

Ces habitudes qui nous emprisonnent

(1^{re} partie)

Sylvain REMOND

S O M M A I R E

Si l'on a observé, au cours des dernières décennies, une intensification du phénomène des dépendances, ce sujet n'en demeure pas moins tabou. Pourtant, il peut être utile (voire salutaire) de bien le définir : nous sommes dépendants lorsque nous cultivons une habitude nuisible. Cette définition suggère que les dépendances, dans une certaine mesure, nous concernent tous.

La médecine, contrainte à s'intéresser à la réalité des dépendances, nous éclaire sur des concepts précis tels que les dépendances physiques et psychologiques, le renforcement positif et l'accoutumance. Elle nous aide également à préciser les étapes qui mènent à la dépendance, à comprendre comment se fait le passage d'un simple comportement à une habitude malsaine.

Cette première partie de l'article met surtout en avant des considérations d'ordre médical ; la seconde apportera quelques pistes de réflexion bibliques.

Les dépendances... Sujet complexe s'il en est. De tout temps, l'homme a pu décrire des comportements dépendants. Bien que d'expressions très diverses, ce phénomène est universel, transculturel et transgénérationnel. Il touche toutes les couches sociales et concerne autant les hommes que les femmes. Mais depuis les années 1970, années phares d'une révolution socioculturelle profonde marquée par une recherche d'indépendance et de liberté à tout prix, que ce soit aux niveaux politique, familial, individuel ou sexuel, le phénomène des dépendances sous toutes ses formes est paradoxalement en constant essor. Au point de devenir l'une des marques caractéristiques de nos sociétés occidentales dites de consommation. Et pourtant, ces dépendances sont devenues LE sujet tabou par excellence de notre culture, rendant le dépistage, le traitement et surtout la prévention très délicats.

Alors, pourquoi la communauté évangélique serait-elle plus à l'abri de cette énorme lame de fond que le reste de la société dont elle est issue ? Allons-nous aussi mettre de côté ce thème, comme la plupart de nos contemporains, parce qu'il nous dérange ou nous effraye ? Comment utiliser l'Évangile, « puissance de Dieu pour le salut de quiconque croit », dans ce domaine précis des dépendances ? Autant de questions que je vous invite à décrypter.

Alors, si nous parlions dépendances ?

1. De l'habitude à la dépendance

Satisfaire régulièrement un besoin

Pour commencer l'exploration de ce sujet complexe, il est indispensable de



« Affermissez votre pensée »
1 PIERRE 1:13

volume 13
numéro 2
Octobre 2010

ISSN 1424 - 4489

CONSEIL DE RÉFÉRENCE

Jean-Michel Bloch
David Brown
Henry Bryant
James Favre
Roland Frauli
Samuel Hoffer
Gordon Margery
Udo Middelman
Daniel Molla
Florent Varak
Hans Wyttenbach

COMITÉ DE PUBLICATION

Dominique Angers
Mike Evans
Pierre Klipfel



Institut Biblique de Genève

définir ce qu'est une dépendance. D'après le Littré, une dépendance est caractérisée par l'état de sujétion d'un individu, qui correspond à une envie constante et irrésistible d'une chose en dépit de sa motivation et de ses efforts pour faire, dire, ou penser ce qu'il faut pour s'en distancer.

Mais limiter la dépendance à cette définition précise reste délicat, tellement ce terme revêt de subtilité. L'histoire du mot «dépendance» fournit de riches illustrations de ce qu'elle est devenue, dans le sens moderne du terme. Étymologiquement, le mot dépendance ou addiction (terme plutôt utilisé dans les pays anglo-saxons) dérive du latin *ad-dicere* (« dire à »). Dans la civilisation romaine, les esclaves n'avaient pas de nom propre. Ils étaient « *dits à* », c'est-à-dire liés à leur *Pater familias* qui était l'homme de plus haut rang dans la maisonnée. Il détenait en particulier le droit « de vie ou de mort » sur ses esclaves, droit qui ne s'éteignait, sauf adoption, qu'à la mort de ces derniers. Au Moyen Âge, l'addiction faisait partie des ordonnances judiciaires. Elle était l'une des obligations juridiques faites à un débiteur qui ne pouvait rembourser sa dette. Cette décision de justice le contraignait à payer son créancier par son travail. Dès le XIV^e siècle, l'« *addiction* » désignera, surtout dans les pays anglo-saxons, la relation contractuelle de soumission d'un apprenti à son maître. Au fil du temps, l'acception du terme addiction ou dépendance véhicule donc tout à la fois les notions d'absence d'indépendance, de privation de liberté, de lien contraint, de rapport chef/subordonné, voire d'esclavage.

Une définition plus explicite de la dépendance est : « l'obligation de satisfaire régulièrement un besoin ». Quoi de plus normal me direz-vous ? Nous remplissons nos journées de réflexions, de décisions et d'actions qui visent à satisfaire des besoins. C'est en 1940 qu'Abraham Maslow énonce sa célèbre théorie dite des besoins élémentaires¹. Cette théorie comportementale qui démontre le lien entre la vie et la satisfaction des besoins est, depuis, enseignée à travers le monde dans toutes les facultés de sciences

humaines comme décrivant le fonctionnement normal et indispensable de l'homme. Pourtant, un besoin qui, au départ, n'est pas néfaste en soit, peut petit à petit prendre une place essentielle mais incongrue dans une vie. Le concept de dépendance est donc plutôt en corrélation avec la répétition inhabituelle d'un besoin et le processus mis en œuvre pour le satisfaire plutôt qu'avec le ressenti du besoin lui-même. Nous pouvons finalement relier la notion de dépendance à une autre notion qui nous est plus accessible : celle de la répétition d'une attitude anormale. En d'autres termes : une habitude malsaine !

En conclusion, nous retiendrons comme définition d'une dépendance le fait de cultiver une habitude nuisible. Voilà qui ébranle directement notre position peut-être hautaine face à ce sujet, et crée d'emblée une ouverture inattendue quant aux éventuelles implications personnelles.

Source et diagnostic

Lorsqu'on évoque les sources de dépendance, nous pensons immédiatement aux drogues illégales comme le cannabis, la cocaïne, l'héroïne ou encore l'ecstasy... Mais d'autres substances légales sont aussi addictives : l'alcool ou le tabac par exemple. Pourtant, réduire les dépendances aux drogues chimiques est caricatural, voire dangereux. Suite à la définition retenue au paragraphe précédent, les sources de dépendances sont indubitablement plus nombreuses. En effet, que dire de notre sport préféré qui absorbe tout notre temps libre, des heures interminables de surf sur internet, de notre boulimie audiovisuelle ou littéraire, de notre soif inassouvie de réalisations personnelles ou d'accroissement de notre compte en banque, ou du côté chronophage de notre travail ? En définissant la dépendance comme le fait de cultiver une habitude malsaine, les sources de dépendances peuvent finalement se cacher là où nous les attendrions le moins, comme dans ces recoins poussiéreux de notre emploi du temps ou au milieu du joli décor affiché par notre comportement.

Les dépendances sont devenues un tel phénomène de société que la médecine s'est trouvée obligée de s'y intéresser. Considérées initialement comme un comportement marginal et insignifiant pour la science, les dépendances sont désormais décrites comme une pathologie à part entière. L'addiction est officiellement répertoriée parmi la nomenclature des maladies humaines – classification DMS IV² et classification CIM-10³ – et ce, quelle que soit sa source. En effet, il est intéressant de noter que les critères de diagnostic sont uniquement comportementaux et non causaux. Plus clairement, un accro au boulot se voit attribuer, d'un point de vue médical, le même statut qu'un accro à l'héroïne. Vous comprenez donc pourquoi dépister, diagnostiquer et parler de cette notion de dépendance est important. Trois signes essentiels sont nécessaires au diagnostic : avec le fait d'assouvir un besoin de manière irrésistible, nous pouvons confirmer une dépendance par la survenue de problèmes physiques, psychiques, relationnels, familiaux ou sociaux et la gravité constamment croissante des retentissements de ces problèmes dans la vie quotidienne.

Deux facettes d'un même problème

Malgré un diagnostic commun, toutes les dépendances n'ont pas le même retentissement sur un individu. Nous pouvons distinguer deux volets complémentaires de l'impact d'une dépendance dans une vie, deux facettes d'un unique problème.

A) La dépendance physique. C'est la plus spectaculaire, celle qui nous pousse parfois à rapporter les dépendances aux seules drogues chimiques. En effet, la plupart de ces produits créent la dépendance physique la plus forte et la plus impressionnante. A titre d'exemple, deux prises d'héroïne suffisent pour rendre un individu dépendant, d'où la générosité apparente des dealers sur les

¹ A. MASLOW, *A Theory of Human Motivation*, 1943.

² Diagnostic and Statistical Manual - Revision 4

³ Classification internationale des maladies

premiers shoots. Le pseudo cadeau sera vite rentabilisé. Cette dépendance physique est liée à deux cercles vicieux complémentaires. Tout d'abord, le phénomène appelé « accoutumance » ou « tolérance ». Il est caractérisé par le fait que la réponse au besoin doit être de plus en plus rapide et intense, ce qui engendre un accroissement de la « dose » en quantité et en fréquence pour ressentir le même sentiment de soulagement, de plénitude, de satisfaction. Il est directement lié au risque d'overdose : pour certains produits, la frontière entre la dose nécessaire et la dose toxique est infime, la satisfaction du besoin flirte donc avec les limites de la vie. Ensuite, celui du « sevrage », qui est l'ensemble des signes majoritairement désagréables et néfastes que l'individu dépendant ressent en l'absence de satisfaction de son besoin. Dans certains cas, il peut aussi mettre en jeu le pronostic vital et conduire au décès. Pour la plupart des drogues, le sevrage doit s'accompagner obligatoirement de soins médicaux. Le plus connu des syndromes de sevrage est le *delirium tremens*, état de manque gravissime obtenu par un sevrage brutal d'alcool. Mais les syndromes de sevrage sont aussi la cause de nombreux vols, agressions, voire meurtres dont nos journaux font abondamment état. Un individu en manque est mû par une obsession phénoménale qui peut le pousser au-delà du raisonnable pour satisfaire ce besoin impérieux.

B) La dépendance psychologique. Moins connue et souvent relativisée, elle n'en est pas moins dramatique. Ce piège mental réside dans la croyance que le besoin ressenti (celui que l'on cherche à assouvir) est indispensable pour se sentir bien, pour exister, pour s'accomplir. C'est ni plus ni moins qu'un « shoot » psychologique.

Or, les recherches récentes ont relié ces deux notions complémentaires dans un mécanisme d'action unique. Nous pouvons donc dire aujourd'hui qu'une dépendance, qu'elle soit physique ou psychique – même si les conséquences immédiates sont différentes –, est très toxique pour un individu. Je tenterais un pas de plus en affirmant que la dépendance psychologique est encore plus dan-

gereuse parce qu'elle est cachée, subtile et insidieuse.

Le renforcement positif et le circuit de la récompense

Le mécanisme théorique de la dépendance est celui du renforcement positif. Ce phénomène fait partie d'une théorie comportementale plus globale, appelée théorie du conditionnement opérant et décrite par le psychologue américain B.F. Skinner⁴ dans les années d'après guerre. Le renforcement positif est la procédure par laquelle la probabilité de fréquence d'apparition d'un comportement tend à augmenter suite à l'ajout d'un stimulus appétitif contingent à la réponse. L'exemple par excellence est le fameux « tant que je gagne, je joue... » C'est la base de tous les jeux de type grattage, bandit manchot ou loto. Si un individu joue et gagne rapidement une récompense, aussi modeste soit-elle, la probabilité qu'il recommence à jouer est augmentée significativement.

Biologiquement, un mécanisme chimique sous-tend ce comportement chez l'homme : le circuit de la dopamine, appelé aussi circuit de la récompense. La dopamine est une substance présente physiologiquement dans notre cerveau. Elle fait partie de la grande famille des neurotransmetteurs qui modulent, en fonction de leur concentration, les messages cérébraux au niveau des synapses neuro-neuroniques. Dans le système nerveux central, la dopamine joue un rôle majeur de stimulant. Lorsque la quantité de dopamine augmente, quelle qu'en soit la raison, nous ressentons du plaisir et considérons que tout va bien, même si par ailleurs notre corps souffre ou que nous sommes déprimés. Inversement, le défaut de dopamine engendre un sentiment de stress et de survie qui contraint toutes les ressources de l'organisme dans le but unique de réalimenter le cerveau en dopamine.

La dépendance physique est liée au fait que la plupart des drogues chimiques aboutissent à la stimulation de la sécrétion de dopamine cérébrale.

La dépendance psychologique vient du fait que la présence de dopamine en quantité subnormale est tellement agré-

able et décontractante, que l'organisme cherche à stimuler des comportements orientés vers une libération de dopamine plus importante.

L'accoutumance est liée au rétrocontrôle négatif de l'ensemble du circuit de la récompense. En effet, lorsqu'une substance chimique est présente dans l'organisme en trop grande quantité, la réaction du corps à cette substance tend à s'amoindrir par une diminution des zones sensibles à cette substance. C'est un effet rupteur qui évite une surchauffe du système. D'où le phénomène d'accoutumance qui pousse, d'une part, à libérer toujours plus de dopamine pour un effet similaire ou de sevrage, et qui, d'autre part, alerte bruyamment s'il y a carence inattendue et désagréable de dopamine.

La dopamine, qui procure plaisir et contentement, est donc cette récompense que l'individu dépendant cherche à obtenir et qui définit ce comportement régi par la règle du renforcement positif. Quelles conséquences ! Oui, une dépendance, quelle que soit sa cause, entraîne un changement physique radical dans l'architecture même de notre cerveau, en détournant du but initial un principe de fonctionnement physiologique pour en faire un bourreau silencieux. Tout cela va au-delà de nos suppositions et n'est pas sans rappeler le changement fondamental qu'a opéré le péché après le dramatique épisode de la chute. Paul explique ce changement dans le chapitre sept de l'épître aux Romains. « Est-il donc possible que quelque chose de bon en soi ait des conséquences si néfastes ? Le bien peut-il me faire mourir ? Évidemment non ! L'auteur de ce crime, c'est le péché. Sa véritable nature devait être démasquée. Or, en me donnant la mort par une chose bonne, il a montré son vrai visage... Sa nature maléfique a donc paru au grand jour. » (Ro 7.13, Parole vivante)

⁴ B.F. SKINNER, *Verbal behaviour*, 1947.

⁵ Rétrocontrôle : Mécanisme d'autorégulation où la concentration d'une substance contrôle sa propre fabrication sans intervention extérieure. Négatif : agit par inhibition (à l'opposé de positif : qui agit par excitation).

Ces habitudes qui nous emprisonnent

Ces considérations un peu techniques sont importantes pour discerner à la fois les moyens d'action et les réponses bibliques que nous pouvons apporter à ce problème. Revenons sur l'engrenage qui engendre la dépendance. Car c'est bien sur le chemin qui mène à la dépendance que nous devons désormais porter notre attention de façon particulière. C'est par une compréhension plus précise de cette immense pente douce et savonneuse que nous pourrions avoir un comportement préventif et curatif.

Le cheminement insidieux qui conduit à la dépendance se déroule en trois étapes. Premièrement, nous nous en tenons à l'usage simple, c'est-à-dire à la satisfaction d'un besoin ponctuel dans le temps et l'espace. Jusqu'ici rien d'anormal. Il n'y a pas de dépendance ; au contraire, nous observons un contrôle total de la réponse apportée à la suggestion. Mais si ce comportement devient plus fréquent, nous passons à la deuxième étape : l'usage nocif. La dépendance n'est pas encore installée, mais le besoin n'est plus ponctuel. Il se multiplie dans le temps et dans l'espace, commençant à déborder sur notre mode de pensée et sur le mobile de nos actions. Nous nous éloignons de

la normalité en créant les conditions favorables à l'installation d'une dépendance. Imperceptiblement, la troisième étape est franchie. La dépendance s'impose avec toutes les modifications comportementales et psychiques que nous venons de décrire.

Précédemment, nous avons lié la notion de dépendance à la notion de besoin, puis à celle d'habitude. Où est donc la frontière, la ligne rouge à ne pas franchir entre ces trois étapes ? La limite est bien dans les habitudes que nous adoptons. Ce qui nous rend dépendants est le fait de cultiver une habitude. Je le répète : c'est dans nos habitudes de vie que se trouve le terreau de nos éventuelles dépendances futures. Les habitudes ! La Bible n'est pas muette sur ce sujet. Deux versets de la première épître de Paul aux Corinthiens nous avertissent. « Tout est permis » nous dit l'apôtre, avant de s'empresser d'ajouter deux appendices capitaux, qui prennent tout leur relief dans ce sujet sur les dépendances. D'une part, Paul invoque le fait que « tout n'édifie pas » (1Co 10.23-25). Mais, cette seule considération morale peut être sujette à caution par sa subjectivité. Pour l'un telle chose est édifiante, pour l'autre elle ne l'est pas. Et inversement. C'est pourquoi, Paul rapporte d'autre part une considération pratique : « Je ne me laisserai assouvir par quoi que ce soit »

(1Co 6.12). Et nous voilà au cœur du thème des dépendances. Nous pourrions lire : « je ne me rendrai dépendant de quoi que ce soit ». Donc tout est permis, mais je veillerai à mes habitudes pour qu'elles ne m'entraînent pas vers une quelconque dépendance.

L'entrée dans une dépendance est donc subordonnée à la répétition d'une habitude nuisible dans la durée. Évidemment, je pense à ces foules d'habitudes malsaines que nous entretenons dans notre vie mais qui n'édifient pas, à ces « péchés mignons » que nous tolérons et qui, sans être des déviations majeures, nous entraînent inéluctablement sur la pente surnoise et fatale des dépendances.

Sylvain REMOND est médecin généraliste à Belfort. Après avoir été longtemps responsable d'un groupe de jeunes, avec son épouse, dans deux Églises locales, il a rejoint le collège des anciens de l'Église Évangélique Action Biblique du Pays de Montbéliard. Il continue, par ses écrits et ses interventions (lors de camps, de soirées PULSE, etc.), d'exercer un ministère auprès des jeunes, et s'investit dans la formation des leaders jeunesse. Père de trois filles, il participe également à l'évangélisation en milieu étudiant (dans le cadre du Foyer Évangélique Universitaire de Besançon).

Le FORUM DE GENÈVE est une publication trimestrielle de l'Institut Biblique de Genève qui veut aborder des questions contemporaines d'un point de vue chrétien. Les articles, qui sont parfois des traductions, sont sélectionnés en raison de la pertinence de la réflexion. Les opinions exprimées sont celles de l'auteur et ne reflètent pas forcément en tout point celles du conseil de référence ou des éditeurs.



Institut Biblique de Genève

120, rte de la Capite CH - 1223 Cologny - Tél. 022/752 14 44 - Fax 022/752 54 25
e. mail : info@ibg.cc - Site web : www.ibg.cc

Comptes : Pour la Suisse : CCP 12-13151-5

Pour la France : Crédit Agricole - Haute Savoie

ABONNEMENT

(Nous vous recommandons de photocopier ce talon pour conserver l'article intact)

Abonnement annuel : 15.- FS 10 €
Abonnement de soutien : 30.- FS 20 €

- Je veux m'abonner au FORUM DE GENÈVE
- Veuillez m'envoyer un bulletin de versement pour l'abonnement en Suisse
- Je joins un chèque en euros à l'ordre de l'Institut Biblique de Genève

M. Mme Mlle Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville : Pays :

A envoyer à l'Institut Biblique de Genève