

Addictions comportementales et gestion hédonique

Eric Loonis

Loonis E. (2004). Addictions comportementales et gestion hédonique. *Lettre du CIRDD93*, Juin, 12, 1-2 (version longue).

Résumé – L’addictologie commence à intégrer certaines addictions comportementales (boulimie, jeu pathologique, sexualité addictive...). Cependant, de telles addictions posent des problèmes théoriques et pratiques que le modèle de gestion hédonique vient éclairer.

Mots-clés. Addiction, Addiction comportementale, Gestion hédonique.

Behavioral addictions and hedonic management

Abstract – Addictology begins to integrate some behavioral addictions (bulimia, gambling, addictive sexuality...). However, such addictions present theoretical and practical problems which the hedonic management model enlightens.

Keywords. Addiction, Behavioral addiction, Hedonic management.

Le concept d’addiction

En France, le concept d’addiction a peu à peu réussi à faire sa place, sinon dans le grand public, au moins chez les professionnels. Les efforts de la MILDT¹, par sa politique de regroupement de toutes les substances licites et illicites dans un même effort de prévention et de lutte, ont sans doute contribué à une première prise de conscience de ce qu’il pouvait y avoir de commun dans les comportements de consommation des substances psychoactives, quelles qu’elles soient. Les liens que l’on observe couramment dans la clinique, entre des consommations psychotropes et des comportements à caractère compulsif et répétitif, comme la boulimie, les conduites à risque, ont aussi amené au développement d’une « addictologie », ouvrant une voie vers la prise en compte des addictions comportementales.

Au plan conceptuel, on ne peut pas ne pas évoquer aussi les critères et la définition de Goodman² : *l’addiction est un processus par lequel un comportement, qui peut fonctionner à la fois pour produire du plaisir et pour soulager un malaise intérieur, est utilisé sous un mode caractérisé par 1) l’échec répété dans le contrôle de ce comportement et 2) la persistance de ce comportement en dépit de conséquences négatives significatives*. Définition qui a impulsé un nouveau regard sur les addictions, même si l’application de ces critères à tout et n’importe quoi, sans discernement, reste critiquable. Certes, nous sommes encore loin d’une synthèse globale, dans un modèle associant à la fois les consommations psychoactives et les comportements répétitifs, compulsifs, dans toute leur variété. Cette hypothétique généralisation des addictions

¹ Mission Interministérielle de Lutte contre la Drogue et la Toxicomanie.

² Goodman, A. (1990). Addiction: Definition and implications. *British Journal of Addiction*, 85, 1403-1408.

nous fait entrer dans la controverse scientifique et soulève un certain nombre de questions : un concept d'addiction aussi général ne se retrouve-t-il pas vidé de toute signification ? Les cliniques du toxicomane, de l'alcoolique, du joueur pathologique, du boulimique..., ne sont-elles pas spécifiques et irréductibles les unes aux autres ? Quel est l'utilité, enfin, d'une telle généralisation au plan de la prévention et du soin ?

Une tentative de classification

Si l'on se réfère à la littérature scientifique, les addictions comportementales semblent innombrables, dans la mesure où elles correspondent à l'ensemble des activités hédoniques humaines. On y rencontre des consommations non directement psychoactives, c'est-à-dire les consommations alimentaires, sous forme de grignotages ou de crises boulimiques et des consommations répétées de substances liquides sans alcool. On y trouve aussi les compulsions sous la forme d'activités qui envahissent la vie des individus, comme le jeu pathologique, les achats compulsifs, la sexualité addictive, ainsi que des activités du quotidien marquées par un investissement anormal, comme les jeux vidéo, la télévision, le travail... On y parle encore de certaines grandes passions pour les prises de risque, les recherches de sensations fortes, les activités dangereuses, comme certains sports de l'extrême, les compétitions et les défis, ainsi que d'autres activités basées sur l'endurance et le dépassement de soi, comme le jogging, la course de fond.

Des auteurs ont voulu voir dans certains modes de vie sociale une forme de sustentation addictive de soi, que l'on songe aux descriptions de Freud³ des relations de type anaclitique et narcissique ou au travail de Peele et Brodsky⁴ sur l'addiction à l'amour.

Les études cliniques et épidémiologiques montrent que les addictions comportementales ne sont pas sans lien entre elles, ni non plus avec les consommations psychoactives. Qu'il s'agisse des jeux diachroniques de la substitution (par exemple, un tel abandonne la masturbation compulsive, pour passer au jeu pathologique, qu'il quittera plus tard au profit des drogues) ou des systèmes synchroniques d'associations, des co- et poly-addictions (par exemple, associer substances psychoactives et vitesse au volant, relation sexuelle et prise de risque ou le très commun télévision, grignotages et/ou bières). Cette prolifération des addictions pose un problème d'une classification et de sa valeur pour la recherche et les applications sur le terrain. Au lieu de viser les comportements, Loonis⁵ propose plutôt de classer les sources de stimulation, en tant que sources hédoniques, ce qui donne sept catégories :

- 1) Les stimulations psycho-pharmacologiques :** fumer tabac, cannabis, boire de l'alcool, consommer des drogues, des médicaments psychotropes...
- 2) Les stimulations psychiques endogènes :** les réflexions intellectuelles, les rêveries, les fantasmes érotiques...
- 3) Les stimulations psychiques exogènes :** la télévision, la lecture, les jeux vidéo, l'ordinateur, l'Internet, les études, le travail, les activités de communication...

³ Freud, S. (1905). *Trois essais sur la théorie de la sexualité*. Paris : Gallimard, 1962. Freud, S. (1914). Introduction au narcissisme. In *La vie sexuelle*. Paris : PUF, 1969.

⁴ Peele, S. Brodsky, A. (1975). *Love and addiction*. New York: Taplinger.

⁵ Loonis, E. (2002). De la gestion hédonique, prolégomènes à une hédonologie. *Psychologie Française*, 47(4), 83-93.

4) Les stimulations somatiques : la sexualité, la sensualité alimentaire, celle de l'exercice physique, celle des signaux douloureux, comme dans le masochisme ou les automutilations...

5) Les stimulations comportementales : les activités répétitives, compulsives, souvent liées à des recherches de sensations et de stress, comme les achats, le vol à l'étalage, la psychomotricité des jeux vidéo, des activités sportives, artistiques...

6) Les stimulations sociales : globalement tout l'étayage que les êtres humains s'accordent les uns aux autres dans les relations de couple, familiales, amicales, sociales, de travail, sectaires...

7) Les stimulations contextuelles : liées donc à des contextes particuliers, extraordinaires, comme l'ambiance d'une boîte de nuit, d'une soirée « techno », d'une rave party, les situations de transgressions, qu'elles soient mineures (délinquance) ou majeures (criminalité)...

Ces catégories permettent d'y voir un peu plus clair, tout en préservant une capacité à coller au plus près du terrain clinique en jouant avec les diverses combinaisons (par exemple, la sexualité addictive comporte évidemment une base somatique (sensorielle), à laquelle sont généralement associées des stimulations psychiques endogènes (fantasmes) et exogènes (pornographie), comportementales (masturbation), sociales (couple pervers) et contextuelles (inceste).

Les fondements d'un nouveau modèle

Cette multiplicité des addictions, ainsi que la complexité de telles conduites, ont amené certains auteurs (Bejerot⁶, Peele⁷, Goodman², Brown⁸, Orford⁹, Loonis⁵) à concevoir des modèles généraux, qui sont pluri-factoriels et qui intègrent l'ensemble des addictions (avec et sans substances psychoactives). D'autre part, de grands domaines des connaissances permettent aujourd'hui de mieux appréhender le phénomène polymorphe de l'addiction et d'en comprendre les bases. Avec la découverte des drogues endogènes et des systèmes cérébraux de récompense, la neurobiologie donne à la diversité des addictions et de leurs manifestations un dénominateur commun.

Deux autres grands courants sont venus apporter leurs eaux à une possible théorie générale de l'addiction, il s'agit tout d'abord des travaux sur les désafférentations (privation sensorielle — Zubek)¹⁰ et la recherche de sensations (Zuckerman)¹¹, qui montrent que les organismes supérieurs, animaux et humains, présentent une faim naturelle pour les stimulations, pouvant les conduire à la souffrance et à la désorganisation en cas de manque ou encore à des comportements compulsifs incessants

⁶ Bejerot, N. (1972). A theory of addiction as an artificially induced drive. *American Journal of Psychiatry*, 128, 842-846.

⁷ Peele S. (1985). *The meaning of addiction*. Lexington: Lexington Press.

⁸ Brown, R. I. F. (1997). A theoretical model of the behavioural addictions – Applied to offending. In J. E. Hodge, M. McMurrin, C. R. Hollin (Eds.), *Addicted to crime?* (pp. 13-65). Glasgow: Wiley.

⁹ Orford, J. (2001). *Excessive appetites: A psychological view of addictions*. London: Wiley.

¹⁰ Zubek, J. P. (1969). *Sensory deprivation: Fifteen years of research*. New York: Appleton-Century-Crofts.

¹¹ Zuckerman, M. (1994). *Behavioral Expressions and Biosocial Bases of Sensation Seeking*. Cambridge: Cambridge University Press.

face une source hédonique sans limite. Ensuite, le très considérable corpus de travaux sur les émotions, les motivations, le bien-être, a commencé à prendre forme dans une *psychologie hédonique* (Kahneman)¹², qui pose les bases des rapports de l'homme au plaisir et au déplaisir.

La gestion hédonique

Le concept de gestion hédonique (Brown⁸ et Loonis⁵), qui s'étaye sur l'ensemble de ces bases théoriques et empiriques, propose un renversement total de perspective, un saut épistémologique. Les addictions ne sont plus considérées comme des comportements spéciaux, voire pathologiques, mais comme des activités plus ou moins remarquables, qui entrent dans le champ d'une activité générale et permanente, celle de la gestion hédonique. Celle-ci se définit comme *tout ce que fait un être humain, chaque jour et à chaque instant, pour réguler ces états psychologiques*. À partir de là, une addiction ne se définit plus, ni selon sa phénoménologie (le comportement observé et l'expérience vécue), ni selon sa source hédonique (psychotropes ou autres stimulations), mais comme *une organisation des activités visant un but hédonique*.

Le caractère général des activités hédoniques (par principe, tout peut servir) a nécessité de dégager une « double articulation » : d'un côté nous avons la *fonction pragmatique* des activités (qui sert l'adaptation au monde) et, d'un autre côté, leur *fonction hédonique* (pour l'adaptation à soi), ces deux fonctions étant toujours présentes dans une activité et le comportement qu'elle implique. Par exemple, on mange pour se sustenter (pragmatique), mais aussi pour le plaisir (hédonique). La sexualité concerne la reproduction (pragmatique), mais encore la jouissance (hédonique). Même une consommation de substance psychoactive, qui paraît toute chargée de fonction hédonique, comporte toujours au moins un résidu de pragmatique (c'est aussi un mode de vie).

C'est sur le versant de la fonction hédonique, que nos activités s'organisent, forment un système d'actions hédoniques, dont la structure et la dynamique vont déterminer une « addictivité », notamment au travers de ses trois variables de base que sont : la *saillance* (l'importance d'une activité hédonique rapport aux autres activités), la *variété* (offerte et choisie, comme le nombre d'activités hédoniques présentes dans le système), enfin la *vicariance* (la capacité, aisée ou impossible, à substituer une activité hédonique par une autre).

Nouvelles perspectives pour la prévention et le soin

L'approche de la prévention et du soin selon le modèle de la gestion hédonique propose de substituer aux points de vue simplistes, la complexité. Les centrations obsessionnelles sur les produits, les conduites, le risque, la dangerosité, devraient céder la place à des discours et des actions plus ouverts et plus riches.

La gestion hédonique s'inscrit dans une genèse et un développement : de l'étayage hédonique du nourrisson, jusqu'à l'autonomie relative de l'adulte, chaque être humain apprend à utiliser les sources hédoniques présentes dans son environnement, cet apprentissage valant acquisition de compétences hédoniques permettant à l'individu de contrôler ses émotions, ses états psychologiques (l'ennui, la déprime, l'anxiété...) et de

¹² Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N. (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage.

construire ses propres états agréables, de bien-être, de bonheur, d'excitation, d'euphorie... Il existe donc un *impératif hédonique*, c'est-à-dire la nécessité, pour tout un chacun, de réguler, en permanence et tout au long de sa vie, ses états psychologiques.

Il s'agit alors d'aborder les choses sous l'angle général de l'éducation et de l'hygiène hédoniques, en abordant l'impératif hédonique dans ses trois dimensions : 1) la lutte contre la souffrance psychique ; 2) la poursuite du bonheur ; 3) la recherche de sensations. Cela signifie bien, qu'il s'agisse de la prévention ou du soin, que les messages et les actions doivent être différenciés selon les individus et les situations auxquelles ils sont confrontés. On n'abordera pas de la même façon l'adulte dépressif, la mère de famille qui s'ennuie ou le jeune qui veut s'éclater.

À force d'interdire et de faire peur, on oublie que la gestion hédonique, qui s'inscrit déjà dans le monde animal, est un besoin naturel, au même titre que nos autres besoins vitaux. La question de l'éducation et de l'hygiène et donc celle de la détermination de sources hédoniques, dans toute leur diversité ; puis, celle de la « gestion », c'est-à-dire de l'utilisation équilibrée de ces sources hédoniques, de leur variété, de leur capacité à se substituer les unes aux autres, qui conditionnent les phénomènes de centration sur telle ou telle source.

Ni la prévention, ni le soin, ne devraient déboucher sur un néant hédonique. En plus d'apprendre à gérer son hédonie, il convient de donner aux individus les moyens, les sources, les « solutions » nécessaires à cette gestion des états psychologiques au quotidien. À ce niveau, le modèle nous offre un autre concept bien intéressant, celui de l'*écologie hédonique*. En effet, dans notre milieu, sur notre petite planète, nous sommes tous en concurrence les uns avec les autres pour l'accès aux sources hédoniques, qu'il s'agisse de deux enfants se chamaillant pour le même jouet, de questions financières pour bâtir une salle des jeunes dans un quartier « défavorisé » ou de deux peuples qui se battent pour l'eau et les terres arables. L'écologie hédonique possède donc une dimension politique, elle renvoie à une sagesse collective, qui demande à chacun, quelle que soit sa place dans la société, de considérer ses besoins hédoniques en regard des besoins hédoniques des autres.