

La dépendance

Pr Robert Molimard

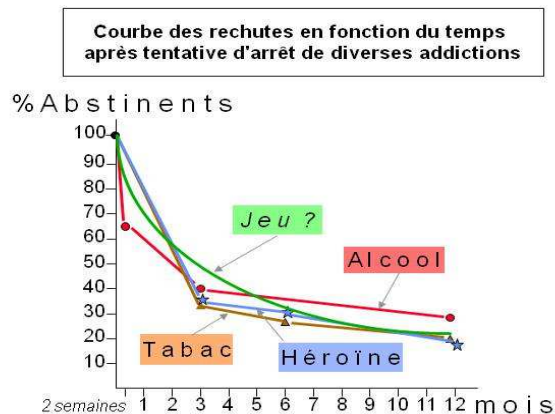
"*Chat échaudé craint l'eau froide*", dit le proverbe. On tire en général les leçons d'expériences désagréables. Mais il n'en est pas de même avec certains comportements, qu'on ne peut maîtriser, même lorsqu'on en a souffert dans sa chair, comme ces patients relevant d'un infarctus qui reprennent une cigarette, ou ces grands insuffisants respiratoires qui asphyxient, et pourtant continuent à fumer. Ils sont dépendants de leur tabac,

L'OMS a donné en 1975 une description simple du phénomène, à laquelle on n'a rien à changer

DÉPENDANCE AUX SUBSTANCES

Un état, psychique et parfois physique, résultant de l'interaction entre un organisme vivant et un produit, caractérisé par des réponses comportementales ou autres qui comportent toujours une compulsion à prendre le produit de façon régulière ou périodique pour ressentir ses effets psychiques et parfois éviter l'inconfort de son absence (sevrage). La tolérance peut être présente ou non".

Le terme *réponse* est à prendre dans le sens particulier de la physiologie du comportement. Presser sur un levier pour obtenir d'un distributeur automatique la délivrance d'un biscuit est une *réponse*. Le biscuit, qui récompense le comportement, est dénommé *renforceur* ou *renforcement*, car il augmente la probabilité de survenue des réponses.



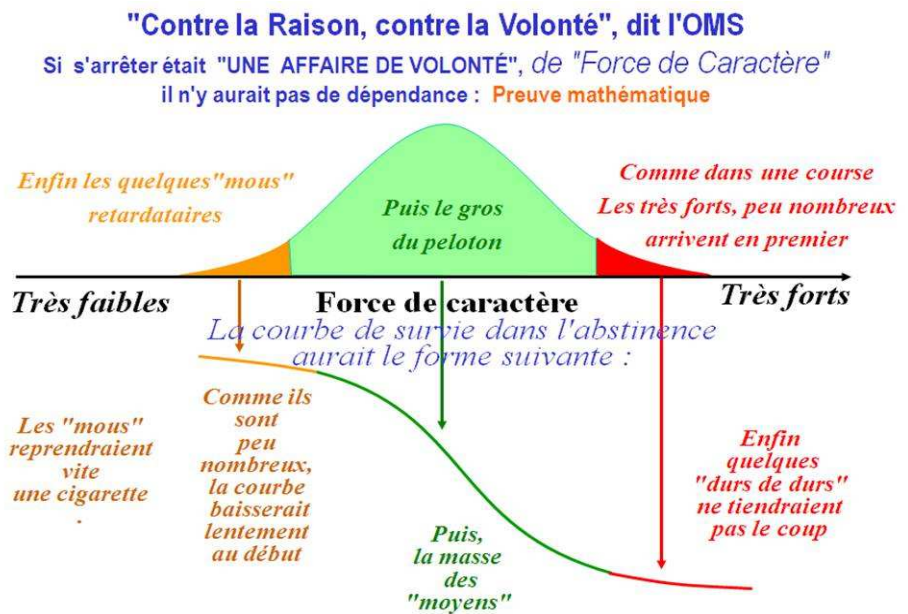
D'après HUNT WA, BARNETT LW, BRANCH LG: Relapse rate in addiction programs. *Clinical Psychology*. 1971; 27: 455-6.

Cette définition se garde de qualifier le produit de *drogue*. Elle met l'accent sur *l'interaction*, c'est à dire le lien qui attache à la substance. Pour elle, le produit n'est pas chargé de quelque puissance maléfique qui accroche. C'est le sujet qui s'accroche à lui. Cela se passe dans le cerveau. Si l'on se décide à ne plus parler de drogues, la notion de *drogues dures* et de *drogues douces* devient vide de sens. Estimer la force d'un produit revient à mesurer celle du lien

qu'il crée. On peut évaluer la facilité à être accroché, mais le meilleur critère me semble plutôt la difficulté à s'en détacher, tant il est des colles qui semblent bien prendre mais ne tiennent pas avec le temps. Les courbes de survie dans l'abstinence de sujets qui s'arrêtent de boire, de fumer ou de se piquer à l'héroïne sont tout à fait superposables. Mieux, il est clair que si l'on avait tracé la même courbe pour ceux qui essaient de s'arrêter de jouer, elle eût été comparable, bien qu'il n'y ait là aucun produit.

Quel que soit le produit auquel quelqu'un est accroché, ce produit est dur *pour lui*.

Dans la population, la volonté, c'est à dire la force de caractère, est vraisemblablement répartie sous la forme classique de la distribution de Gauss, avec une masse centrale de gens moyens, et de part et d'autre des gens d'autant plus rares qu'ils sont plus forts ou plus faibles, On devrait donc s'attendre à une courbe sigmoïde, en forme de S inversé comme sur le schéma, avec des reprises du tabagisme rares au début,



Or la courbe réellement observée est toute autre. C'est au début que les reprises sont les plus fréquentes. Ce n'est pas une courbe de volonté, c'est une courbe d'apprentissage. Si le jour de l'ouverture on fait un beau tableau de chasse en tuant des faisans qui étaient lâchés de la veille, plus le temps passe, plus ceux qui ont réchappé deviennent expérimentés, de "vieux renards", et plus la gibecière est vide.

Mon sentiment est qu'on devrait sémantiquement bien séparer la notion de **Drogue** et celle de **Dépendance**. On devrait réserver le terme de drogue aux produits qui altèrent le fonctionnement psychique. Il est ainsi des drogues, comme le LSD, les champignons hallucinogènes, qui ne génèrent pas de dépendance, des produits qui génèrent une dépendance psychique comme le tabac, ou physique comme les corticoïdes, les bêta-bloqueurs, et des produits comme l'héroïne, la cocaïne et l'alcool, qui génèrent les deux

Le deuxième moyen d'apprécier la force du lien de dépendance est de mesurer les sacrifices que l'on est prêt à faire pour obtenir le produit, en temps en argent. A ce titre, c'est le tabac qui soutire le plus d'argent aux plus pauvres de la planète.

Une troisième possibilité est de mesurer le pourcentage de gens qui deviennent dépendants par rapport à ceux qui ont essayé. Tout devient alors plus clair. Un même produit peut engendrer des attitudes très différentes. Quatre-vingts pour cent des gens qui boivent régulièrement de l'alcool y cherchent simplement un plaisir hédonique, une convivialité dont ils se passeront facilement si cela devient nécessaire. Pour 10%, c'est une drogue terrible qui les conduira à la déchéance sociale et à la mort. Entre les deux, 10% vont jouer les ludions, plonger dans la boisson et refaire surface, au prix de tentatives épuisantes pour contrôler leur consommation dans des limites **raisonnables**.

La *force* d'une substance n'est donc pas dans le produit, mais dans le cerveau de celui qui le consomme, dont cela amène à analyser le fonctionnement.

Ça se passe dans le cerveau

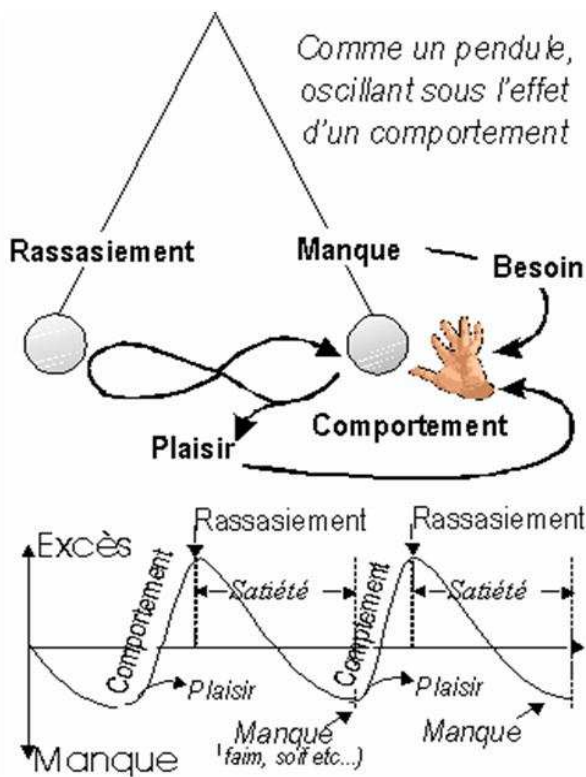
Tout le monde croit avoir **UN** cerveau, doué d'activité consciente, aboutissant à la réalisation d'actes volontaires à la suite de raisonnements logiques intelligents. Mais il n'est pas difficile de comprendre que cela ne se résume pas à ce CERVEAU-RAISON, que ce n'est même que la partie émergée de l'iceberg, Cette activité *supérieure* n'est possible que parce qu'une partie de notre cerveau travaille en permanence dans les profondeurs de nous-même à contrôler automatiquement une foule de fonctions **vitales**. Ce contrôle est le plus souvent totalement inconscient, comme c'est le cas pour la température, réglée à 37° avec une précision au dixième de degré, la pression

artérielle, le débit du cœur en fonction des efforts, les sécrétions digestives, les hormones... Comme sur un navire, il y a les officiers du pont, mais aussi tout ce qui fait marcher la machine, qui grouille sans gloire dans ses entrailles. Parfois notre cerveau conscient peut prendre pour un temps le dessus sur un automatisme habituellement inconscient comme la respiration. On peut volontairement s'arrêter de respirer, ou typer-ventiler pour gonfler un matelas pneumatique. On voit bien qu'il ne s'agit là que de prises de contrôle temporaires, et que le cerveau conscient, rationnel et volontaire est battu d'avance s'il cherche à dominer l'automate, ce CERVEAU-ROBOT, Essayez simplement volontairement d'arrêter de respirer. Quoi? Vous n'avez pas tenu un quart d'heure? Vous n'avez aucune volonté! Ceux qui auraient eu cette volonté ne seraient plus là pour témoigner: Nous ne sommes pas construits pour résister à la pression de structures cérébrales en charge de régulations vitales.

L'air étant partout, l'automate peut à lui seul régler nos échanges gazeux, I suffit d'accélérer ou de ralentir la pompe respiratoire. Mais nos besoins vitaux sont plus étendus. Il faut approvisionner la machine en combustibles, en eau. Chercher de la nourriture ou à boire nécessite l'intervention de la partie consciente et rationnelle du cerveau. C'est l'automate qui détecte un déficit. Il le signale au cerveau conscient, qui ressent ce message, de faim ou de soif, comme un besoin impérieux qui exige qu'il se préoccupe de l'approvisionnement.

Même s'il en a l'apparence, l'acte qui en résulte n'est pas la suite d'un raisonnement logique. Ce ***n'est donc pas un acte volontaire***, mais un ***comportement***. Sa caractéristique est qu'il cherche à être réalisé de façon impérieuse et compulsive, ***contre la raison et contre une volonté contraire***. C'est exactement ce qui caractérise la dépendance.

Il est nécessaire de comprendre le fonctionnement basique de ces structures cérébrales automatiques. Elles se préoccupent avant tout de ***régulations***, c'est à dire de maintenir un équilibre garantissant les meilleures conditions de fonctionnement de l'organisme. Or à la base de toute



régulation, on retrouve ***un système oscillant***. Réglé à 19°, le thermostat d'un radiateur n'assure pas une température constante de 19° dans la pièce. Quand la température baisse au dessous d'un niveau *plancher*, il met le radiateur en marche jusqu'à ce qu'elle atteigne un niveau *plafond*. Il coupe alors le chauffage jusqu'à ce que la température baisse à nouveau au niveau de la valeur définie comme plancher. Ainsi, tout au long de l'hiver, la température n'est pas fixe à 19°, mais oscille autour de cette ***valeur affichée***. Il en est ainsi pour le réglage de notre température, évidemment beaucoup plus complexe. De même, quand l'automate détecte un déficit de nourriture, il s'exprime par un besoin, la *faim*. Celle-ci, dit un proverbe qui exprime bien le caractère compulsif et irrationnel du comportement, ***sort le loup du bois***. L'agneau en fait les frais. Le loup, pour avoir satisfait un besoin vital, est récompensé. Il reçoit un ***plaisir***, qui garantit que ce comportement sera répété quand le besoin reviendra. Survient alors un ***rassasiement*** qui arrête son repas. Tenter de continuer est au contraire pénalisé par l'apparition

d'un déplaisir, d'un dégoût. Ceci démontre bien que l'origine de ce plaisir que j'appellerai ***archaïque*** n'est pas le bon goût de l'aliment, mais le seul fait qu'il assouvit la faim. On ne se lasse jamais du plaisir d'ingurgiter n'importe quel aliment lorsqu'on est affamé. Au contraire, on se lasse d'un plaisir ***hédonique*** lié à ses qualités purement gustatives.

Ce rassasiement marque le début d'une période de *satiété*, qui se définit comme l'intervalle qui sépare la fin d'un repas du début du repas suivant. L'équilibre nutritionnel est ainsi assuré grâce à la répétition périodique d'un cycle *besoin/ comportement/ récompensé* par un *plaisir/ rassasiement/ satiété/ besoin*. Ce cycle est contrôlé par le cerveau automatique.

Nous sommes évidemment dépendants de l'air, de l'eau, de la nourriture, et c'est heureux car c'est vital. Mais dans le cas du tabac comme d'autres produits, tout se passe comme si ces structures cérébrales étaient "piratées" pour se mettre au service de l'approvisionnement en une substance étrangère à l'organisme, et réagissent comme si elle était indispensable à la survie.

*La dépendance à une substance est un comportement d'auto-administration automatique très peu sensible à la volonté, comparable à la régulation d'approvisionnement en substances indispensables à la vie, comme la nourriture, par un cycle où se succèdent **besoin, comportement** récompensé par un **plaisir, rassasiement, satiété** jusqu'à l'apparition d'un nouveau **besoin**.*

Comment contrôler une dépendance.

Ce schéma simple concerne les *renforceurs primaires*, c'est à dire les substances qu'on s'auto-administre, Pour un fumeur, le tabac est devenu un renforçateur primaire, au même titre que l'eau ou la nourriture. Son automate ne peut imaginer qu'il arrête de fumer, car pour lui, l'arrêt est désormais un signal de mort, comme arrêter de boire, de manger ou de respirer. Mort inévitable, et proche. C'est évidemment une illusion, mais elle est si puissante que c'est le principal obstacle à l'arrêt du tabac,

Mais hormis ces renforçateurs primaires, la dépendance installée est un système extrêmement complexe, où se mêlent et s'entrelacent des besoins primaires et de très nombreux facteurs biologiques personnels, psychologiques, culturels, l'influence des habitudes et des facteurs environnementaux et sociologiques qui constituent des *renforceurs secondaires* . On ne mange pas seulement pour régler sa glycémie. On mange aussi parce qu'il est l'heure de se mettre à table, qu'on vous offre un gâteau, pour tromper l'ennui, fêter ou se consoler. Une foule de signaux deviennent des appels automatiques à consommer. Finalement, ce que représente le tabac pour un fumeur, sa manière d'être, de réagir, la façon dont il se présente aux autres et dont les autres le voient finissent par constituer un élément central de son IDENTITÉ.. Or arrêter de fumer, c'est pour beaucoup une perte d'identité, une seconde mort, faire le deuil de soi-même. C'est devenir un sans-papiers.

Contrôler une dépendance, c'est donc lutter contre les automatismes. Or on n'efface pas un automatisme. Si l'on n'est pas monté sur son vélo depuis 10 ans, nul besoin de remettre des roulettes. Après quelques zigzags, c'est reparti. On ne se débarrasse d'un automatisme qu'en lui superposant un nouvel automatisme qui va le dominer..

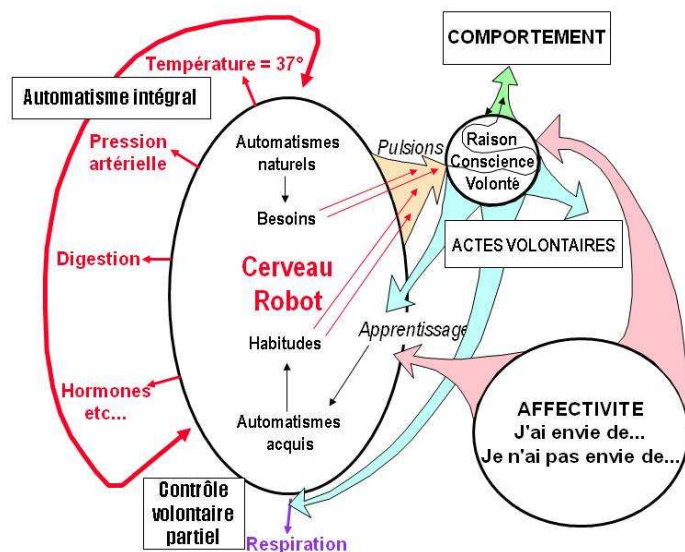
Or, le cerveau automatique est capable d'acquérir de nouveaux automatismes. Ils nous permettent d'accomplir des tâches fastidieuses sans ressentir de fatigue particulière et en pensant à autre chose, comme conduire une voiture pendant de longs trajets ou dans des encombrements . Le mécanisme d'acquisition de ces automatismes est l'*apprentissage*. A la base de tout apprentissage, la *répétition*. Toute tâche répétée un certain nombre de fois devient plus facile à mesure qu'elle s'automatise. Jadis, les instituteurs étaient appelés des répétiteurs. Plus un geste est répété souvent, plus il est automatique et devient lui même involontaire et prégnant.

Le problème est: "*Comment faire acquérir au cerveau automatique un automatisme opposé à celui qu'il a acquis, qui consiste à faire fumer pour éviter la mort?*"

Ce ne peut-être le cerveau automatique qui en prenne l'initiative. Magasinier inflexible

chargé des approvisionnements, il ne peut décider lui-même de changer ses programmes de travail.

Le cerveau rationnel a un rôle important pour pousser à initier un tel apprentissage. Il peut accumuler les raisons d'arrêter. Malheureusement, sa fonction ne lui permet pas la persévérance indispensable pour exiger les répétitions nécessaires pour apprendre un nouvel automatisme. En effet, son rôle est de résoudre les problèmes de **CHOIX** qui se posent à chaque instant dans la vie courante, ce que l'automate ne sait pas faire. Pour cela, il faut mettre en balance le **Pour** et le **Contre** pour prendre la meilleure décision. Or, tout comme on ne peut à la fois suivre une conversation et un film à la télévision, on ne peut que sauter de l'un à l'autre en essayant de combler les trous, quand on réfléchit au *Pour*, on ne peut pas penser au *Contre*. Donc si j'ai décidé que ma main n'amènera pas une cigarette à ma bouche, je ne peux penser qu'à cela, Or j'aurai bien très vite quelque autre décision à prendre, et je serai bien obligé d'abandonner le contrôle de ma main. Or le Cerveau-Robot non seulement est capable d'assurer *en permanence* un contrôle, nuit et jour, mais peut réaliser des milliers de tâches à la fois. Ce n'est pas parce qu'il règle notre température qu'il va



oublier de nous faire respirer. Donc, s'il a en charge l'approvisionnement en tabac, à la moindre baisse de vigilance du cerveau rationnel, j'aurai une cigarette au bec avant d'avoir eu le temps de réfléchir. Le cerveau rationnel n'est pas construit pour remplacer le robot. Il ne peut exercer le *contrôle permanent* nécessaire.

Comment dès lors s'en sortir? Ce devrait être impossible. Pourtant, il y a des fumeurs qui arrêtent. Heureusement, nous avons un troisième cerveau: Le **CŒUR**, celui "qui a ses raisons que la raison ne connaît point", Celui qui dit "J'aime"

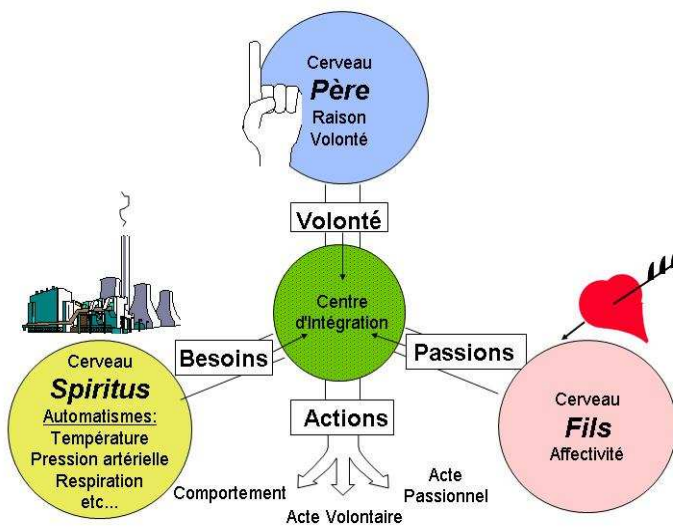
ou "J'aime pas", "J'ai envie" ou "J'ai pas envie". Lui a la constance nécessaire. Il peut durer, Il y a des amours éternelles et des haines tenaces.

Dieu a fait l'Homme à son image", ce à quoi Voltaire répondait "Oui mais, depuis, l'Homme le lui a bien rendu". Lorsque les théologiens du IIIe Siècle introduisirent le concept de Sainte Trinité, donnant l'image d'une divinité unique pourtant composée de trois parties indépendantes, on peut se demander si ils n'auraient pas pris pour modèle, Voltairiens avant l'heure, ce fonctionnement mystérieux du cerveau de chacun d'entre nous, où une décision d'action est prise comme un compromis entre trois forces très indépendantes, celle de la raison, du jugement, celle de l'affectivité, du cœur, qui, selon Pascal, "a ses raisons que la raison ne connaît point", et celle des besoins vitaux.

Imaginons un tel fonctionnement trinitaire de notre cerveau. Clairement, le Cerveau-Raison aurait inspiré l'image du Père, celui qui dit la Loi, qui règlemente et dit à la famille: "Voici ce que vous devrez faire" puis, pris par d'autres affaires urgentes à régler, laisse la mère se débrouiller avec les enfants. Le Cœur, cerveau affectif, aurait inspiré l'image du Fils, symbole d'Amour, de Bonté, de Compassion parfaits. Évidemment, dans les sociétés machistes de cette époque, où le fait qu'une femme ait une âme était en doute, il n'était pas possible que la divinité ait une figure féminine (ce que le culte marial a cherché ultérieurement à corriger). C'est donc l'image d'un jeune homme chargé de transmettre un message d'amour qui a été choisie.

Et le Saint Esprit? Serait-il inspiré par notre Cerveau-Robot? A l'appui de cette thèse, qui ferait du *Spiritus Sanctus* le support des fonctions vitales, je ferai remarquer qu'en latin le mot

spiritus ne signifie pas *esprit*, mais *souffle*. On en retrouve la racine dans "respiration", *inspiration*, *expirer*, *soupir*. Or en ces temps anciens, le signe essentiel de la vie était la respiration. C'est toujours le cas, à en croire un slogan récent incitant à l'arrêt du tabac "*le souffle c'est la vie*".



Entendons en nous le dialogue entre ces trois forces. Onze heures du matin, le Saint-Esprit dit: "*J'ai faim, il faut me trouver à manger de suite!*". Le père répond "*Avec le travail urgent que nous devons terminer, ce ne serait pas raisonnable! Attendons midi et nous irons déjeuner tranquillement au bistrot en face*". Ce à quoi le fils s'indigne: "*Comment? Pas question! Le patron est un escroc fasciste qui a fait du gringue à ma femme! Je préfère me passer de manger plutôt que de lui faire gagner un sou!*" Le Saint-Esprit alors éclate: "*Se passer de manger, je rêve!...*" Mais

comme finalement les trois forces, autonomes, sont dépendantes, il faudra bien négocier, prendre une décision et agir. Selon la force qui dominera, on parlera d'un acte volontaire, d'un acte passionnel ou d'un comportement.

Il me semble essentiel, pour comprendre la dépendance et la façon de s'en délivrer, de bien comprendre les trois forces qui nous gouvernent. Ce devrait être à la base de l'éducation de enfants, Comprendre qu'un Automatisme est irrationnel, impérieux, incontrôlable par la Raison. Qu'il ne peut être contrôlé que par un lent Apprentissage. Mais que celui-ci ne peut s'appuyer que sur le désir affectif, le Cœur qui seul a la constance nécessaire. C'est lui qu'il faut convaincre. La Raison l'est en général depuis longtemps, mais est à elle seule incapable, par la seule Volonté, de dominer l'Automatisme