

## Quelles sont les nouvelles formes d'addiction ?

Lydia Fernandez, Agnes Bonnet, Eric Loonis

Fernandez, L., Bonnet, A., Loonis E. (2004). Quelles sont les nouvelles formes d'addiction ? *Proteste*, 100, 10-11 (version intégrale corrigée).

**Résumé** – Les « nouvelles addictions » est un terme galvaudé. Ces addictions ne sont pas nouvelles, elles existent depuis toujours. Ce qui est nouveau, c'est que l'on se rende compte qu'à côté de l'alcoolisme ou de la toxicomanie, il existe d'autres troubles : l'anorexie, les efforts physiques intenses, l'addiction au travail, à la télévision... De tels comportements à caractère répétitif et compulsifs, sans consommation de substances psychoactives, sont des addictions. Des membres du Centre *PsyCLE* d'Aix-en-Provence ont choisi de présenter ces dépendances, qui semblent toucher largement notre société.

**Mots-clés.** Addictions comportementales, Jeu pathologique, Achats compulsifs, Sexualité addictive, Système d'addictions.

### Which are the new kinds of addiction?

**Abstract** – “New addictions” is a discredited term. These addictions are not new, they exist for a long time. What is new is that one realizes that next to alcoholism or drug addiction, there are other troubles: Anorexia, intensive exercises, workaholism, television addiction... Such repetitive and compulsive behaviors, without consumption of any psychoactives substances, are addictions. Members of Aix-en-Provence's *PsyCLE* Centre chose to introduce these dependences, which widely seem to affect our society.

**Keywords.** Behavioral addictions, Gambling, Compulsive purchasing, Addictive sexuality, Addiction system.

### L'addiction : un concept en voie d'élargissement

À l'issue de la controverse de Valladolid (1550), lorsque cinquante ans après la découverte des Amériques, les Indiens furent officiellement considérés par l'Eglise romaine comme des êtres humains à part entière, on ne les a pas appelés « nouveaux hommes », mais enfin reconnus comme des hommes depuis toujours.

Il en est de même du terme galvaudé de « nouvelles addictions ». Ces addictions ne sont pas nouvelles, elles existent depuis toujours<sup>1</sup>, ce qui est nouveau est que l'on se rende compte aujourd'hui que de tels comportements *sont* des addictions. Ce qui est nouveau dans le regard scientifique, c'est de se rendre compte que des mécanismes propres aux addictions basées sur la consommation de substances psychoactives, se retrouvent aussi

---

<sup>1</sup> Bien entendu, ce qui est véritablement « nouveau » sont les moyens hédoniques mis en jeu, en particulier les nouvelles technologies, comme la télévision, l'Internet, le téléphone. Mais depuis le *panem et circus* de la Rome décadente, le principe addictif reste identique.

bien dans des conduites et des comportements, à caractère répétitif et compulsif, *sans* la consommation de substances psychoactives.

Concrètement, cela signifie que, dans le cadre de l'addictologie moderne, une tendance commence à se dessiner, suivant laquelle on va pouvoir ranger dans la même famille de troubles, aussi bien des consommations pathologiques de substances psychoactives comme l'alcoolisme, le tabagisme, la toxicomanie, les consommations hors prescriptions médicales de médicaments psychotropes, que des conduites envahissantes du quotidien, comme le jeu pathologique, les achats compulsifs, la sexualité addictive, les troubles des conduites alimentaires (anorexie, boulimie), les conduites à risque, les efforts physiques intensifs, les tentatives de suicide, l'addiction au travail, à l'amour, à l'Internet, à la télévision, aux jeux vidéo...

Il faut toutefois bien retenir que cet élargissement du concept d'addiction, aux addictions dites « comportementales », ne fait pas l'unanimité et reste largement inscrit dans la controverse et le débat scientifiques. La définition de Goodman (1990) reste encore le moyen le plus simple de comprendre ce concept élargi d'addiction : *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.*

En d'autres termes, une addiction représente une triple dépendance (physique, psychologique et comportementale), déterminée par des facteurs biologiques, psychologiques et socioculturels. Un certain nombre de critères définissent actuellement l'addiction :

- elle apporte du plaisir (hédonie) ;
- elle peut apporter un surcroît de plaisir (recherche de sensations fortes) ;
- elle apporte éventuellement un soulagement à la souffrance psychique ;
- elle apparaît comme un envahissement de la vie quotidienne du sujet (saillance et dépendance comportementale) ;
- en son absence, elle génère un manque (dépendances physique et psychologique), ce manque étant soulagé par la reprise de la conduite addictive ;
- elle peut être marquée par un phénomène d'usure et d'habituation, avec une baisse des effets hédoniques (tolérance) et la nécessité d'élever sans cesse les niveaux de stimulations afin de retrouver les effets hédoniques antérieurs ;
- elle peut entraîner une perte de contrôle dans le comportement ;
- elle peut entraîner des conflits externes (disputes avec l'entourage) et internes (le conflit indécidable entre arrêter et continuer) ;
- elle génère une souffrance secondaire (détresse, dépression, anxiété, baisse de l'estime de soi) ;
- elle peut entraîner de nombreuses conséquences négatives aux plans de la santé, financier, familial, social, professionnel, judiciaire... ;

- elle peut entraîner des rechutes même après une longue abstinence (phénomènes de sensibilisation cérébrale).

### **Les addictions comportementales**

Intuitivement pressenties par quelque auteurs dès le début du XXe siècle, les addictions comportementales ont trouvé leur fondation dans trois grands corpus de travaux scientifiques développés au cours de la seconde moitié de ce siècle. Tout d'abord les travaux en neurobiologie, avec la découverte des systèmes cérébraux de récompense et des drogues dites « endogènes ». Deuxièmement, les travaux sur la privation sensorielle et la recherche de sensations, qui ont montré que, animaux comme humains, partageant la même soif de stimulations et que l'absence de telles stimulations pouvait entraîner une souffrance, un trouble et, chez l'humain, un désordre de la pensée et de la personnalité. Enfin, le grand courant anglo-saxon de la *psychologie hédonique*, qui a amené à questionner les rapports complexes de l'être humain au plaisir et au déplaisir.

Une addiction comportementale s'explique ainsi : le comportement, l'activité addictive, produit en dernier ressort, un ensemble de stimulations cérébrales. Stimulations qui ont un caractère hédonique, dans la mesure où elles animent les systèmes cérébraux de récompense, au départ prévus par la nature pour rendre compte de nos pulsions élémentaires (sexualité, alimentation, sécurité et bien-être...). Ces mécanismes cérébraux mettent en jeu un certain nombre de substances chimiques (dopamine, sérotonine, endorphines...), qui sont utilisées par les neurones pour leur communication et leur régulation. Ce substrat cérébral signifie que les phénomènes rencontrés dans les addictions comportementales (cela valant aussi bien pour les consommations psychoactives addictives), comme le manque, la tolérance, la perte de contrôle, la dépendance physique et psychologique, les rechutes, sont sous la dépendance de mécanismes cérébraux.

Cependant, la machinerie du cerveau donne lieu à d'autres mécanismes, à d'autres niveaux, notamment aux plans des émotions, des cognitions, des conditionnements et des apprentissages, et de l'organisation des conduites. Parmi la multitude des addictions comportementales nous allons présenter succinctement trois d'entre elles : l'addiction au jeu, l'addiction aux achats et la sexualité addictive.

### **L'addiction au jeu**

Le moteur du jeu pathologique est « la sensation voluptueuse de vertige et la peur ressenties ». Cependant, d'autres variables interviennent comme des fantaisies de toute puissance impliquant les proches, lorsque, par exemple, le joueur imagine qu'il va devenir très riche ; des distorsions cognitives qui affectent la capacité du joueur à percevoir correctement sa situation financière, ses chances ; une illusion de contrôle ; des superstitions ; des facteurs affectifs (anxiété chronique, dépression soulagées par l'excitation du jeu) ; des renforçateurs environnementaux (l'atmosphère, le décor d'un casino).

La vie d'un joueur pathologique est organisée en fonction du jeu. Les symptômes de manque, de dépendance et de tolérance sont bien présents. Le jeu induit des sensations particulièrement fortes, avec alternance d'espoir et de désespoir, de dépression et d'euphorie ; le temps semble s'arrêter, tandis que le joueur ressent comme une restauration de son identité : admirable dans le gain, stoïque dans la perte. Dans les

moments de lucidité, il se sent coupable, écoeuré de lui-même, étonné de l'emprise du jeu sur son psychisme.

Le jeu pathologique confronte le sujet à des conséquences négatives importantes : la perte d'intérêt pour des activités autres que le jeu, la souffrance occasionnée par l'emprise addictive du jeu, le retour à la dépression et l'apparition d'idées de suicide si le sujet décide d'arrêter, les passages à l'acte délictueux pour se renflouer en argent, mais également des conséquences financières et leurs répercussions au plan familial, professionnel, jusqu'à l'intervention du contrôle social.

### **L'addiction aux achats**

La phénoménologie de l'achat compulsif est la suivante : il apparaît comme une impulsion soudaine, une envie irrésistible qui s'accompagne d'une forte tension intérieure ; le sujet se sent à la fois excité et coupable de l'acte auquel il va se livrer. Cette tension qui précède, soutient et accompagne l'acte d'achat, se trouve momentanément réduite après l'acquisition d'un objet souvent inutile, parfois même acheté en plusieurs exemplaires.

La tension qui sous-tend la compulsion entraîne une perte du contrôle et les achats sont renouvelés pour tenter de maintenir un niveau suffisant de soulagement. Les conséquences négatives surviennent plus ou moins rapidement selon les ressources du sujet. Après, c'est l'endettement, parfois la perpétration d'actes délictueux (chèques sans provisions, vols, abus de biens sociaux, détournements de fonds) et enfin, la nécessité de l'intervention du contrôle social.

D'un point de vue psychologique, le type de transactions que constituent les achats compulsifs fournissent un appui au sujet dans le cadre d'une restauration narcissique. Le sujet s'arrange pour fréquenter et manipuler un entourage capable de lui donner de l'argent, puis cet argent sert en retour à faire des cadeaux qui sont sensés représenter un gage d'amour. Par l'argent, il s'agit de valoriser une image de soi défaillante : se vêtir avec élégance, prendre soin de son corps, aller dans des endroits chics, permet de combler un besoin de paraître et de séduire, recevoir le regard de l'autre. Les achats compulsifs représentent donc une solution à un douloureux vécu de vide intérieur et de dépression qui signe une défaillance narcissique.

### **La sexualité addictive**

La sexualité addictive s'enracine dans l'auto-érotisme et la masturbation, comme sources hédoniques autonomes. Ensuite, elle peut faire appel à des partenaires, qui peuvent être consentants ou non, légaux ou non. La sexualité addictive associe au substrat physiologique des sensations d'excitation, de volupté et d'orgasme, un substrat psychologique fait de fantasmes sexuels, de scénarios érotiques, qui sont soit évoqués en solitaire durant la masturbation, soit mis en scène avec le partenaire.

Une telle sexualité est dite « addictive », parce qu'elle présente de nombreuses caractéristiques correspondant bien à une addiction : l'envahissement de la vie quotidienne, le manque qui apparaît entre deux orgasmes, les phénomènes de tolérance et de perte de contrôle. En ce qui concerne la tolérance, elle entraîne la nécessité d'accroître le caractère déviant des scénarios érotiques. De là, il se produit une dérive des thématiques sexuelles qui, de la normalité, entrent peu à peu dans la perversité et la perversion.

Cette augmentation de la déviance des scénarios érotiques entraîne une élévation de leur force pragmatique, c'est-à-dire de leur capacité à entraîner un passage à l'acte. Ainsi, au-delà de la masturbation compulsive, la sexualité addictive conduit à la délinquance et la criminalité sexuelles (exhibitionnisme, voyeurisme, harcèlement sexuel, viols, pédophilie, actes de barbarie...). Il existe un fond de sexualité addictive qui est normal, en tant que mode de régulation intime et sociale, à condition qu'il reste dans le champ d'un contrat librement consenti entre partenaires adultes. À condition aussi, que la charge de fantasmes ne déborde pas dans le champ de la réalité pour entraver l'adaptation familiale, sociale ou professionnelle.

La clinique des addictions sexuelles montre qu'elles répondent à des besoins d'étayage narcissique, dans une lutte contre la dépression et la baisse de l'estime de soi. À terme, une addiction sexuelle entraîne de nombreuses conséquences négatives : sexualité à risque avec toutes ses conséquences en terme de maladies sexuellement transmissibles, comportements déviant délinquants, voire criminels, qui vont entraîner des conséquences judiciaires, avec leurs répercussions aux plans familial, social et professionnel. Lorsque la sexualité addictive déborde dans le champ familial (pédophilie et inceste), elle entraîne des traumatismes graves chez les victimes.

### **Un système d'addictions**

Ainsi, à côté des addictions basées sur la consommation de substances psychoactives, prennent place les addictions comportementales qui mettent à contribution un nombre indéfini de sources hédoniques. Au cours du temps, sur la trajectoire hédonique, apparaît un jeu de substitution, l'individu pouvant passer du tabagisme à la boulimie, un autre de la masturbation compulsive au jeu d'argent, puis à la consommation de cannabis, et ainsi de suite. Cependant, dans l'instant, on observe aussi des associations, des coexistences, de plusieurs solutions addictives simultanées : boulimie, consommation d'anxiolytiques et de télévision ; ou encore, associations de la drogue, avec la recherche de sensations fortes au travers de prises de risque sur la route.

Face à un tel tableau complexe dans les conduites, le caractère univoque de l'addiction tend à disparaître. Nous avons plutôt affaire à un *système d'addictions*, qui se développe au cours de la vie de l'individu et qui fonctionne pour lui au quotidien. Ce système renvoie à un concept de « gestion hédonique », c'est-à-dire l'impératif, la motivation de base, que représente la nécessité pour tout être humain<sup>1</sup> de contrôler ses émotions, ses états psychologiques, de s'assurer un bien-être, de s'inscrire dans la poursuite du bonheur, voire de pimenter cette base hédonique de pics euphoriques, d'expériences extrêmes, qui rendent la vie digne et supportable.

Le concept élargi d'addiction nous ouvre ainsi à toutes les passions humaines, à tous les engagements, positifs ou négatifs, qui servent notre bien-être intérieur. Bien que les voies, aussi bien que les conséquences, soient fort différentes, l'alcoolique, le tabagique, le drogué, le joueur pathologique, la boulimique, l'addicté sexuel, le sportif de haut niveau, l'artiste génial, mais encore tous ceux qui s'engagent dans une cause politique, humanitaire, religieuse... partagent la même quête hédonique, le même besoin de fuir l'ennui et de cueillir des extases.

---

<sup>1</sup> Il s'enracine dans la vie animale.

## Références

1. Adès, J., Lejoyeux, M. (2002). *La fièvre des achats*. Paris : Les empêcheurs de penser en rond.
2. Fernandez, L., Catteuw, M. (2002). *Cliniques des addictions*. Paris : Nathan Université. Collection Fac Psychologie.
3. Goodman, A. (1990). Addiction: Definition and implications. *British Journal of Addiction*, 85, 1403-1408.
4. Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N. (Eds.) (1999). *Well-being. The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
5. Loonis, E. (2001), *Théorie Générale de l'Addiction, introduction à l'hédonologie*. Paris : Publibook ([www.egzagone.com](http://www.egzagone.com)).
6. Orford, J. (2001). *Excessive appetites. A psychological view of addictions*. New York: Wiley.
7. Valleur, M., Matysiak, J. C. (2003). *Sexe, passion et jeux vidéo. Les nouvelles formes d'addiction*. Paris : Flammarion.