

Réseaux sociaux, shopping en ligne, médicaments

Les nouvelles addictions

Des “drogues” d’un nouveau genre s’invitent quotidiennement dans notre vie privée ou professionnelle. Or, beaucoup d’entre elles sont légales. Ce qui pose encore plus clairement la limite des politiques répressives. - Texte: Vincent Liévin -

Un jour, la répression en matière d’addictions montrera ses limites. On n’imagine pas une police du jeu vidéo ou du smartphone intervenir en cas d’usage trop intensif de *FIFA 19* ou de séances selfies trop fréquentes. C’est pourquoi le premier forum “Addiction & Société”, un panel de spécialistes de renommée belge et internationale (scientifiques, chercheurs, médecins, acteurs du monde associatif, enseignants, etc.) entend bousculer les idées reçues.

Car au nombre des nouvelles addictions, parmi les pratiques les plus préoccupantes, on trouve les jeux de rôle en ligne... Sébastien Alexandre, directeur de Fedito Bruxelles, la fédération des institutions pour toxicomanes, plaide ainsi pour une révision des politiques drogues “afin de soutenir une approche davantage basée sur la santé publique”. C’est que les addictions comportementales sans substances, en pleine croissance, l’inquiètent. “Le monde virtuel est problématique: réseaux sociaux, Internet, pornographie, jeux vidéo, shopping en ligne, achat sur le dark web...”

Mais la menace ne provient pas seulement du monde virtuel. De plus en plus de personnes sont aussi accros aux médicaments au travers d’une dépendance silencieuse: somnifères, tranquillisants, antalgiques, opioïdes, benzodiazépines, anxiolytiques... 7,2 % des Wallons et 4,7 % des Bruxellois avoueraient ainsi une consommation récente de médicaments psychotropes. Une énumération qui peut se transformer en cocktail. L’un des nouveaux phénomènes en vogue, notamment chez les plus jeunes, est la “polyconsommation”: smartphone et alcool, alcool et cannabis, alcool et tabac... Le docteur Marc Dérely, un des principaux instigateurs du Forum en tant qu’administrateur de l’ASBL Epsilon, le réseau de soins psychiatriques bruxellois, en témoigne: “J’ai suivi un patient qui se disait addict à l’alcool, mais il était devant son téléphone et les écrans toute la journée →

→ et il s’isolait et puis il buvait, mais l’addiction première n’était pas l’alcool mais plutôt le téléphone qu’il utilisait 10 à 12 h par jour. C’est un outil d’isolement”. Pour le professeur Philippe De Timary, chef de clinique à Saint-Luc, “on vit dans un monde qui n’a jamais eu autant d’activités potentiellement addictives qu’aujourd’hui, que cela soit au travers d’un produit ou d’une pratique. C’est 15 % de la population qui est concernée par des dérives excessives. Il faut donc éduquer”.

Quant aux drogues, au sens où on l’entend plus classiquement, la mondialisation est en passe de bouleverser la donne, tandis que les nouvelles substances se multiplient. “Des produits de synthèse fabriqués en Chine reprennent des drogues déjà existantes et les modifient pour les “sortir” de la liste des produits interdits. Ils deviennent donc des produits légaux (cannabis de synthèse) qui sont envoyés par la

poste et arrivent chez le consommateur par la poste. Je pointerais notamment le fentanyl, un opiacé synthétique, qui fait des ravages au Canada, analyse Sébastien Alexandre. Illégal ou pas, ce n’est pas important pour les consommateurs. S’il est addict, c’est la substance qui compte. Par contre, l’illégalité a une conséquence sur la pénalisation du consommateur.”

Dès que l’addiction est installée, la pratique addictive devient contrainte. “Nous sommes tous potentiellement addicts. On a tous un circuit de récompense cérébrale. On peut être confronté à l’addiction à la suite d’une détresse, d’un isolement social. Il y a alors un basculement possible vers la surconsommation”, précise-t-il encore. Les spécialistes insistent aussi sur le fait que la précocité des consommations augmente la vulnérabilité, notamment parce que le cerveau n’a pas fini son développement.

LES+

• Les addictions au travail

Nos bonus sur www.moustique.be/lesplus

“C’est 15 % de la population qui est concernée par des dérives excessives. Il faut donc éduquer.”

Perte de contrôle de soi, interférence de la consommation sur les activités scolaires ou professionnelles, poursuite de la consommation malgré la prise de conscience des troubles qu'elle engendre... Devant ce tableau, *"la diversité des profils nous amène à des prises en charge de plus en plus personnalisées (tête-à-tête, en équipe, online). Plus la réponse sera individuelle, plus on aura une chance de sortir la personne"*, ajoute Sébastien Alexandre. Pour Marc Dérely, *"vouloir aider des personnes souffrant d'addiction, c'est souvent se pencher aussi sur leur contexte de vie"*. Sa volonté est de créer des ponts pour aboutir à l'élaboration de réponses adaptées en lien avec leur contexte social, culturel, politique et économique. *"L'addiction commence toujours par un trépid: une personne fragile rencontre un produit ou un élément addictogène au mauvais moment (ou endroit) professionnel ou privé."*

L'échec de la prohibition

Marc Dérely l'affirme, *"la prohibition ne fonctionne plus. Il faut un nouveau cadre de pensée, tout en précisant bien que la légalisation ne veut pas dire la permission totale. On met des règles précises pour chacun"*. Pour Martin de Duve, directeur d'Univers santé, une ASBL de promotion de la santé en milieu jeune et étudiant, *"aujourd'hui, le système est en échec et même l'ONU le reconnaît. Ce modèle ne montre pas une diminution de la consommation"*. Pour lui, *"l'État pourrait permettre, sous certaines conditions, un accès à des produits de qualité. Cela permettra un meilleur accompagnement et de meilleurs suivis de soins. On pourrait l'intégrer dans une prévention plus globale"*.

Il considère qu'une société sans drogue *"est une utopie. On n'arrivera jamais à empêcher l'homme d'en consommer"*. La seule solution, pour lui, est de se prendre en main: *"Pilotons le changement d'approche avec pragmatisme pour rééquilibrer les politiques en matière de drogues et reconnecter les usagers avec la société. Évidemment, on ne peut pas tout ouvrir à tout le monde dans un hyper-consumérisme. Il faut des règles avec une régulation publique des marchés. D'autres pays ont évolué en ce sens: Portugal, Suisse, USA, Uruguay, Canada"*.

Un discours qui pourrait effrayer plus d'un parent: *"Ils doivent aussi se rendre compte qu'aux portes de l'école, de toute façon les jeunes sont confrontés aux drogues et aux marchés clandestins. Alors soit on ferme les yeux, soit on les ouvre avec plus de prévention et on réduit les risques en les encadrant mieux"*, conclut Martin de Duve. Le débat s'invitera peut-être sur les programmes des élections législatives et régionales en 2019. ✱

Quand l'addiction devient maladie mentale

Fixés par des instances internationales de santé mentale et répertoriés dans un manuel, le *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, les liens entre les troubles de la santé mentale et l'addiction existent. Pour les personnes addicts, le basculement vers la maladie mentale devient parfois inévitable, comme l'explique Vincent Dubois, directeur médical d'Epsilon. *"La psychiatrie s'est toujours intéressée à l'addiction. L'addiction nous fait perdre de la liberté. Elle amène toujours à des troubles du comportement, pour le produit en lui-même ou pour le trouver. Par exemple, lorsqu'on est dépendant des écrans on vit moins le jour, pour l'héroïne on va voler... La déviance comportementale est bien présente. De plus, certaines substances consommées de manière intense perturbent les systèmes neurobiologiques."*