait l'histoire de deux jeunes gens qui avaient été admis en hôpital psychiatrique pour avoir joué trop longtemps au jeu en ligne « World of Warcraft ». L'un d'eux avait, en effet, passé 3 semaines non-stop devant son écran ! Ils avaient perdu tous les deux plus de 15 kilos. (

<http://www.01net.com/editorial/298974/hospitalises-pour-addiction-aux-jeux-en-ligne/>)

Comment reconnaît-on une addiction ?

J'ai dit qu'il s'agissait d'un besoin irrésistible de faire quelque chose. Mais, comment fonctionne le mécanisme de l'addiction ?

En fait, tout le problème est de savoir à partir de quand une envie, une activité tout à fait normale se transforme en addiction. Vous pouvez surfer sur internet mais avec modération ; même chose pour les jeux vidéo. Vous pouvez aimer acheter de beaux vêtements mais vous le faites toujours sans excès.

À partir de quand pouvez-vous sombrer dans l'addiction ?

Dès l'instant où vous êtes dépendant de la sensation que votre comportement génère, vous pouvez en devenir très rapidement accro. Le mécanisme est assez simple. Prenons l'exemple de l'achat compulsif. Un jour, vous avez décidé d'acheter un joli vêtement et cela vous a procuré une sensation de joie intense. Votre cerveau a enregistré cette sensation. Un autre jour, vous allez recommencer et ressentir la même chose. Votre cerveau réenregistrera les mêmes informations. Au fil du temps, trouvant cette sensation ressentie fort agréable, vous en arriverez à vouloir, à tout prix, la ressentir le plus souvent possible (elle vous procure un tel bien-être !). Le seul moyen d'y parvenir sera d'acheter, d'acheter ? Voilà, vous êtes devenu accro, en trois étapes : la découverte, l'excès et la dépendance. Cela provoque des troubles du comportement importants : si vous n'arrivez pas à acheter, vous allez stresser, devenir agressif. Vous ne penserez plus qu'à acheter et aux moyens d'y parvenir. Vous vous couperez du monde extérieur, de votre vie de tous les jours. Vous vous isolerez et vous vous enfermerez dans votre propre monde, fait de souffrances et de mal-être intenses.

Le passage entre la modération et l'addiction peut être rapide.

Les personnes addicts finissent par être très malheureuses et dépendantes de leur addiction. Elles ne pensent qu'à ça et peuvent mettre leur vie, leur famille en danger pour assouvir leur envie. Il est d'ailleurs très difficile d'en sortir, d'autant plus que chaque addiction est différente. Il n'y a pas un modèle bien déterminé.

Il n'est pas non plus judicieux de dire aux addicts : « pour t'en sortir, il suffit que tu le veuilles ! », dans la mesure où l'addiction n'a rien à voir avec la volonté. Le cerveau de l'addict est modifié. Pour continuer à vivre, la personne a besoin « de retrouver les substances, les comportements et les émotions qui l'apaisent momentanément », selon le Dr William Lowenstein, spécialiste des addictions à la clinique Montevideo de Boulogne-Billancourt et qui a écrit « Femmes et dépendance, une maladie du siècle ».

Comment se sortir des addictions ?

Il faut effectuer un travail très important. Des centres, spécialistes en addictions, ont été créés. Cela prouve que les personnes addicts sont prises au

sérieux. On ne les prend plus pour des folles tout simplement ou des personnes qui manquent de volonté. A partir du moment où des scientifiques ont réussi à décortiquer les mécanismes de l'addiction, il est apparu plus aisé de la soigner. Il a même été créée pour l'occasion une spécialité, l'addictologie. Parfois, l'hospitalisation psychiatrique est nécessaire, comme on l'a vu pour les deux jeunes gens cyberdépendants. Le plus souvent, une thérapie sérieuse est suffisante. Le tout est de choisir le bon thérapeute, comme d'habitude.

Si vous pensez être atteint d'une addiction quelconque, parlez-en de suite à votre médecin traitant, il saura vous guider. N'en ayez surtout pas honte. Plus vite vous en parlez, plus vous pourrez vous en sortir rapidement !

Au sujet de l'auteur

Co-auteurs : BRUNET Isabelle (spécialiste en développement personnel) et GAWELIK Katy (Docteur en droit, spécialiste en bien-être et en épanouissement personnel).

N'hésitez pas à visiter le site Abondance Editions <http://www.abondance-editions.com> et à télécharger les ouvrages et les audios gratuits.

«Vous êtes autorisé à publier cet article sur votre site à la seule condition de garder le contenu intact, d'indiquer le nom des auteurs et de maintenir les liens cliquables».

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>