



Les addictions sans produit

Accros à Internet, au sexe, au sport, au jeu, au travail, au smartphone, au shopping... les nouvelles addictions dites « sans produit » se multiplient, bien souvent au gré des progrès numériques. Si elles ne sont pas toxiques à proprement parler pour l'organisme, elles s'avèrent dangereuses pour l'équilibre physique et psychique de l'individu et entraînent des conséquences familiales, sociales et professionnelles importantes.

Le tabac, l'alcool ou les drogues n'ont plus le monopole des addictions. Le nombre d'individus concernés par une addiction comportementale dite « sans produit » est en croissance constante, comme le prouve l'augmentation des consultations dans les centres spécialisés. Ces nouvelles addictions concernent Internet et les jeux en ligne notamment (cyberdépendance), le sexe (cybersexe, addiction sexuelle), le sport (course à pied, bodybuilding...), le jeu pathologique, le travail (workaholism), les achats compulsifs et même... l'alimentation (boulimie, anorexie). Certaines de ces conduites addictives peuvent avoir lieu pendant le temps de travail et entraîner une perturbation de l'activité professionnelle.

Aliénation

Plus que le produit lui-même, c'est la notion de compulsion qui permet de parler de dépendance. À l'instar des autres addictions, les addictions sans produit se traduisent par :

- une tension dans les instants qui précèdent l'acte addictif ;
- l'impossibilité de contrôler la « consommation » et de résister à la compulsion ;

- le plaisir ou le soulagement ;
- la sensation de perte de contrôle ;
- l'augmentation du temps passé ou des sommes engagées ;
- un syndrome de manque à l'arrêt de la conduite addictive ;
- la conscience que ce comportement comporte des risques financiers (faillite, surendettement), familiaux (divorce), scolaires (désinsertion scolaire, échec scolaire...), sociaux (isolement), psychologiques (dépression, risque suicidaire...) ou physiques (troubles du sommeil, alimentation déséquilibrée, fatigue, stress...).

Enfin, le traitement d'une addiction sans produit comporte les mêmes modalités thérapeutiques qu'une addiction avec produit.

Codépendance

Bien souvent, certaines addictions sans produit s'accompagnent d'une codépendance, autrement dit d'une addiction à un produit (alcool, drogues, tabac). Par ailleurs, supprimer une addiction sans produit peut faire basculer sur une autre addiction sans produit ou avec produit, et vice et versa. L'accompagnement par des professionnels de santé spécialisés peut être indispensable.

L'exemple du jeu pathologique

Première des dépendances sans produit, fortement médiatisé du fait des retentissements familiaux et sociaux qu'il entraîne, le jeu pathologique (ludopathie) est assimilé à une autopunition.

Le joueur serait animé du désir inconscient de perdre et éprouverait un plaisir intense lors des stress répétés pendant le jeu, la décharge d'adrénaline devenant sa drogue. La dimension aléatoire et la prise de risque apporteraient également une excitation supplémentaire.

Chez certains, ce sont les stimulations spécifiques du jeu qui constituent des déclencheurs du besoin de jouer (roulette, cartes, jetons...).

