

# **Edelweiss 45**

## **Addictions et « Pleine Conscience »**

### **(Programme MBRP).**

**La plupart d'entre nous ont vécu des événements pénibles qui déclenchent en nous des :**

- ❖ sentiment de culpabilité ;
- ❖ sentiment de colère ;
- ❖ sentiment de tristesse ;
- ❖ sentiment d'infériorité ;
- ❖ sentiment d'impuissance ;
- ❖ sentiment d'ennui ;
- ❖ etc...

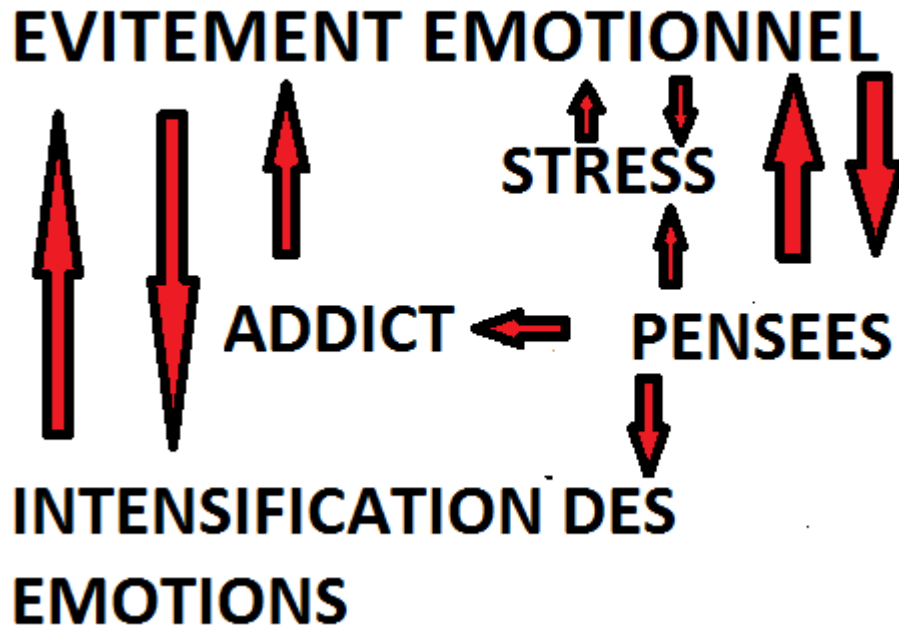
**Nous pouvons également sortir de notre enfance et adolescence avec des sentiments de manques de :**

- ❖ sécurité ;
- ❖ bienveillance ;
- ❖ liberté ;
- ❖ sens à notre vie ;
- ❖ détente psychocorporelle ;
- ❖ d'intimité affective et physique (d'avoir été pris dans les bras, d'avoir été cajolé, etc...) ;
- ❖ etc...

**Facteurs aggravants :**

- ❖ Intensité du caractère désagréable, pénible ou traumatisant des événements (niveau environnemental) ;
- ❖ Hypersensibilité – ce qui n'est pas pathologique en soi ! (niveau personnel) ;
- ❖ Qualité et quantité des expériences relationnelles sécurisantes (bienveillance) où la personne se sent pleinement accepté et inconditionnellement (niveau relationnel).

## Addiction : le cercle vicieux.



Face aux sentiments désagréables et de manque que nous pouvons tous avoir expérimenté, nous cédon parfois à la tentation de les éviter, ce qui va entraîner le cercle vicieux schématisé ici.

Eviter des émotions génère du stress et les émotions ainsi évitées viennent souvent alimenter des pensées automatiques et répétitives (ruminations).

Le stress et ces pensées automatiques provoquent une intensification des vécus émotionnels (plus on pense à des choses tristes, plus on est triste ; le stress est quant à lui lié à une augmentation de l'activation émotionnelle le plus souvent désagréable).

L'intensification des émotions qui deviennent ainsi de plus en plus pénibles augmente souvent les stratégies d'évitement.

La conscience saturée de pensées est de moins en moins disponibles pour réceptionner des émotions et sensations corporelles.

Les émotions deviennent tellement pénibles que les simples stratégies d'évitement ne suffisent plus, le recours à une stratégie addictive peut alors apparaître comme la solution pour renforcer l'évitement émotionnel...

### Conséquences de l'évitement émotionnel :

- ❖ perception faible des émotions et des sensations corporelles ;
- ❖ les émotions se manifestent à la conscience lorsqu'elles sont à un haut niveau d'intensité: la personne perçoit alors un « magma » émotionnel confus qui se traduit par des mots comme : « énervement », « ennui », « tension », « nervosité », etc...
- ❖ la personne percevant faiblement ses états émotionnels et corporels ne ressent plus les signaux émotionnels et corporels liés au danger et elle peut dès lors se mettre de plus en plus en danger avec une apparente indifférence.

### **Perfectionnisme et perfectionnement :**

- ❖ on peut rechercher la perfection de manière sereine par amour d'un idéal
- ❖ ou bien : rechercher la perfection par peur de certains sentiments (de culpabilité, de dévalorisation, de critique, etc...), associés à des pensées de même type.

### **Quand le perfectionnisme est en échec :**

- ❖ sentiments douloureux d'auto-dévalorisation, d'auto-culpabilisation, etc...
- ❖ menace envers le sentiment d'efficacité personnelle (manque de confiance en soi) ;
- ❖ une solution peut alors être l'addiction où les sentiments et émotions vont être remplacés par des sensations...
- ❖ par habitude, les personnes se pensent incapable de gérer la colère ou gérer la critique sans le comportement addictif...

### **Addiction :**

- ❖ comportement qui sert la résolution des problèmes émotionnels en renforçant l'évitement émotionnel (remplace des émotions par des sensations – « fortes ») ;
- ❖ il s'impose par sa nécessité impérieuse au-delà de toute rationalité, de façon néfaste voire dangereuse ;
- ❖ il se répète souvent et automatiquement ;
- ❖ la personne n'a pas conscience (au niveau émotionnel!) des conséquences néfastes de ses comportements addictifs (elle peut toutefois en être conscients à un niveau cognitif : il n'est pas rare que le toxicomane connaisse mieux que son médecin les effets nuisibles des produits qu'il consomme !)...

### **Exemples d'addictions :**

- ❖ « jouer avec la mort » ;
- ❖ surinvestissement au travail ou dans une activité bénévole ou de loisir ;

- ❖ suractivité intellectuelle ;
- ❖ le jeu (« Usage pathologique des jeux sur internet », cf. DSM V) ;
- ❖ toxicomanie (y compris alcool, tabac, etc...) ;
- ❖ activités sexuelles diverses ;
- ❖ échapper à l'autorité après délits ;
- ❖ etc...

### **Facteurs psychosociaux : exemple de la publicité.**

La publicité va souvent associés nos frustrations émotionnelles à des produits à risque addictif : la virilité est associée au tabac (le « cow-boy fumeur »), l'indépendance à la consommation d'alcool, etc...

### **Facteurs socio-culturels :**

- ❖ plaisir d'une activité intellectuelle valorisée ;
- ❖ illusion de l'« auto-contrôle » : « j'arrête quand je veux » ; « si je veux, je peux » ; l'illusion de l'auto-contrôle nous fait croire plus fort que le produit et associe l'incapacité à « se contrôler » à la psychopathologie ou à d'autres étiquetages dévalorisants ;
- ❖ espoir illusoire que la pensée est fondamentale dans la résolution des problèmes ; la personne cherche par la pensée à résoudre son problème alors que cette stratégie aggrave le problème le plus souvent (en pensant comment ne pas céder à la consommation d'un produit, on augmente le plus souvent son envie de ce même produit !) ;
- ❖ privilégier l'action plutôt que la méditation ;
- ❖ etc...

### **Facteurs psychopathologiques :**

- ❖ trop forte angoisse des émotions réprimées ou refoulées nécessitant une psychothérapie ;
- ❖ le caractère inconscient des émotions refoulées nécessite souvent le regard extérieur à soi pour en prendre conscience ;
- ❖ la Pleine Conscience restant la base du travail de soins psychothérapeutiques.

### **Apports de la « Pleine Conscience » :**

« La pleine conscience signifie « faire attention » d'une manière particulière : délibérément, au moment présent et sans jugements de valeur. » (Kabat-Zinn, 2004, p. 22).

« Harmonisation » esprit-corps ;

« La première découverte de la méditation attentive tend à (...) la réalisation aiguë

de la mesure dans laquelle les êtres humains sont normalement déconnectés de leur propre expérience. (...) Même les activités quotidiennes les plus simples ou les plus agréables se déroulent rapidement dans une masse confuse de commentaires abstraits. Cette attitude abstraite est le scaphandre, le rembourrage d'attitudes et de préjugés, l'armure avec laquelle l'homme se met habituellement à distance de son propre vécu. (...) La dissociation de l'esprit et du corps, de la conscience et de l'expérience est le résultat de (...) [cette] habitude, et cette habitude peut être rompue. » (Varela, 1993, p. 56).

### **Autres apports de la Pleine Conscience :**

#### **1. Réduire les sentiments pénibles :**

- ❖ réduire les sentiments liés à l'imperfection (accepter de rester imparfaitement attentif à l'instant présent) ;
- ❖ réduire le stress (étirements basés sur le yoga) ;
- ❖ réduire les pensées (Méditation assise) ;
- ❖ ...

#### **2. Développer les ressources :**

- ❖ la Pleine Conscience de l'instant présent ;
- ❖ développer la perception fine des émotions ;
- ❖ bienveillance envers soi et les autres (visualisation) ; la bienveillance envers soi permet d'atténuer les manques affectifs dont nous pouvons souffrir ;
- ❖ équanimité (visualisation) ; l'équanimité nous aide à ne plus pratiquer l'évitement émotionnel, apprenant à accepter de vivre toutes nos émotions agréables comme désagréables et sans jugement ;
- ❖ « Surfez sur les envies » (visualisation) ; cette exercice de visualisation permet de l'habituation de puissantes envies de céder à nos habitudes addictives et permet ainsi une meilleure prévention de la rechute addictive ;
- ❖ ...

### **Bibliographie :**

Bowen, S. (2013). Addictions : prévention de la rechute basée sur la pleine conscience. Bruxelles : de Boeck.

Kabat-Zinn, J. (2004). Où tu vas, tu es (Titre Original : Wherever you go, there you are, 1994). Paris : J'ai lu.

Varela, F. et al. (1993). L'inscription corporelle de l'esprit. Sciences cognitives et expérience humaine. Paris : éditions du Seuil.