

Addictions

Tous "addicts" à quelque chose ?

Se verser un petit verre d'alcool en rentrant du bureau, histoire de décompresser. Passer une soirée à miser, jouer et parier... pour s'évader. S'en "griller" une petite après le repas. D'aucuns se reconnaîtront. Tous avides de ces "petits plaisirs", ces instants où l'on souffle et où le temps s'arrête. Pour la majorité d'entre nous, cela n'ira pas plus loin ; mais pour d'autres, ces habitudes s'immisceront dans leur vie, se répétant, prenant de plus en plus de place jusqu'au point de non retour. Mais où s'arrête l'usage classique et quand commence la dépendance ?

Être dépendant. Souffrir d'une addiction. Qu'est-ce que cela signifie ? Suis-je dépendante parce qu'accro à ma barre de chocolat noir le soir devant la télévision ? C'est vrai qu'à y repenser, si je n'en trouve pas, je fais les fonds de tiroir, au cas où un morceau traînerait ailleurs. « L'addiction prend ses racines dans une série de comportements ayant pour objectif soit de produire du plaisir, soit d'écarter un état de mal-être comme l'ennui, l'anxiété, la difficulté à communiquer (...) », explique le docteur Bernard Gibour, chef de service de l'intersecteur d'alcoologie du Hainaut. « Lorsque ces comportements se répètent et finissent par échapper au contrôle, il y a dépendance. » Une autre caractéristique de l'addiction : malgré le constat de conséquences nocives, le consommateur est dans l'impossibilité d'arrêter.

La recherche du plaisir

Au début, le "consommateur", par le biais d'une prise de produit(s) ou de la répétition d'une action, exerce sur lui un phénomène de récompense. Au fur et à mesure, dans un état de moindre vigilance, il tombe dans un engrenage. Apparaissent alors des troubles du comportement et les relations à l'autre changent.

« Aujourd'hui, je pense que l'on peut dire que l'on vit dans une société addictogène, constate le docteur Gibour. Il faut toujours être le(a) meilleur(e)... Le culte de la performance, l'obsession du "tout, tout de suite", l'émergence des nouvelles technologies qui induisent la notion du "sans limite" (possibilité de consulter

ses mails à tout moment, n'importe où) sont autant de facteurs qui favorisent les comportements addictifs. Sans en prendre conscience, on renonce de plus en plus à la frustration, afin d'être le moins possible insatisfait. Ces dernières années, on a quand même vu les comportements changer, notamment grâce aux campagnes d'information sur les méfaits du tabac, l'alcoolisation fœtale ou les risques engendrés par une surconsommation d'alcool au volant. »

L'addiction sans produit

C'est un phénomène que l'on a vu apparaître il y a quelques années. Une porte ouverte à la répétition lancinante, « il n'y a plus de libre arbitre. » Jeux de grattage, poker en ligne, Internet, jeux vidéo, sport, travail, sexe... Ces actions se transforment en addiction dès lors qu'elles empiètent sur la vie quotidienne

jusqu'à en écraser les autres centres d'intérêt.

La prise de conscience

Prendre conscience du problème fait souvent très peur. Mais il ne faut pas oublier que l'acteur principal du changement reste l'intéressé lui-même. C'est le seul qui pourra prendre la décision. Tout un travail de rééducation à mettre en place. L'objectif : réapprendre à vivre sans produit.

Parmi les addictions les plus courantes, on trouve la prise de produits psycho-actifs tels que l'alcool, la nicotine (avec la cigarette) ou des produits illicites comme le cannabis.

Docteur Bernard Gibour, chef de service de l'inter-secteur d'alcoologie du Hainaut.





Le fait d'arrêter un produit exige la mise en place d'un protocole médicamenteux. "Les gens doivent avoir conscience qu'un arrêt brutal est dangereux pour la santé."

©mme23 - Fotolia.com

L'amélioration dans la prise en charge

Sur le territoire, plusieurs structures interviennent sur l'ensemble des addictions par le biais de la filière d'addictologie du Valenciennois. Parmi ces dernières, on trouve le service du docteur Bernard Gibour, installé depuis 17 ans au centre hospitalier de Saint-Amand.

De la simple consultation à l'hospitalisation, ce service accueille les personnes souffrant de dépendance à l'alcool ou présentant un mésusage de l'alcool qui risque d'évoluer vers la dépendance. Ici, pas de jugement, mais de l'écoute et une prise en charge globale. En hospitalisation, le traitement se déroule en deux temps. D'abord le sevrage (il faut décrocher du produit) et ensuite la préparation au changement (réapprendre à vivre sans le produit, là où il était devenu indispensable pour fonctionner correctement). La psychothérapie est au premier plan. « On travaille sur l'estime de soi, la gestion du stress et de la frustration, l'affirmation dans les rapports à autrui... » On s'intéresse aussi au corps. « Lorsqu'elles arrivent, les personnes sont fâchées avec lui. Ici on leur apprend à retrouver une meilleure image d'elles-mêmes grâce à des exercices mis en place par l'équipe soignante. L'objectif ? Remettre en éveil

un corps anesthésié. » Grâce à différents intervenants, les patients peuvent également mettre en avant leur créativité (théâtre, musicothérapie, art-thérapie, jardinage...). « On redonne un sens à leur vie et on multiplie ainsi les points d'appui pour éviter une rechute. »

On constate aujourd'hui que les person-

nes viennent consulter de plus en plus tôt, ce qui évite souvent d'avoir recours à l'hospitalisation. Ainsi, rien que pour l'année 2012, 2 828 patients ont été suivis par l'équipe de l'inter-secteur d'alcoologie (ce qui représente 10 500 consultations) ; seulement 394 (soit 14%) ont nécessité une hospitalisation. ■

Inter-secteur d'alcoologie du Hainaut. Centre hospitalier, 19 rue des Anciens d'AFN. Saint-Amand-les-Eaux. Tél. : 03.27.22.96.00.

Unité d'alcoologie clinique (Saint-Amand). Tél. : 03.27.22.98.70 ;

Antennes d'alcoologie (Denain et Condé sur l'Escaut) : Tél. : 03.27.32.00.36 et 03.27.28.00.68 ;

Centre alcoologique de jour (Valenciennes). Tél. : 03.27.28.19.30

"L'abus de jeu peut nuire à votre portefeuille (...)"

Affiches et flyers sont bien en vue à l'entrée et à la sortie de la salle de jeux. Reprenant le slogan d'une certaine campagne de pub, Adictel, le "Service de prévention du jeu excessif" mis en place dans les casinos Partouche, se veut marquant. "La réglementation nous oblige, en tant que casinotiers, à mettre en place dans chaque structure une cellule de détection des addictions", explique Carinne Boucau, référente Adictel depuis 2003 à Saint-Amand. Détecter les joueurs en difficulté, une priorité ici. "Nos employés sont, dès leur arrivée dans le groupe, sensibilisés au problème grâce à une formation." Toutefois, pour pouvoir intervenir, il est indispensable que la personne soit volontaire.



Carinne Boucau, référente Adictel

La première étape ? Se faire interdire de salle de jeux. Vient ensuite le suivi psychologique avec des professionnels de la santé. Précurseur en la matière, le Pasino vient d'ailleurs de mettre en place une convention relative à la prise en charge des joueurs pathologiques avec les centres hospitaliers de Saint-Amand et de Valenciennes, le GREID*, le centre La Boussole, le tout en partenariat avec la Police des jeux de Lille.

* Groupe Ecoute Info Drogue