

Quelques réflexions pratiques d'un psychiatre pour les jeunes de la Réunion à propos des addictions

Le Dr Jacques Vigne est psychiatre formé au CHU Saint-Antoine à Paris. Il est aussi chercheur et écrivain chez Albin Michel, où il a publié cinq livres. Il s'intéresse particulièrement à la psychiatrie transculturelle, et en mars 2007, il a été président de la session inaugurale d'un congrès de l'association française Psychiatres du monde, qui a réuni pendant trois jours 300 psychiatres français et indiens. Il a donné pendant cinq mois des séminaires et conférences à l'île de la Réunion. Il a été invité à parler à environ 800 jeunes dans différents cadres, en particulier dans des collèges de l'île, sur des sujets de psychologie allant de la violence aux addictions. En pensant à une continuité après son passage, pour l'usage des élèves eux-mêmes et des parents, il a mis par écrit l'essentiel des notions qu'il a essayé de faire passer en termes simples aux adolescents et adolescentes. Il a complété par une dernière partie adressée plus particulièrement aux parents et enseignants, donnant quelques conseils pratiques pour gérer les problèmes délicats qui se posent dans la relation avec un jeune quand on apprend qu'il a une addiction. Ces propos sont brefs et bien sûrs non exhaustifs sur le sujet, mais ils peuvent donner quelques idées pour la compréhension et l'action.

Pourquoi devient-on dépendant ? Comprendre le rôle des endorphines.

Commençons par une histoire :

« Il était une fois un singe qui aimait beaucoup les bananes. Un jour, il voit au pied de son arbre une très belle et grande banane. Bien sûr, il se jette dessus immédiatement pour la dévorer, mais de façon très étrange, il ne peut l'atteindre car sa main glisse sur quelque chose. Il s'aperçoit finalement que la banane était enfermée dans une cage un oiseau à moitié enterrée dans le sol. Il se gratte la tête, ne comprenant pas bien ce qui se passait, mais malin comme un singe, il comprend vite qu'en passant la main tout à fait à plat à travers les barreaux serrés de la cage, il peut saisir l'objet de sa convoitise, c'est-à-dire la banane. Criant de joie, et avec déjà la salive à la bouche, il s'exclame : « Voilà, j'ai ma banane ! » Cependant, quand il a essayé de retirer la main, celle-ci est restée coincée évidemment à cause de la taille du poignet et de la banane elle-même. Malgré tout, à cause de son avidité, il ne voulait pas lâcher la banane et il est donc resté coincé avec la main dans la cage. À ce moment-là, il a entendu des pas derrière lui. C'était le chasseur de singes qui avait monté le piège. Celui-ci ne se pressait pas, car il savait que le comportement des singes était toujours le même : à cause de leur gourmandise, ils

restaient avec la main coincée dans la cage et ne pensaient pas à s'enfuir. Il a donc pris l'animal par la peau du cou. Celui-ci s'est dit, comprenant qu'il avait été piégé : « Certes, j'ai perdu la liberté, mais je garde ma banane ! » À ce moment-là, le chasseur de singe qui avait tout prévu lui donne un coup de bâton sur le coude, et la douleur électrique instantanée lui fait lâcher la banane, ce qui fait qu'il avait tout perdu, et la liberté et la banane... »

On trouve cette histoire racontée dans tout l'Orient, que ce soit au Japon, en Inde ou au Moyen-Orient. Je la racontais aussi souvent à des patients hospitalisés en psychiatrie, en particulier aux patients déprimés ou enclins aux addictions, et je sentais qu'ils se réveillaient en l'entendant, car ils percevaient bien que c'était de leur propre histoire qu'il s'agissait. L'avidité pour le plaisir immédiat amène automatiquement une perte de liberté. Il faut donc savoir choisir.

Il y a une substance très importante produite par le cerveau, on l'appelle endorphine. Elle ressemble à la morphine comme molécule et comme effet sur le système nerveux, mais elle est produite à l'intérieur, d'où son nom d'endorphine. Son fonctionnement explique bien pourquoi on devient dépendant, en particulier à des substances comme l'alcool, le zamal (la forme de cannabis qui est fumé à la Réunion), l'opium ou l'héroïne. L'endorphine est en fait remplacée par ces substances au niveau des récepteurs dans le cerveau. Ceci a deux conséquences, une agréable à court terme, il y a un plaisir qui est produit, et une autre désagréable à moyen et long terme : le cerveau devient paresseux, et donc d'une part il y a moins d'endorphines produites, d'autre part le nombre de récepteurs à ces endorphines diminue aussi. Ce qui fait qu'après l'intoxication, quand on retombe dans les circonstances d'existence habituelles, la joie de vivre induite par une production normale d'endorphines sera émoussée. Un fond de tristesse ressortira, auquel on aura tendance à « remédier » en prenant plus d'intoxicants, et c'est précisément là que se structurera le cercle vicieux de l'addiction. La stimulation de dopamine est également importante pour expliquer la dépendance

Venons-en maintenant à une discussion plus détaillée des motivations pour consommer du zamal :

Une conversation récente avec un jeune adepte du zamal : ses arguments et mes réponses.

Après mon arrivée à la Réunion, j'ai eu une longue conversation avec un jeune de 21 ans qui avait pris pour la première fois du zamal à l'âge de 14 ans, avait été sérieusement intoxiqué entre 15 et 18 ans et continuait à en prendre à moindre dose actuellement. Il n'était donc pas sorti de la dépendance, ni psychologique et physique. Il avait passé son bac avec difficulté, il avait quand même réussi des études dans un secteur bien précis et commencé à faire son premier stage d'insertion professionnelle pouvant mener à un emploi stable. Voici ses arguments, dans lesquels beaucoup de consommateurs de cannabis se retrouveront, j'y réponds en faisant la part du pour et du contre :

1. *Le zamal est cool, car il resserre les liens entre les membres d'un groupe quand on le fume ensemble.*

- Il est vrai que de manière générale, le haschisch fumé en groupe a un certain effet de resserrer le lien social, comme la prise d'alcool entre amis. Cela paraît plus positif que l'héroïne ou la cocaïne qui sont pris en général par des sujets seuls dans un contexte plus rapidement auto-destructif. Cependant, la consommation régulière de zamal en groupe amène concrètement à fréquenter toutes sortes d'éléments marginaux et de personnes à problèmes, à commencer par les dealers eux-mêmes qui procurent la substance. De plus, comme la relaxation opérée par la prise rend plus suggestible, les problèmes des autres membres du groupe seront absorbés plus en profondeur, ce qui n'aidera pas. Tout particulièrement à l'adolescence, on est comme une éponge : si on presse celle-ci et qu'on la plonge dans de l'eau propre, elle s'imprégnera d'eau propre, si on la plonge dans de l'eau sale, elle sera pénétrée d'eau sale. Il ne s'agit pas de propos moralisateurs, mais d'une simple loi de psychologie. De plus, dans la plupart des pays, la consommation de marijuana est interdite, et l'état de relaxation qui est associé devient alors relié à un émoussement du sens de la loi, qui devient plutôt fumeux. Cela n'est pas vraiment une bonne base de départ pour la vie en société, mais plutôt la source d'innombrables problèmes au fond inutiles et qui pourraient être évités.
- *On ne peut pas parler de l'expérience du zamal si on ne l'a pas faite soi-même.*
Il y a certainement un plaisir particulier à fumer du zamal, mais il y a toutes sortes de comportements peu recommandables qui peuvent procurer des plaisirs particuliers, pour ne pas dire spécifiques : frapper quelqu'un tellement fort pour lui casser plusieurs côtes, l'assassiner, ainsi que toutes sortes de perversions. Il n'y a pas besoin de pratiquer tout cela, d'en « faire l'expérience » pour comprendre qu'il s'agit de comportements qui n'apportent rien ni aux autres, ni à soi-même.
- *Le zamal donne une expérience extraordinaire, et on se sent tout-puissant*
Ce genre d'expérience est effectivement très attirant, et devient donc une raison centrale de l'accoutumance. Cependant, il faut rappeler très clairement que du point de vue médical, le zamal comme l'alcool mène de plus en plus à un émoussement de la sensibilité et donc aux problèmes d'impuissance, celle-ci devenant au bout du compte complète. Soyons clairs, entre la puissance sexuelle et le zamal, il faut choisir. Beaucoup d'expériences induites par les substances paraissent mirobolantes, mais on pourrait dire qu'elles le sont autant que des faux billets : si quelqu'un vous achète une marchandise en vous donnant un billet de 500 €, vous serez heureux en ayant l'impression d'avoir fait une excellente affaire, mais vous serez vite déçus. Vous voudrez acheter toutes sortes d'articles dont vous aviez envie mais le boutiquier refusera de vous les vendre et voudra par contre vous emmener à la police car il s'est aperçu que votre billet était faux... Le toxicomane qui se vante de ses expériences après avoir pris une substance est pareil à un enfant qui est tout fier d'avoir fait fortune... au Monopoly.
- *La prise de zamal montre de manière claire que je deviens complètement indépendant de mes parents.*
- Une prise d'indépendance vis-à-vis des parents est dans le mouvement normal de l'adolescence. Cependant, quand on y réfléchit, il y a dans le côté autodestructeur de la prise d'une substance toxique une intériorisation, et donc une continuation de la dépendance à une image du mauvais père. Celui-ci réagira par la punition à toute

tentative de se libérer de son emprise. La prise de substances toxiques contient en elle-même sa punition, car elle est autodestructrice. Elle correspond donc à la continuation intérieure de la dépendance envers un père qui châtie sévèrement l'enfant qui veut prendre le large. Même si le père physique n'est pas au courant de la prise de substances de l'enfant, celui-ci le transporte à l'intérieur de lui de façon négative sous forme d'un désir d'autopunition profondément enfoui

- *Je me libérerai de la drogue en allant au fond des expériences qu'elle procure.*
- Nous arrivons derrière ce propos pseudo-mystique en fait au trou noir qui aspire vers le fond la personne sujette à la dépendance. Certes, il faut reconnaître que « l'expérience du fond » peut fonctionner de temps en temps comme une libération par réaction de survie, mais dans un contexte franchement douloureux : après une overdose par exemple, le sujet est tellement dégoûté de lui-même et de la drogue que naît en lui la vraie décision de l'abandonner, et c'est ce qu'il fait. Dans l'ensemble cependant, le cas le plus fréquent est que la volonté d'aller au fond de l'expérience ne mène pas à une libération, mais à une addiction de plus en plus profonde et finalement à la mort. L'ouverture tant espérée des « portes de la perception » mène au bout du compte à l'enfermement sur soi-même et à la régression à un état de léthargie. On peut raisonnablement considérer que cette volonté d'aller au fond de l'expérience est un équivalent suicidaire, une rationalisation fragile et peu convaincante du processus d'autodestruction au centre de l'addiction. L'expérience d'union intérieure temporaire que donne la substance amène les psychanalystes à faire remarquer que le toxicomane recherche la fusion avec la mère. Cela correspond à une régression, comme au fond l'enfant qui avait cessé de sucer son pouce et qui recommence. Certes, l'amour d'un homme pour une femme a aussi un aspect de recherche de fusion avec la mère, mais, quand il est vécu de façon saine, il est facteur d'évolution et non de régression.
- *Le zamal est une fleur qui pousse sous le beau soleil de la Réunion, il ne s'agit pas du cannabis trafiqué génétiquement en étant cultivé en pot dans les appartements de France ou de Hollande, il nous transmet l'énergie lumineuse de la nature.*
- Cet argument est certes poétique et pourrait même sembler écologique, mais il ne tient pas la route quand on y réfléchit d'un point de vue un peu différent : en effet, dans les forêts poussent aussi des annamites tue-mouches dont la consommation par l'être humain mène au décès rapide. Il s'agit pourtant de plantes complètement naturelles nourries par le soleil. À l'inverse, il y a par exemple des antibiotiques produits en laboratoire de façon complètement chimique et artificielle qui sauvent des centaines de milliers de vies humaines.
- *Il y a des chamanes qui prennent des substances et qui en font une initiation intérieure.*
- Certes, il est bien connu que notre société moderne manque de rituels initiatiques, et il n'est pas interdit de penser que la prise de zamal par les adolescents est un équivalent de rituels sauvages, mais avec de nombreux effets secondaires, car il va plutôt vers une désocialisation ou une socialisation en milieu très marginal plutôt qu'une véritable intégration dans la société, cette dernière étant le but même du rituel initiatique. Par ailleurs, on peut faire remarquer qu'un vrai contact un peu

prolongé avec la nature, s'il est bien guidé, a un effet initiatique. Dans nombre de tribus primordiales, l'initiation des adolescents consistait justement à être envoyés seuls dans la forêt pendant trois jours. Ils avaient été préparés à subsister au moyen de la chasse ou des fruits, et quand ils avaient passé cette épreuve, ils étaient considérés comme adultes. Au contraire, quand on prend le zamal, on fuit sa solitude pour se retrouver en bande, qui est un équivalent de la famille, mais dans ce cas-ci, plutôt en moins bien. Certes, il y a des chamanes qui savent utiliser des substances hallucinogènes dans un contexte de tradition avec tout un savoir-faire et des rituels adaptés. Tout ceci aide à en tirer profit pour l'exploration intérieure. Mais ils sont rares. Il semble que le Don Juan dont parle Castaneda dans sa série de livres ait été une invention de l'auteur lui-même : il a présenté cela comme un travail de doctorat en anthropologie rendant compte d'une étude sur le terrain, mais quand des années plus tard on s'est aperçu que ce Don Juan était une fiction, on a retiré son doctorat à Castaneda. C'est la première fois que j'entends qu'une université ait retiré son doctorat à quelqu'un, c'est donc que la fraude a été jugée grave. Il y a certainement en Amérique du Sud des chamanes qui savent utiliser des substances à des fins d'exploration intérieure, mais je n'en ai pas entendu parler dans les banlieues des villes ou les quartiers des villages de la Réunion ou de la métropole. Il ne faut pas rêver.

- *Le zamal rend créatif au point de vue artistique, et attirant du point de vue amoureux.*
- Qu'il me soit permis pour répondre à cet argument de citer un exemple vécu dans ma famille proche : une jeune fille de 15 ans est partie pour un an aux États-Unis afin de perfectionner son anglais. Là-bas, elle est tombée amoureuse d'un jeune qui avait peut-être deux ans de plus qu'elle, qui paraissait sympathique, très créatif du point de vue artistique mais dépendant de la marijuana. De retour en France, ils ont correspondu par courriel et elle a espéré pendant cinq ans qu'il l'épouserait régulièrement. Quand elle m'a parlé de cette affaire au bout de trois ou quatre ans, je l'ai prévenue, en tant que psychiatre ayant une certaine expérience des choses, que ses espoirs risquaient fort de partir en fumée vu l'addiction de son ami. Quand elle est arrivée à l'âge de 20 ans, effectivement, tout espoir a semblé perdu, mais quand elle a atteint l'âge de 25 ans il est réapparu dans sa vie et il est venu en France avec de grands projets de travailler. Mais il n'avait pas un sens de la réalité suffisant pour comprendre qu'il devait avant tout pour cela apprendre le français, ce qui fait que l'expérience n'a duré que quelques mois et il est reparti définitivement aux États-Unis sans doute pour continuer ses activités fumeuses. Le résultat pour cette jeune fille qui, elle, ne prenait pas de marijuana : 10 ans de la période la plus importante de sa construction affective personnelle étaient... partis en fumée !
- *La consommation de zamal ou d'alcool, ou d'autres substances excitantes, devrait être plus tolérée par la société, car elle n'a guère de conséquences néfastes.*
- Quand je suis arrivé pour un mois à Saint-Gilles de la Réunion dans un appartement à 50 m de la plage, j'ai trouvé que c'était un petit paradis, avec le vert des cocotiers se détachant sur le bleu de l'océan. Cependant, j'ai lu au bout de quelques jours dans le journal qu'à quelques centaines de mètres de mon lieu d'habitation, une personne avait été assassinée par deux adolescents à la sortie

d'un distributeur automatique de billets pour lui prendre les 60 € qu'elle venait de retirer. On a pu appréhender assez rapidement les deux criminels qui avaient 16 et 17 ans. Le journal disait qu'ils étaient en état d'intoxication, mais sans préciser la substance. Un détail intéressant, c'est que l'un des élèves de troisième qui était venu avec sa classe pour m'écouter parler des addictions dans un collège de Saint-Paul, un grand costaud par rapport aux autres élèves, connaissait ces deux jeunes. Il savait qu'ils prenaient de l'Artane, un médicament vendu au marché noir et qu'on ingère souvent en association avec l'alcool ou le zamal, avec une potentialisation apportant des effets stupéfiants.

La dernière fois que je suis venu à la Réunion, en 2006, je suis intervenu cinq jours dans une grande prison de l'île où vivaient 800 détenus hommes. Je leur ai enseigné des pratiques d'autothérapie pour les aider à mieux utiliser le temps souvent long qu'ils devaient passer en détention. En discutant avec le personnel qui s'occupait d'eux, j'ai appris qu'environ 70 % d'entre eux étaient incarcérés pour violences sexuelles. Le schéma habituel était une ivresse souvent accompagnée de prise de zamal le samedi soir, avec à la clé l'agression d'une femme, ce qui les menait finalement pour un temps fort long derrière les barreaux.

Je cite ci-dessous les études du professeur Michel Reynaud de Paris, grand spécialiste des dépendances, qui montre bien qu'il y a une réelle addiction au cannabis chez 5 % des adolescents et adolescentes. Elle doit être traitée au même titre que celle au tabac ou à l'alcool.

En finissant ces réflexions sur la prise de zamal, je dois remercier le jeune homme qui m'a expliqué en détail ses motivations et ses expériences à ce propos. Après avoir parlé longuement avec lui, j'en suis venu à la conclusion, pour ne pas dire à la conviction que durant toutes ces années, sa consommation de zamal ne lui avait rien apporté. Cependant, elle aura eu au moins l'utilité de nous permettre de détailler dans ce texte les raisons, ou plus exactement l'illusion des raisons qui peuvent pousser à en prendre.

Quelques idées pratiques pour se sortir de l'addiction au zamal ou à l'alcool en stimulant ses propres endorphines

Il est important de comprendre les facteurs qui peuvent stimuler la production des endorphines naturelles, car ils seront autant d'éléments favorisant la prévention ou la thérapie des dépendances.

- Il y a déjà le sport sous toutes ses formes, et en particulier les sports qui demandent un effort soutenu et de l'endurance. On sait par exemple que dans le jogging, il y a au bout de quelques temps un phénomène de second souffle : la course qu'on ressentait de plus en plus difficile apparaît soudain facile, avec même une impression de bien-être intense et d'euphorie. Ce phénomène est dû à l'intensification respiratoire entraînant la libération d'endorphines.
- Le chant favorise aussi directement la libération d'endorphines. On chante spontanément parce qu'on est joyeux, mais on peut chanter aussi *pour* être joyeux. Un point faible de la modernité, c'est que l'habitude du chant s'est beaucoup réduite, on préfère la musique passive en écoutant toutes sortes d'enregistrements, ou un silence feutré mais quelque part étouffant. La musique passive a beaucoup

- moins de pouvoirs pour augmenter la production d'endorphines. Le chant peut être effectué de façon classique dans des chorales, ou pour ceux qui sont pratiquants dans des offices religieux, et bien sûr chacun peut penser à chanter par lui-même pour réveiller la joie en lui-même. Naturellement, il faut faire attention que le chant qu'on se remémore soit lié à quelque chose de beau et qu'il nous fasse progresser; se répéter une chanson avec des paroles destructrices aura probablement un effet destructeur. On peut aussi créer des formules positives et les chanter régulièrement par soi-même, il s'agit d'un moyen de psychologie simple et complètement pratique trop souvent négligé dans les conseils qu'offrent les professionnels de la psychologie.
- La restriction alimentaire favorise aussi la production d'endorphines : bien utilisée, elle peut être un auxiliaire précieux dans la lutte contre les addictions. Si un jeune a « dérapé » et pris par exemple une nuit une substance intoxicante, le fait qu'il s'abstienne de manger avant le soir suivant peut être une manière rapide de revenir à la normale, de « marquer le coup » et de retourner à ce qui est juste. Les musulmans suivent cette pratique pendant un mois durant le ramadan, et même de façon plus stricte puisqu'ils ne prennent pas d'eau, il y a peut-être quelque chose de possiblement éducatif à comprendre dans cette coutume fort ancienne, indépendamment du cadre de croyance générale à laquelle elle est associée. Du point de vue de la psychophysiologie moderne, il s'agira principalement de relever le taux d'endorphines afin d'éviter le phénomène dépressif, intensifiant lui-même l'envie de reprendre encore plus de substances intoxicantes. Il faut relever aussi que le recours à des jeûnes brefs doit être bien explicite et encadré en particulier chez les adolescentes. En effet, l'euphorie et la clarté d'esprit qu'il donne peuvent être comprises comme une panacée universelle, et ce jeûne peut apparaître comme pratiquement le moyen unique pour avoir des expériences intérieures. Il se transforme alors en une nouvelle addiction qu'on appelle anorexie.
 - La pratique du yoga peut beaucoup aider dans la prévention et le traitement des dépendances : en effet, celles-ci correspondant à des phénomènes physiques, une pratique physique peut agir directement pour les améliorer. Les postures de yoga en elles-mêmes produisent des endorphines, et les pratiques respiratoires qui ont été très détaillées dans cet enseignement amènent aussi directement à la sécrétion de ces endorphines. Les publications scientifiques et congrès sur les effets thérapeutiques du yoga sont maintenant fort nombreux, que ce soit en Occident ou en Inde. Il y a par exemple une étude où ce genre de pratiques était effectué pendant deux ans sur un groupe de 2000 personnes souffrant d'addiction aux États-Unis : le pourcentage de prise de marijuana est tombé de 80% à 20 %, celui de LSD de 60% à 5 % et celui des amphétamines de 35% à 5 %. Quand on a demandé au sujet pourquoi ils avaient abandonné leur drogue, ils ont répondu simplement qu'ils y recherchaient le plaisir, mais qu'ils se sont aperçus qu'ils pouvaient trouver un plaisir de meilleure qualité avec les pratiques du yoga.

Vin triste ou vin joyeux : voir en face le fonds du manque.

Un ami de la Réunion m'a raconté qu'il avait rencontré un jour un jeune de neuf ans qui vivait dans un hameau un peu isolé du cirque de Salazie. À ce jeune âge, il était déjà ivre tous les soirs, et quand son ami lui a demandé pourquoi, il a simplement répondu : « Pour oublier ! » Il est certainement triste d'avoir déjà tant de choses à oublier à neuf ans, cela nous amène à faire remarquer que l'alcoolisme est le plus souvent une réponse à un fonds de tristesse. Celui-ci ne se manifeste pas forcément par une dépression claire, mais il ne manque pas d'être là. Nous avons vu les raisons biochimiques pour lesquelles l'alcool peut estomper momentanément la tristesse, mais ensuite l'aggrave progressivement. En effet, il prend la place des endorphines qui sont les neurotransmetteurs de la joie, mais rendent ensuite le cerveau paresseux pour les produire, ce qui fait que le sujet se met à en manquer et devient de plus en plus affligé de morosité chronique. J'ai un jour été invité à former aux techniques de relaxation et de visualisation le personnel d'un centre de désintoxication alcoolique à Katowice en Pologne. Il s'agit d'une ville de mines où celles-ci ferment les unes après les autres à cause de l'évolution des marchés et de la crise. Il y a donc un chômage grandissant et l'alcoolisme est très répandu. J'ai rencontré dans ce centre un mineur qui était tombé dans la dépendance mais s'en était sorti. Non seulement cela, mais en plus il s'agissait de la personne la plus efficace pour intervenir dans des groupes d'alcooliques anonymes et aider ceux qui souffraient d'alcoolisme à s'en sortir. Je lui ai demandé son secret, il m'a répondu en un mot : « La joie ! » Il avait compris que son alcoolisme venait de la tristesse et produisait encore plus de tristesse, et donc que la seule manière de sortir de ce cercle vicieux était de décider en profondeur d'aller vers la joie. Cela a été efficace pour lui et pour nombre d'autres patients qu'il a aidés à s'en sortir. Parlant de décision, je peux mentionner très brièvement le travail thérapeutique d'un ami psychiatre maintenant à la retraite, Antoine Oswald. Il a fondé un grand service d'alcoologie à l'hôpital psychiatrique de Sarreguemines. Il a eu des succès thérapeutiques notables en faisant travailler ses patients autour d'un concept thérapeutique central : celui de décision. Quand ses patients qui avaient rechuté pour la énième fois lui disaient qu'ils voulaient s'en sortir, il répondait que ce n'était pas vrai, qu'ils n'étaient pas vraiment décidés pour cela, sinon ils en seraient *déjà* sortis. Après un choc initial, les patients acceptaient cette idée et se mettaient à travailler directement sur le pourquoi de leur non-décision, et sur le comment, c'est-à-dire la manière dont on pouvait arriver à une vraie décision de s'en sortir. Il s'est agi d'un travail souvent couronné de succès. Si on ne recadre pas le patient souffrant d'addictions dans ce sens, il risque de continuer indéfiniment ce qu'on appelle sa 'paralogique', c'est-à-dire un raisonnement qui paraît vrai mais qui est fondé sur des bases fausses et parvient donc à des conclusions tout aussi fausses. Il est très difficile de sortir de cette tendance. À témoin cette histoire :

« Un père savait que son petit enfant depuis la naissance voyait double. Il a décidé de lui parler clairement de ce problème quand le garçon a atteint l'âge de cinq ans et s'est mis à discuter plus facilement. Il lui a expliqué très gentiment qu'il fallait qu'il se méfie, car il voyait double. Le petit ne s'est pas laissé démonter et s'est exclamé : « Mais voyons, papa, tu racontes n'importe quoi ! Si je voyais double, à la place de voir deux lunes dans le ciel, j'en verrais quatre ! »

Puisque nous sommes dans les histoires, racontons-en une dernière qui résume bien la problématique de l'addiction. J'ai entendu dire qu'elle avait été racontée à un alcoolique, et qu'elle avait créé chez ce dernier un choc suffisamment salutaire pour qu'il arrête toute consommation pendant un an. Ce n'est pas si mal pour une histoire qui se raconte en une minute !

« Un jeune moineillon traversait une forêt dans la montagne pour rentrer à son monastère. La nuit tombait, et il fallait qu'il fasse une étape mais il ne trouvait nulle part où coucher. Finalement, dans une petite clairière il a repéré une auberge délabrée éclairée par une seule lampe. Elle ne payait pas de mine, mais comme le jeune moine savait qu'il y avait des bêtes sauvages qui rôdaient aux alentours et que donc il n'était pas prudent de passer la nuit dehors, il s'est résolu à y demander l'hospitalité. La patronne des lieux était seule, et au bout de quelques temps elle a emmené notre moineillon dans une chambre où elle s'est enfermée avec lui à double tour. Il n'y avait là qu'un chat et un grand vase de trois litre d'alcool fort. Il ne s'agissait certes pas d'une personne recommandable, d'ailleurs elle a sorti un long couteau et a menacé le moineillon en lui disant : « J'ai très envie de toi. Soit tu couches avec moi, soit tu tues le chat, ou soit tu bois l'alcool ! » Le garçon affolé s'est mis à penser ainsi : « Mes enseignants m'ont toujours dit qu'il ne fallait jamais être trop près d'une femme, il est donc impossible que j'aïlle avec celle-ci qui a la mine plutôt patibulaire. Quant à tuer un chat, c'est un grand crime, car qui pourra jamais le ressusciter ? Par contre, boire un petit coup n'est pas si grave : j'ai vu mes parents et mes voisins faire cela les jours de fête, cela les a mis dans un état plutôt ridicule mais n'a au fond mené à rien de grave ! C'est donc le moindre mal que j'avale tout l'alcool d'un coup ! » C'est ce qu'a fait le moineillon, et tout de suite après, en état d'ivresse aiguë, il a tué le chat et couché avec la patronne...

Quelques conseils de psychologie pratique
pour les parents ou éducateurs
qui sont confrontés à un jeune prenant des intoxicants.

- Dans une série d'articles parus en 2005 dans *La Revue du Praticien*, une des revues les plus lues par les médecins généralistes, le Pr. Michel Reynaud du Centre hospitalier de Paul Brousse a montré que, contrairement à ce que croyaient certains médecins auparavant, environ 5 % de la population générale des adolescents souffrent d'une addiction réelle au cannabis. Le syndrome de manque se manifeste par une hyperphagie, et l'augmentation de la consommation d'autres intoxicants, comme tabac, alcool ou médicaments utilisés comme drogues. Ces addictions doivent être traitées sur le même modèle que celles au tabac ou à l'alcool.
- Il est bon d'être attentif et informé à propos de ce problème : on dit souvent que ce sont les parents les derniers à s'apercevoir que leur enfant prend du zama ou autre.
- Il s'agit bien sûr déjà de ne pas criminaliser ce qui arrive. L'enfant teste l'amour de ses parents par la provocation, mais il espère bien sûr au fond de lui-même que le test sera positif et que lui ne sera pas rejeté.
- Même un adulte se braquerait facilement si quelqu'un d'autre lui donnait des conseils, c'est encore plus le cas pour un adolescent. Il faut donc savoir utiliser régulièrement, et à tous les niveaux, le style indirect. Les parents peuvent mentionner sans insister mais souvent, et de façon variée, des problèmes de dépendance chez les enfants des autres, ainsi que leurs conséquences nuisibles, ou peut-être même qu'ils en ont eu eux aussi dans leur jeunesse. Une façon de style indirect est de raconter des histoires, cela fait partie intégrante de l'éducation traditionnelle, depuis les fables d'Esopé et de La Fontaine, des histoires de Nasrudin au Moyen-Orient ou du Pancha Tantra et autres contes de l'Inde. Le Pancha Tantra est un recueil d'histoires de sagesse qui avaient été racontées à un prince par son précepteur. Le fils du roi ne voulait rien apprendre en tant que matière scolaire, et le dernier tuteur qu'on avait appelé en désespoir de cause, après que tous les autres aient échoué, a demandé qu'on n'attende pas de lui qu'il enseigne au prince de façon ordinaire. Il l'a simplement laissé faire ses expériences, et à chaque fois qu'il butait sur un problème et qu'il y avait une déconvenue, il lui racontait une histoire exactement adaptée au cas qu'il venait de vivre... Cette éducation du conscient et de l'inconscient par des histoires a été remise à l'honneur par les psychothérapies modernes grâce par exemple à l'adoption de métaphores dans l'hypnose ericksonienne.
- En parlant de méthodes de psychothérapies pour se libérer d'une addiction, on peut dire à ce propos que cette hypnose ericksonienne a parfois des résultats spectaculaires. Un de ses principes de base est simple, faire revenir, dans un état de relaxation profonde grâce à des suggestions d'hypnose fractionnée, à un âge antérieur au début de l'addiction. Ceci redonne un modèle identificatoire positif de lui-même à un patient qui a régulièrement perdu confiance en soi à cause de son échec à sortir de la dépendance.

- Pour prévenir un dérapage addictif chez l'enfant, la première des précautions chez les parents consiste à éviter eux-mêmes des comportements de dépendance. Il faut se garder en particulier de l'habitude de prendre un cachet à la moindre douleur ou à la moindre insomnie – ou de donner ce type de cachet sous le premier prétexte venu aux enfants. La manière de faire les courses ou même tout simplement la manière de manger peut aussi relever d'un fonctionnement addictif, il y a donc besoin d'une vigilance sur ces plans-là aussi.
- La question des valeurs doit être abordée régulièrement et en profondeur avec le jeune : car ce sont elles qui donnent un sens à la vie au-delà du plaisir immédiat. Ces valeurs peuvent être religieuses, ou laïques, ouvertes au spirituel, dans les deux cas elles aideront le jeune à dépasser l'addiction. Elles feront par contre le lit de celle-ci si ce qui est proposé comme idéal et comme exemple est un hédonisme matérialiste plutôt plat. Si le plaisir immédiat le but ultime de la vie, pourquoi pas la drogue ? Il ne s'agit pas d'un propos moralisateur, mais simplement d'une loi de cause à effet psychologique. Une fois qu'on a compris cela, chacun reste responsable pour ses choix.
- Avec les adolescents et adolescentes, on gagne à être clair, cela montre qu'en tant qu'adulte on est bien dans sa peau et donc indirectement digne de confiance. En Suède par exemple, il y a des programmes contre la marijuana qui sont très stricts, les enfants sont sincèrement convaincus il s'agit d'un grand poison pour le corps et l'esprit. C'est peut-être exagéré du point de vue strictement scientifique, mais les jeunes ne meurent pas de cette conviction musclée qu'on leur a enseignée et dans l'ensemble, ils se portent mieux du point de vue des addictions que les autres jeunes de pays plus libéraux d'Occident ou d'Orient.
- Une fois qu'on a compris que les addictions étaient souvent liées à un fond de tristesse et de manque, même sans dépression cliniquement confirmée, les parents encourageront des activités qui peuvent mener à une joie durable au-delà du plaisir immédiat : pour en citer quelques-unes parmi de nombreuses possibilités, le sport, le contact avec la nature, les lectures de bonne qualité, la musique et le chant, et *last but not least*, résister au « trou noir » des jeux informatiques qui font déjà mettre plus que le doigt, on pourrait même dire la main ou l'avant-bras, dans le fonctionnement addictif. (cf. le livre sur ce sujet dans la bibliographie) Tout se tient entre les différents types de comportements addictifs, et à l'inverse tout peut aussi être une occasion de faire réfléchir l'adolescent sur la manière dont il peut progresser à partir d'un problème concret qu'il rencontre.

Pour aller plus loin :

- J'ai écrit un chapitre intitulé « Substances » dans mon ouvrage *Soigner son âme* ou je développe, de façon précise et nuancée, les idées de ce texte. Il est maintenant édité en livre de poche chez Albin Michel (2007).
- Un classique pour mieux comprendre quelle peut être l'expérience intérieure de celui qui prend des substances est *Les portes de la perception* d'Aldous Huxley
- Comme nous l'avons dit, les oeuvres de Carlos Castaneda semblent bien manquer d'authenticité, et doivent donc être prises plus comme un roman que comme un

- témoignage anthropologique ou le compte-rendu d'un véritable enseignement intérieur.
- Le grand spécialiste des addictions, le professeur Michel Reynaud a publié un rapport sur l'alcoolisme en France qui fait référence pour le gouvernement, le rapport Reynaud-Parquet. Il a publié aussi *Le cannabis et les autres drogues* avec Amine Benyamina et Isabelle de Paillette, 2005 Il a également écrit un livre qui donne à réfléchir : il étend la notion d'addiction à celle de dépendance amoureuse, avec nombre de preuves biochimiques à l'appui, puisqu'il y a beaucoup de neurotransmetteurs en commun entre les deux phénomènes. *L'amour est une drogue douce en général...*(2004), ainsi que tout récemment *On ne pense qu'à ça : Sensations, émotions, passions : l'amour dévoilé ou presque* de Michel Reynaud, Laurent Karila, et Sylvie Perez (mars 2009)
 - A propos de l'addiction aux ordinateurs de plus en plus fréquente chez les adolescents, on peut lire *Lâche un peu ton ordinateur ! Comment mettre des limites ?* Par Béatrice Copper-Royer et Catherine Firmin-Didot, Albin Michel.
 - Des parents et des enseignants m'ont demandé où j'avais trouvé les histoires que je raconte aux jeunes, qui attirent bien leur attention et qui restent dans leur mémoire. Parmi d'autres, il y a par exemple un recueil en trois volumes *Les histoires de l'incroyable Mullah Nasrudin* par Idries Shah au Courrier du Livre, Paris. Ce sont des histoires humoristiques du Moyen-Orient qui correspondent au vieux fond de la fable ésopique (d'où proviennent les fables de La Fontaine) avec aussi un sens psychologique profond, on peut dire que les jeunes à partir de 10 ans environ peuvent bien en profiter, en particulier à cause de leur aspect bref et drôle.

*Jacques Vigne
La Réunion, juin 2009*