



DR LAURENT KARILA
ANNABEL BENHAIEM

ACCRO!



**NOUVELLES ADDICTIONS : SEXE,
INTERNET, SHOPPING, RÉSEAUX SOCIAUX...
TOUTES LES CLEFS POUR S'EN SORTIR**

Flammarion

Extrait de la publication

ACCRO! Sexe, Internet, réseaux sociaux, jeux vidéo, jeux d'argent, sport, alimentation, achats, travail et même bronzage! Aujourd'hui, on est accro à tout et n'importe quoi. Or l'addiction, quelle qu'elle soit, peut évoluer vers une maladie complexe, où la souffrance est reine.

Tout comportement visant initialement à produire du plaisir, mais qui se transforme en lutte contre un malaise intérieur, devient une drogue. On reproduit alors les mêmes gestes, en ayant conscience de leurs conséquences négatives; le plaisir se dérègle et la spirale infernale qui mène à l'autodestruction débute.

Ce livre décrit les addictions comportementales contemporaines et les nouveaux phénomènes de dépendance en train d'émerger dans notre société. Tous les réflexes naturels étant passés en revue, chacun peut y découvrir son degré de dépendance, des conseils pour comprendre et même des tests ludiques fort instructifs. Avec précision, réflexion et humanité, *Accro*, prenant humblement en compte notre vulnérabilité, sensibilise et informe sans langue de bois tout en délivrant – heureusement – des clefs pour s'en sortir...

Le **DR LAURENT KARILA**, est psychiatre addictologue au Centre d'Enseignement, de Recherche et de Traitement des Addictions à l'hôpital universitaire Paul-Brousse (Villejuif) et auteur, entre autres, d'Une Histoire de poudre, avec Sophie Verney-Caillat, et d'AddictionS, avec Renaud Hantson.

ANNABEL BENHAIEM est journaliste au Huffington Post. Elle a collaboré à L'Express au service Société-Santé sur les sujets de religion, bioéthique et santé.

Flammarion

Extrait de la publication

Accro

DU MÊME AUTEUR
Laurent Karila

- AddictionS*, avec Renaud Hantson, e-book de prévention disponible sur <http://hantson.com/e-book-addictions>, 2011.
- Troubles psychiatriques et addictions en questions*, Éditions Phase 5, 2010.
- Une Histoire de poudre*, avec Sophie Vernet-Caillat, Flammarion, 2010.
- Idées reçues sur l'alcoolisme*, Le Cavalier Bleu Éditions, 2010.
- Addiction à la cocaïne*, Flammarion, 2009.
- On ne pense qu'à ça*, avec Michel Reynaud, Flammarion, 2009.
- Idées reçues sur les addictions*, Le Cavalier Bleu Éditions, 2008.
- Psychiatrie, pédopsychiatrie, addictologie*, Éditions VG, 2008.
- Dictionnaire des addictions*, Éditions Phase 5, 2007.
- Dépression, et addictions*, Éditions Phase 5, 2006.
- Prise en charge des troubles psychiques et des addictions*, Éditions J.-B. Baillière, La Revue du Praticien Médecine générale, 2005.

Dr Laurent Karila
Annabel Benhaiem

Accro

Flammarion

© Flammarion, 2013.
ISBN : 978-2-0812-7012-1

*Les premières lignes de cet ouvrage ont été rédigées
au Café des Platanes, chez mon ami Jean Luciani,
à L'Île-Rousse.*

Préface

Certains mots voyagent lentement à travers les siècles... parfois on en vient à douter d'eux.

Prenons le mot addiction. Son histoire remonte à l'Antiquité. On le retrouve au Moyen Âge. Puis il est capté par les Anglo-Saxons. Il revient en France au début des années 1980, discrètement proposé dans des articles spécialisés et se mêlant aux autres anglicismes courants.

À l'exception de quelques visionnaires dont les professeurs J. Ades, P. J. Parquet et M. Reynaud, peu de personnes en mesurèrent son potentiel révolutionnaire.

En France, comme dans de nombreux pays, les problèmes d'abus et de dépendance se divisaient en deux fronts cloisonnés : l'alcool d'un côté, la drogue de l'autre. Hors de ces deux champs, peu ou pas de passerelles et, surtout, deux grands absents : l'addiction au tabac et les addictions comportementales.

En trente ans, non seulement le mot addiction a permis de faire tomber la barrière entre drogues licites (alcool, tabac, médicaments) et drogues illicites (héroïne, cocaïne, cannabis, ecstasy, drogues de synthèse ou *designer drugs*, produits dopants), mais il a aussi ouvert la porte à la prise en compte des addictions sans substance

Accro

ou addictions comportementales dont certaines, malgré leur ampleur (addiction aux jeux d'argent, troubles addictifs alimentaires, workaholisme, pratiques physiques intensives...), ne déclenchaient jusqu'alors que mépris et indifférence.

Souvent, je répète que le principal producteur de drogues au monde est le cerveau humain et que l'interdit ou la prison ne peuvent répondre efficacement aux problèmes d'addiction.

Comme l'expliquent le Dr Laurent Karila et la journaliste Annabel Benhaïem, les addictions comportementales naissent de cette capacité humaine à « surjouer » avec nos propres drogues cérébrales, nos petites morphines (endorphines) ou cocaïne (dopamine) à nous...

Faut-il interdire le sexe, la nourriture, l'ordinateur, le sport ou le saut à l'élastique pour éradiquer – comme aiment à le dire les prohibitionnistes inébranlables – ces addictions sans substance psychoactive externe ? Ces addictions sans dealer identifié ?

Le plaidoyer entourant la loi de juillet 2010 et ouvrant la possibilité des paris en ligne aux entreprises françaises relève d'un pragmatisme que l'on rêverait secrètement d'entendre sur l'ensemble des sujets en addictologie. Mais, sortons de cette utopie politique et sanitaire pour revenir aux pages que nous offrent les auteurs.

Avec précision et rigueur, en s'appuyant sur leur vécu clinique, leur lecture sémiologique et leurs connaissances neurobiologiques et psychiatriques, ils nous proposent un ouvrage qu'Arthus Bertrand aurait pu photographier et intituler : *Nous, Terriens, vus du ciel des addictions*. Ce survol risquerait d'inquiéter, de laisser craindre le « tous accros à tout », cependant la précision des histoires cliniques et la réflexion des auteurs sur la douleur des pathologies nous ramènent humblement à notre vulné-

Préface

rabilité d'être humain : nous faisons ce que nous pouvons avec notre cerveau !

Notre circuit de la récompense nous fait parfois dérailler et découvrir le feuilleton des addictions – usage, abus et dépendances – bien souvent « encouragé » par notre société de consommation que certains commencent déjà à nommer société addictogène...

Pour information, tous les abus ne sont pas nuisibles, alors n'hésitez pas et lisez cet ouvrage sans modération.

Dr William Lowenstein
Directeur général de la Clinique Montevideo
Institut Baron Maurice de Rothschild pour
la recherche et le traitement des addictions.

Introduction

Le terme « addiction » est issu du latin *addictus* signifiant « esclave pour une dette ». Il trouve également son origine dans le verbe *addicere* qui, d'après le droit romain ancien et jusqu'au Moyen Âge, correspondait à une donation d'une personne à une autre, faite à la suite d'un jugement. Ainsi, une personne qui était dans l'incapacité d'assumer des responsabilités ou de rembourser des dettes devenait l'esclave du plaignant. Elle était condamnée à payer son dû avec son propre corps.

Dans la littérature scientifique moderne, l'addiction se caractérise par :

- l'impossibilité répétée de contrôler un comportement visant à produire du plaisir,
- ou bien l'incapacité à écarter une sensation de malaise intérieur,
- et la poursuite de ce comportement en dépit de la connaissance de ses conséquences négatives sur les plans physique, psychologique et social.

Les phénomènes addictifs liés aux drogues type cocaïne, héroïne ou cannabis ont été les premiers modèles étudiés. Les thérapeutes ont ainsi repéré les

Accro

quatre constituants principaux de l'addiction : la répétition des consommations, le *craving* (désir compulsif et irréprouvable), la tolérance (augmentation progressive des doses pour retrouver les effets de la première fois) et le manque. Cette maladie est la résultante d'une interaction singulière entre un individu, des facteurs psychologiques, génétiques et l'environnement. Personne ne réagira de la même manière face à la drogue ! La chanson « Substance Récompense », issue du projet Addic-tionS réalisé avec Renaud Hantson et le groupe de rock Satan Jokers, illustre bien le processus addictif :

« Comme la bouffe ou le sexe
Tu es ma récompense
Tu ne seras jamais mon ex
Car tu es ma substance
Je suis ton esclave
Un volcan sans lave

Quand je ne t'ai pas dans le sang
Je n'ai plus de courant
Tu fais de moi c'que tu veux
Je fais c'que je peux
Relation maso
Je ne ferais pas de vieux os »

(L. Karila-R.Hantson/M. Zurita-R.Hantson)

Les drogues dérèglent notre système de récompense et celui des émotions. Au début de la consommation, elles sont perçues comme bénéfiques. En effet, le mécanisme de récompense, qui se met en marche d'ordinaire quand on mange, boit ou fait l'amour, se reproduit à l'identique lors de l'absorption d'une drogue.

La scène mondiale des drogues s'est modifiée au fil des années avec l'apparition de nouveaux comporte-

Introduction

ments de consommation et de nouveaux produits : *binge drinking*, drogues de synthèse vendues comme sels de bain (méphédron, NRG1, MDPV, 4-MEC, etc.), Krokodil, crystal meth, cannabinoïdes de synthèse, freebase. Le cannabis est toujours la substance illicite la plus consommée au monde. La cocaïne a envahi l'Europe et touche toutes les classes sociales... L'héroïne revient sur le marché, après un passage à vide. Le tabac est toujours la première cause de mort évitable dans le monde, tandis que la consommation excessive d'alcool reste tout aussi présente.

Ces dernières années, l'addiction s'étend à différents comportements comme le sexe, les jeux vidéo, les achats, le travail, Internet et les réseaux sociaux, les jeux en ligne, les comportements alimentaires (malbouffe, sucre, etc.), le sport, et le bronzage. Oui, être accro à un comportement est désormais une pathologie que les médecins entendent dans leur consultation. L'individu perd le contrôle de lui-même et fait appel à un comportement particulier pour soulager son inconfort, son anxiété et les éléments dépressifs qui l'envahissent. Il plonge alors dans le cycle infernal de l'autodestruction. Le plaisir se dérègle, la passion se mue en addiction.

« Addict » et « addiction » sont des termes branchés. On les retrouve dans la vie de tous les jours, au cinéma, dans la publicité, la mode, les restaurants, les réunions pour motiver les collaborateurs dans les sociétés, les conférences de presse... On est accro à tout et à n'importe quoi. Or, ces termes souffrent d'un terrible mésusage. En effet, l'addiction est une maladie complexe, chronique, évoluant par rechutes, où la souffrance est reine. Au même titre qu'un cancer, un diabète ou une maladie touchant irréversiblement un organe, le traitement de l'addiction à

Accro

un comportement doit prendre en compte le malade dans sa globalité.

Nous, psychiatre addictologue à l'hôpital Paul-Brousse et journaliste au *Huffington Post*, avons décidé de traiter uniquement de ce nouveau mal moderne qu'est l'addiction comportementale et des phénomènes de dépendance associés. D'un comportement naturel au départ, comme le sexe ou la pratique d'un sport, peuvent découler des usages pathologiques. Ainsi, les chapitres démarrent sur l'histoire d'un patient, vu en consultation, évaluent les données de la science pour chaque addiction et proposent au lecteur de s'autoévaluer.

Un principe qui nous est cher et qui, nous l'espérons, transparaît à travers ces lignes, est celui de la spécificité de chaque addiction. Même si elles présentent des caractéristiques communes, les dépendances comportementales ont leurs propres symptômes, un profil évolutif particulier et une approche thérapeutique à adapter au cas par cas.

Avec *Accro*, nous avons voulu rédiger un guide ludique de sensibilisation et d'information sur ces maladies qui touchent un grand nombre de personnes tout en prenant soin de proposer des clés pour s'en sortir.

CHAPITRE 1

Sexe en excès

I. Une histoire d'hypersexualité

Antoine* a réglé sa vie comme du papier à musique. Des études brillantes, un poste pérenne dans une société de produits de luxe, un mariage à 25 ans, deux beaux enfants. Il a aussi eu le privilège de vivre une enfance heureuse, aîné d'une fratrie de trois. Seules ombres au tableau, son père, gérant d'un magasin de vins et spiritueux, souffre d'un trouble bipolaire, et sa mère est atteinte de la maladie de Ménière (affection de l'oreille interne). Cela n'empêche pas Antoine de trouver la vie bien douce aux côtés de sa famille, comme dans son couple. D'autant qu'aucun de ses proches ne souffre d'addiction. Lui-même ne présente pas d'antécédent personnel médical, chirurgical ou psychiatrique particulier.

Toutefois, plusieurs fausses notes se sont glissées dans la partition. À l'âge de 40 ans, Antoine vient me voir en consultation pour des troubles liés à un comportement sexuel excessif.

* Le nom de ce patient, comme tous ceux qui suivent, a été modifié dans un souci du respect du secret médical.

Accro

Son épouse a découvert quelques semaines plus tôt, dans l'ordinateur de son mari, un historique de visites sur des sites Internet pornographiques « qui l'a choquée ». Elle n'imaginait pas que son conjoint puisse mener une double vie si éloignée de ce qu'il laisse transparaître au jour le jour. Elle est profondément blessée.

Après plusieurs questions, ce patient accepte d'évoquer son parcours sexuel depuis l'enfance. Il découvre la masturbation comme une expérience très plaisante à 11 ans, après en avoir parlé avec son meilleur ami. « J'ai eu un vrai flash devant une strip-teaseuse topless à la télé. Ensuite, je me suis beaucoup masturbé grâce aux mannequins du catalogue des 3 Suisses, puis au fil des pages des magazines érotiques et des journaux interdits aux moins de 18 ans. J'adorais ça. » À 13 ans, il voit son premier film pornographique avec des copains. C'était *Tendres Souvenirs d'une bouche gourmande*, un film français des années 1980 de Michel Anthony. Les scènes émeuvent les adolescents et la séance s'accompagne d'une masturbation en groupe. Le même jour, Antoine rencontre une fille de son collègue qui accepte d'avoir une relation sexuelle express. Une première pour lui. « Elle était plus âgée que moi mais ça ne l'embêtait pas, se souvient-il. J'ai joui vite, très vite même. Je m'en souviendrai toute ma vie, parce que c'était le jour de la sortie du film *Rambo 2* dans les cinémas. J'adorais Sylvester Stallone. D'ailleurs, je l'ai vu juste après. » Le patient évoque ensuite les années Minitel rose de 16 à 18 ans et les factures Télécom astronomiques dont s'acquittaient ses parents, à contrecœur. Pour le mettre face à la réalité, son père lui amputait parfois une partie de son argent de poche. Un jour, il a même été contraint de payer une énième facture classée X de ses propres deniers durement gagnés pendant un job d'été.

Sexe en excès

« Ma vie était rythmée par le sexe, continue Antoine. Du Minitel rose, je suis rapidement passé aux prostituées, aux réseaux téléphoniques de rencontre avec des couples, à la location de films porno, aux visites de tous les salons du X de France... J'étais conscient des risques que je prenais et, pour me rassurer, je faisais des tests HIV régulièrement. Milieu des années 1990, j'ai 25 ans, je me marie. Pour faire comme tout le monde, sans doute. Et puis aussi dans l'espoir de voir mon appétit se calmer. Mais rien ne change. Pire, Internet débarque à la maison. L'horreur, l'enfer. Ma situation s'aggrave considérablement. »

Antoine évoque les téléchargements de photos sexy avec son modem 56K et le stockage dans des dossiers cachés, une importante masturbation les accompagnant. Courant 2000, plus le débit sur Internet s'accélère, plus il développe son activité virtuelle de téléchargeur compulsif « comme un cocaïnomane à la recherche de produits ». Toujours en cachette bien sûr, dès que femme et enfants sont couchés. « Je me suis mis à télécharger illégalement sur des sites de partage, dits *peer to peer*, en tapant des mots-clés qui correspondaient à des noms d'actrices : Julia Channel, Tabata Cash, Jenna Jameson, Zara Whites... Sur mon ordinateur, j'avais une filmothèque entièrement dédiée. » Puis, Antoine passe du virtuel au réel. Les clubs échangistes, il s'y habitue et s'y rend au moins deux fois par semaine en prétextant des réunions, des déplacements en province, à l'étranger ou des entraînements de squash. Il paie des prostituées pour l'accompagner ou s'arrange pour emmener avec lui des jeunes femmes majeures qu'il séduit sur des sites.

Toutefois, c'est Internet qui grignote le plus de son temps... et son cerveau. Ses heures passées sur le sex-Web augmentent progressivement. La masturbation

Accro

aussi. Il consulte des sites dès le réveil, alors qu'il s'est couché deux ou trois heures avant. Parfois il ne dort même plus. Nuits blanches pour plaisirs fugaces et insatiables. La fatigue s'accumule, le nombre de masturbations augmente : trois à quatre fois par jour, parfois huit... C'est sa drogue. Elle s'accompagne du manque et d'une irritabilité tenace quand il ne peut rien faire. Il lui arrive de quitter des réunions de travail pour s'isoler dans les toilettes avec son Smartphone et retrouver ses rencontres virtuelles. Il utilise des services de mise en relation par webcam où il s'exhibe anonymement sur des sites hétérosexuels mais aussi gays. Il augmente la dose sans cesse. Masturbation compulsive et rapports sexuels virtuels animent ses soirées et ses nuits jusqu'au petit matin. Il s'initie progressivement aux relations bisexuelles dans les saunas échangistes avec des jeunes couples. Mais il préfère une hypersexualité solitaire. Et addictive, bien sûr.

Entre ses échanges frénétiques de mails et de sextos pour obtenir du sexe via sa webcam, il ne contrôle plus rien. Au lever, sur le chemin du travail, pendant ses heures de bureau, sur le chemin du retour, pendant le dîner... Il y pense à chaque seconde et s'enferme dans un processus d'autodestruction. Son épouse le trouve de plus en plus irritable, anxieux et perturbé. Sans doute sent-elle en lui « toutes les passions d'un vaisseau qui souffre* ».

Un dimanche matin, en voulant se connecter à Internet, elle emprunte l'ordinateur portable de son mari, et tombe sur une page mettant en scène des transsexuelles blondes. Stupéfaite, choquée, elle ne dit pourtant rien. Elle veut en savoir plus. Elle décortique l'historique de

* Baudelaire Charles, « La Musique », dans *Les Fleurs du mal*, Le Livre de poche, 1999, p. 118.

Table

<i>Préface</i>	9
<i>Introduction</i>	13
1. SEXE EN EXCÈS	17
2. SHOOT DE PIXELS.....	67
3. TO BUY OR NOT TO BUY, THAT IS THE ADDICTION !	105
4. TRAVAILLER PLUS POUR SE PERDRE PLUS	131
5. INTERNET ET LES RÉSEAUX SOCIAUX : HYPERVECTEUR DES ADDICTIONS	165
6. JOUER POUR SURVIVRE (POKER, CASINOS ET LOTERIES...), MAUVAISE PENSÉE, MAGIQUE NOIRE .	185
7. MALBOUFFE, MALAISE, MAL-ÊTRE	215
8. TROP VITE, TROP HAUT, TROP FORT : ADDICTION À L'EXERCICE PHYSIQUE	241
9. BRONZAGE EXCESSIF : UNE NOUVELLE DÉPENDANCE	259
10. PSYCHOTHÉRAPIE COMPORTEMENTALE : LES CLÉS POUR AIDER	279
<i>Postface</i>	299
<i>Annexes</i>	303
<i>Remerciements</i>	321
<i>Références</i>	323

Mise en page par Meta-systems
59100 Roubaix

N° d'édition : L.01ELKN000399.N001
Dépôt légal : février 2013