



# FAIRE BON USAGE DES USAGES DE DROGUES,

de la réduction des risques au rétablissement, le  
paradoxe de l'addiction

# la fonction adaptative de l'usage.

- la maladie chronique du cerveau, circuit de la récompense, centre des émotions négatives et du stress, et système de contrôle ne devrait pas occulter les dimensions sociales et relationnelles, la banalité et la diversité des usages qui la précède...
- Le « à la fois à la fois » des SPA, et leur statut d'artefact, composante de l'évolution adaptative de l'espèce humaine **éclaircit l'expérience d'usage d'objet d'addiction**, le triangle substance psychoactive/contexte + ou - régulé /personne et ses vulnérabilités et facteurs de protection

# 3 caractéristiques de l'objet d'addiction....au risque d'en refermer l'usage sur lui-même

- Définition de Marc Copersino : une adaptation neurocomportementale, associant facteurs prédisposant et consommation de substances dont les effets vont **refermer l'usage sur lui-même...**
- **1- être « à la fois, à la fois »**, une chose et son contraire, une transformation à la demande, « je est un autre »
- **2- déconnexion des limites naturelle : la vie naturelle** limite la quête du plaisir en lui opposant une peine, un principe de "saisonnalité" (rut ou hibernation), une difficulté d'apprentissage, l'effort et sa fatigue, physique ou mentale ; **dans l'histoire humaine, les progrès techniques** ont dissocié cette quête des rythmes et autres limites de l'écosystème, réduit ou même supprimé l'effort et la nécessité d'apprentissage. D'où le rôle des "morales" de restreindre le plaisir et l'intérêt, d'en socialiser la quête, l'enchâsser dans des liens et rythmes sociaux.
- **3- substitution des compétences humaines** : vis à vis des solutions éducatives ou culturelles, l'artefact/réponse chimique dispose d'un avantage : son effet immédiat et intense, là où l'effet de l'action éducative ne peut être qu'incertain et progressif. Mais peu durable, sa nécessaire répétition enclenchera l'apprentissage renforçant de l'effet positif en lieu et place de l'apprentissage de la compétence humaine, « refermant l'usage »....

# Un contexte d'usage dérégulé....ou un usage contextuellement dérégulé....

- Les SPA sont des marchandises, rencontrées sur des marchés : primat économique
- Le choix de tel ou tel marché (pharmaceutique, commercial ou marché noir) : des critères rarement que scientifiques
  - *ajoute à l'éloignement des règles et lois de la nature, la prééminence d'une dérégulation au nom de la libre circulation des marchandises : effet désencastrement*
- l'idéal contemporain du bonheur = réaliser les potentialités cachées du moi, l'améliorer et le changer, par une quête sans limite emballe la consommation :
  - *le statut d'être désirant propre à l'humain, et l'utilisation qu'en fait la publicité et le marketing, vont entretenir et relancer la machine à consommer, au profit de l'économie de la satisfaction des désirs, du Bien-Etre... et de ses illusions*

# Et l'usager.....

- Les grandes fonctions de l'usage....plaisir, souffrance, performance... : la dimension existentielle
- Ses vulnérabilités, des dimensions génétiques aux histoires de vie,
- Ses ressources et compétences, des terrains de substitution thérapeutique : « pas...mais... »
- Le diagnostic « fonctionnel/dimensionnel »

# DES CONSÉQUENCES SUR L'ORGANISATION DE LA RENCONTRE

L'axe produit – contexte

# Informersur les produits et réguler leurs rencontres

- Information « a la fois, à la fois »
  - *sur le bénéfice/risque, sans stigmatiser l'usage, en ouvrant le « Pourquoi je consomme ? »,*
  - *avec des « outils » permettant le choix dans une démarche individuellement réflexive*
- Réguler la rencontre
  - *éviter un marché lucratif, générant une dépendance budgétaire de l'état,*
  - *ne pénaliser que ce qui est utile (cf. pénalisation de l'usage de la seringue en France ou effet à long terme de l'interdiction des arômes dans le vapotage). La pénalisation, évidemment nécessaire, doit viser non la prohibition du comportement d'addiction, mais son orientation vers une solution à moindre risque,*
  - *mobiliser les différents droits, droit pénal, de la santé, du commerce etc. et mobiliser des autorités de régulation pour structurer, des métiers souvent négligés que sont les vendeurs de SPA.*
- Sortir d'une prohibition/pénalisation de l'usage sanctionnant l'utilisateur et son dealer, pour aller vers :
  - **la pénalisation des effets « excessifs », « dangereux », selon des critères scientifiquement partagés, dans leur diversité (conduite de véhicule, espace et temps d'usage)** favorisant un ré-arrimage de l'expérience d'usage sur la nature, dont un travail sur le corps sera le socle,
  - **la régulation de la vente et du commerce (qualité du produit, dosage autorisés, publicité et marketing, etc...), par ré-encastrement du marché et des conduites**

# Promouvoir une éducation préventive...

- Le goût de l'intense, les désirs de gloire et de plaisirs, l'envie d'irrationnel sont le vif de la complexité humaine, d'où leurs liens avec les objets ou comportements à risques. Les scénarii d'usage des adolescents ont comme arrière-plan, non pathologique, la gestion des émotions, du stress et des angoisses, l'affirmation de soi.
- D'où l'objectif d'en être capable indépendamment du seul effet d'une substance ou d'un objet addictif : promouvoir les programmes de compétences psycho-sociales, avec les moyens nécessaires à leur mise en œuvre aux conditions de leur validation scientifique, et en les ancrant au présent de la personne concernée, là où se vivent les effets d'usage et autres « expériences », participant de la « double vie » qu'ils sont souvent pour l'usager.
- Principe chronologique, la découverte de ces objets et techniques devant venir après l'acquisition de la compétence naturelle qu'elle va dépasser : ne pas en rester au seul versant « privatif » (pas avant la maturité du cerveau), il ne s'agit pas de seulement de « retarder » mais d'anticiper et de relativiser la solution chimique ou technique, de former la personne future à la hauteur des objets et substances de plus en plus performantes.

# DE LA RÉDUCTION DES RISQUES AU RÉTABLISSEMENT

L'axe personne - produit

# La transformation silencieuse : donner du *temps*...

- Dimension processuelle du devenir addict ou de la sortie, peu à peu, pas à pas, et non l'instantanéité d'un miracle/catastrophe.
- Devenir « addict » : transformation des usages jusqu'à un point de basculement, par accumulation... .
- Sortir de l'addiction : mobiliser des interventions variées, issues de différents champs et référentiels, et dans **une chronologie** propre à chaque histoire.
- Processus fonctionnel et multifactoriel, aux déterminants génétiques, neurologiques, écologiques, culturels et sociaux.



# La transformation silencieuse : donner du *temps*...

- Détacher l'attention de l'attente passive du miracle, pour la lier à l'ici et maintenant de la situation, à ses variations de rythme, ses temps faibles et forts, fait revenir un élan nécessaire au changement : **la RDR, ne pas « subir » le temps**
- Ne plus placer la récompense en fin du parcours, permet à l'utilisateur de **ressentir dès le départ** des satisfactions qui procurent la MOTIVATION pour sortir de l'ornière de la répétition du comportement d'usage : **travail motivationnel**



# Les 1ers RDV : alliance avec l'utilisateur...au delà des stigmates et représentations

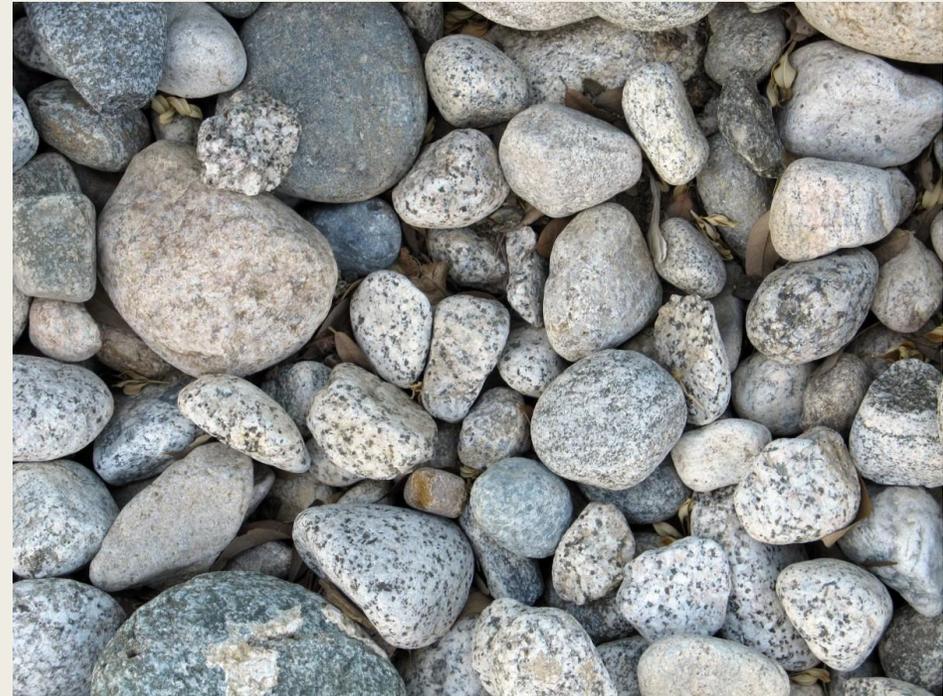
- Partir de la dimension expérientielle de l'usage : la fonction « nécessaire » de l'usage une 1<sup>ère</sup> analyse fonctionnelle/existentielle (questionnaires, etc..) en se méfiant de la désirabilité sociale
- Partager une image moins négative de la situation, le mécanisme qui a instauré l'usage est humain
- Ecarter le « tout, tout de suite » solution addictive, défendre la transformation silencieuse, changer de vie, changer sa vie, etc....
- Rouler avec les résistances et passer d'une énergie « contre », à une énergie « pour »
  - « faire sans », des solutions « virilistes », la tempérance comme une épreuve de force, qui cuirasse les individus dans une éthique du contrôle de soi, faisant des passions un objet de méfiance, des fauves à dompter pour les soumettre à la raison
  - à « faire autrement », faisant des passions des énergies à apprivoiser pour les infléchir dans une direction qui serait utile et garderait leur vitalité

# Les 1ers RDV : co-construire un environnement favorable au changement...

- Le mythe du fond de la piscine alors que le lien stress re-consommation est établi
- Mettre en zone de confort, ce n'est pas ôter la motivation, le pays de cocagne, initier le prendre soin du corps par la RDR, son care et son approche pas à pas, mettre le corps dans un contexte de prendre soin comme dans un chez soi d'abord,
- Impliquer l'entourage : lui permettre de penser son rôle et de rester en cohérence

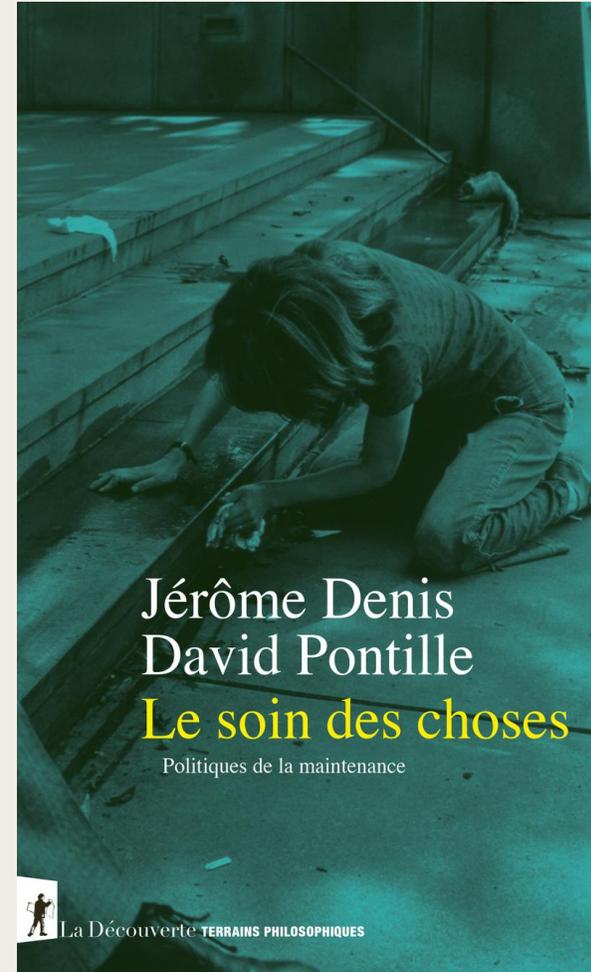
# Agir de biais....un autre regard...

- Par le biais,
  - *"débusquer ce qui s'immobilise, se fossilise en toute adéquation »,*
  - *Utiliser la nature et ses apparents défauts, guetter une fissuration afin d'initier une déliaison qui redonne de l'essor.*
- Accompagner : adopter une posture de biais, aux côtés de l'utilisateur, **pour repérer** ce qui fait transition, les zones grises, les influences et incidences de l'environnement, la fissure qui fera fente, puis faille dans la construction addictive, relançant le mouvement de *transformation*.
- **Initier une des-adhérence des effets** en partant de la vie de l'utilisateur et de ses plus ou moins riches interactions sociales, le thérapeute mobilisant le potentiel offert par la situation comme un champ de ressources, une **succession d'opportunités** de changer.



# et pratiquer la MAINTENANCE....du corps...

- **l'observation** : « à la différence de la réparation, la maintenance oblige d'une part à se préoccuper de ce qui ne fait pas événement et d'autre part à prendre en considération toutes celles et tous ceux qui y participent, qui ne sont ni héroïne et ni héros ».
- **la coexistence** : faire durer, accompagner suppose **D'APPRENDRE À ÉVOLUER DE CONCERT**, à s'accorder au rythme qui convient », la maintenance comme une danse, loin des accélérations et des ruptures, des effets d'autorité, par ponctuations, interventions « furtives », prendre soin, care et son art de créer des situations « pour composer avec la nature »,
- Penser le rapport à l'objet par :
  - *ATTENTION*, prêter attention, faire attention à, comme lors d'une tournée d'inspection ;
  - *PROXIMITÉ*, un art de l'observation, « d'épouser la propension des choses »,
  - *PROLONGATION*, préserver l'usage, la fonction, plus que la forme ou l'aspect, ou au contraire l'apparence rendue pérenne ;
  - *TACT*, le « jardinier doit abandonner toute prétention de contrôle et se transformer en accompagnateur attentionné qui observe autant qu'il gère le jardin »
- Relativise le « mentalisme tout puissant, la figure omnipotente du cerveau « organe isolé, placé au centre de tous les mécanismes... », rétablir le rôle des objets et de l'environnement, pour penser la réalité de l'expérience d'usage, sans isoler artificiellement les processus mentaux et donc penser aussi **AVEC LE CORPS...**



# Les RDV « RDR » et « Agir sur l'expérience addictive » : la psychoéducation

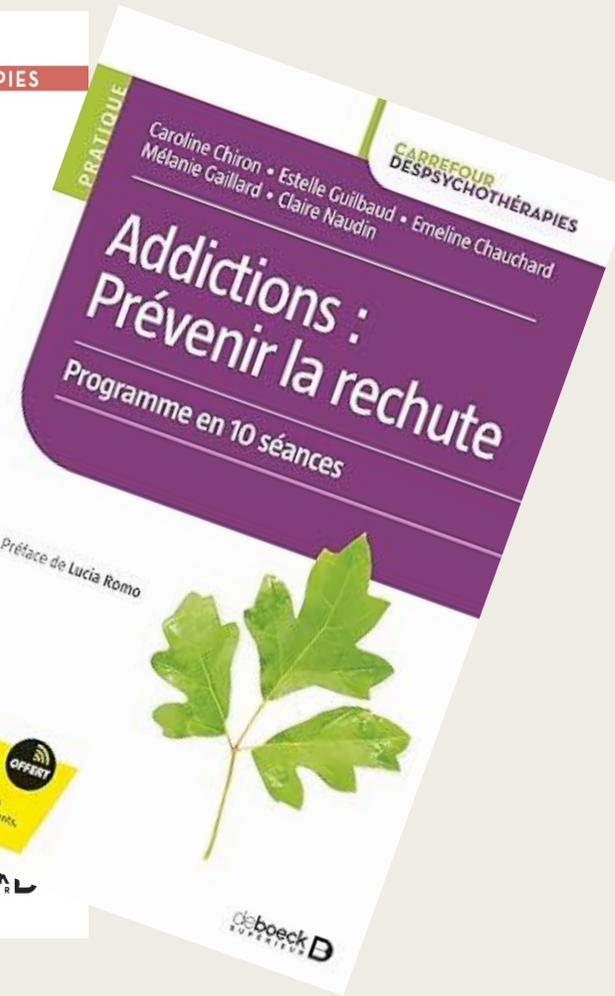
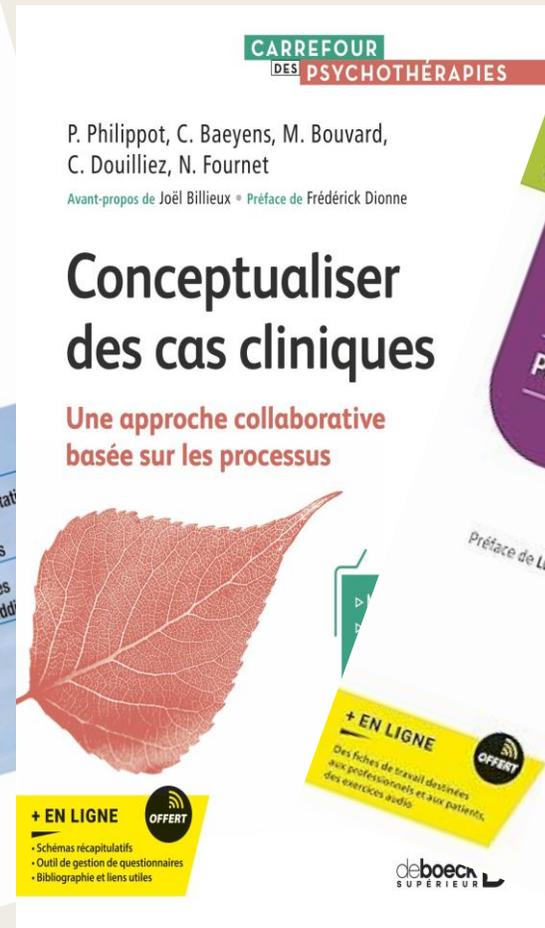
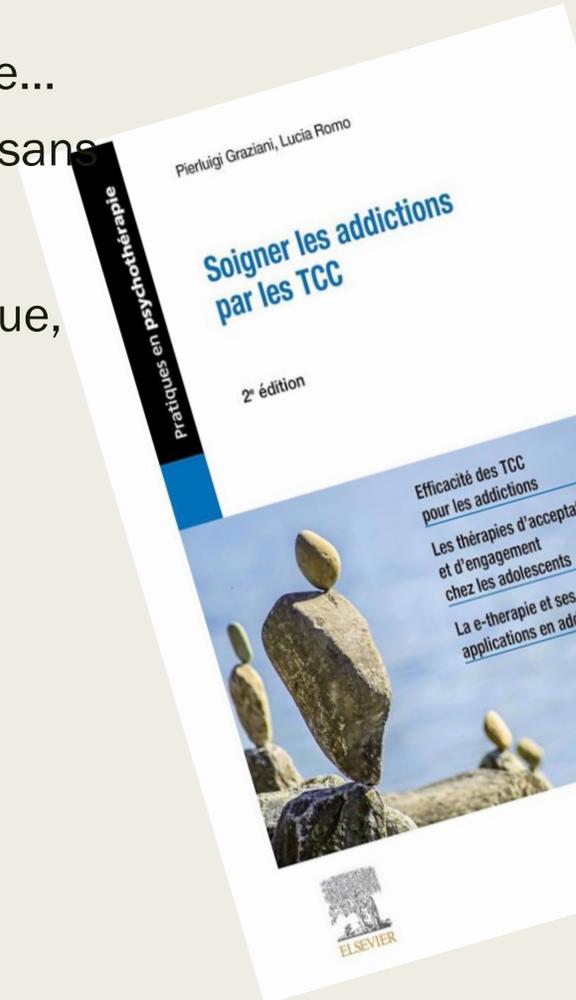
- apprendre des effets des usages sur et dans son corps, en tout cas de ceux pour lesquels cette expérience est possible,
- les communautés d'expérience comme sur Psychoactif, discord ou autres, contribue à identifier SES limites au regard des effets du produit,
- Les effets écluses : moins d'expérience d'usage/plus de pouvoir d'agir
- Les SMS et les visios : au plus simple, au plus prêt, une compétition avec le produit
- Se méfier d'un projet trop idéal/intellectuel, ou trop tot ciblé « psychopathologiquement » : l'accompagnement fera projet de RETABLISSEMENT

# Les RDV « RDR » et « Agir sur l'expérience addictive » : l'analyse fonctionnelle...

- Déterminer les besoins de l'utilisateur et les techniques les plus adaptées pour y répondre
- Relations entre l'expérience d'usage, les émotions et cognitions de l'utilisateur, selon les situations rencontrées : agir dans le contexte d'un ici et maintenant « qui fait problème »
- Proposer des hypothèses sur le pourquoi du problème, et sur le comment de son maintien... grille type SECCA : Situation, Emotions, Cognitions, Comportements, Anticipation (diachronique, l'histoire biologique et personnelle, les facteurs favorisants ; et synchronique, les enjeux de la situation actuelle)
- Co-construire des objectifs « motivants » et enrichir la boîte à outils

# Les RDV « RDR » et « Agir sur l'expérience addictive » : les boîtes à outils du démontage...

- Le craving, la vague qui passe...
- Les décisions apparemment sans conséquences
- L'équilibre de vie, sommeil, alimentation, exercice physique,
- Le soutien social
- L'affirmation de soi
- Les cognitions dangereuses
- La gestion du stress
- La gestion de la colère
- La résolution de problème
- Le plan d'urgence



# De la double vie...

- La solution addictive : apaiser des angoisses existentielles par une idéalisation de la vie, les promesses d'un paradis au ciel ou sur la terre, ou par les paradis artificiels des objets addictifs et leur intensification du vital.
- Ces usages font partie des « honnêtes dissimulations » instaurant une **double vie**, tout à la fois une chose et une autre, au début dynamisante avec :
  - « *petits arrangements avec la norme* », effet de distanciation et autonomie à la norme, sans contraindre à une résistance « ouverte »
  - *fabrique du lien social en réunissant les personnes dans une « zone d'indiscernabilité », une zone grise par rapport à leurs autres engagements,*
- Sortir du processus addictif va alors nécessiter d'aller au-delà de la seule dés-adhérence des effets des SPA pour intégrer ces enjeux de sortir de la double vie...



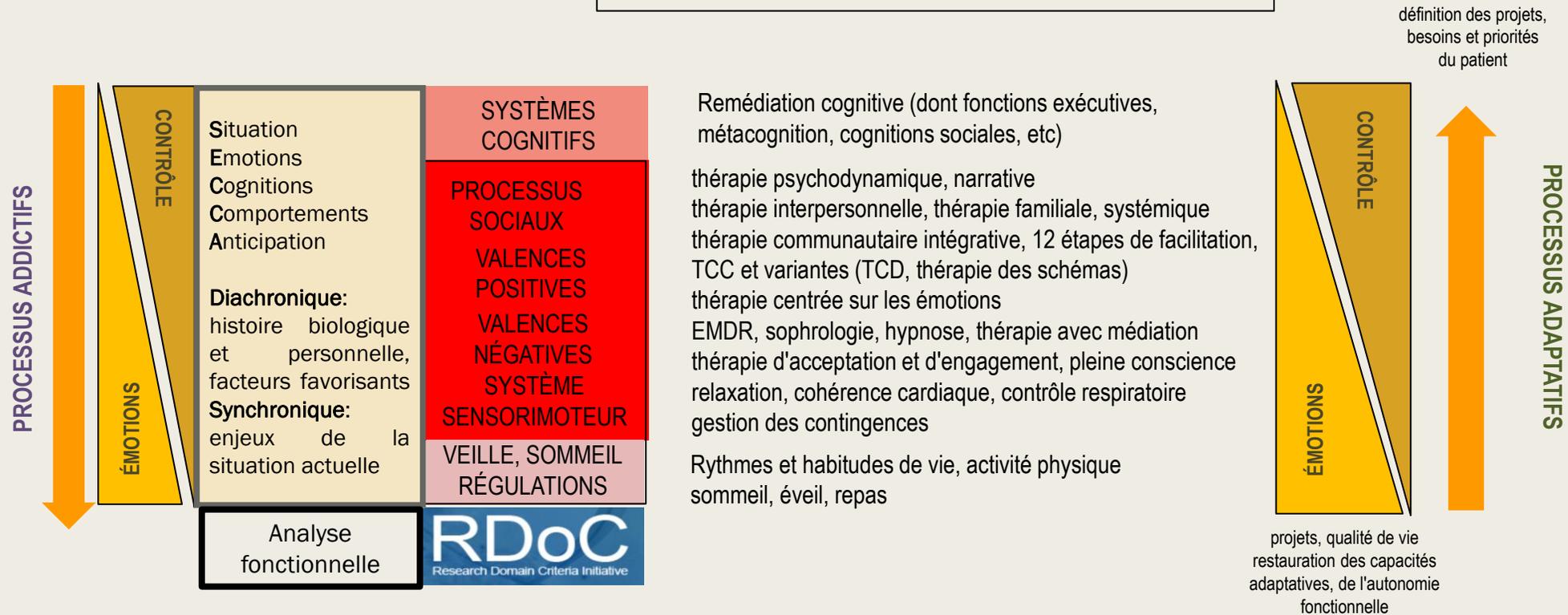
# ...à la Seconde vie.

- Cette double vie n'est qu'une solution partielle et transitoire : la solution chimique n'apporte que l'excitation du moment, sans faire plus que tromper ces angoisses existentielles, ni produire le supplément d'âme espéré,
- Cet échec invite à retrouver la capacité d'essor, l'élan vital, ailleurs que dans l'intensité technico/chimique ou dans la confusion métaphysique : dans ce qui se déploie comme **seconde vie**, avec ses deux ressorts :
  - *acceptation de se donner une fin, une limite, la seconde vie n'a plus la hâte de découvrir ce qui suit l'évènement actuel ; devenue réceptive, elle se centre sur le présent;*
  - *reprise de la vie passée, non afin d'en corriger les fautes mais d'initier une trajectoire guidée par la lucidité résultant de la dimension expérimentielle acquise dans la première vie.*



# Psychothérapie dimensionnelle et fonctionnelle...

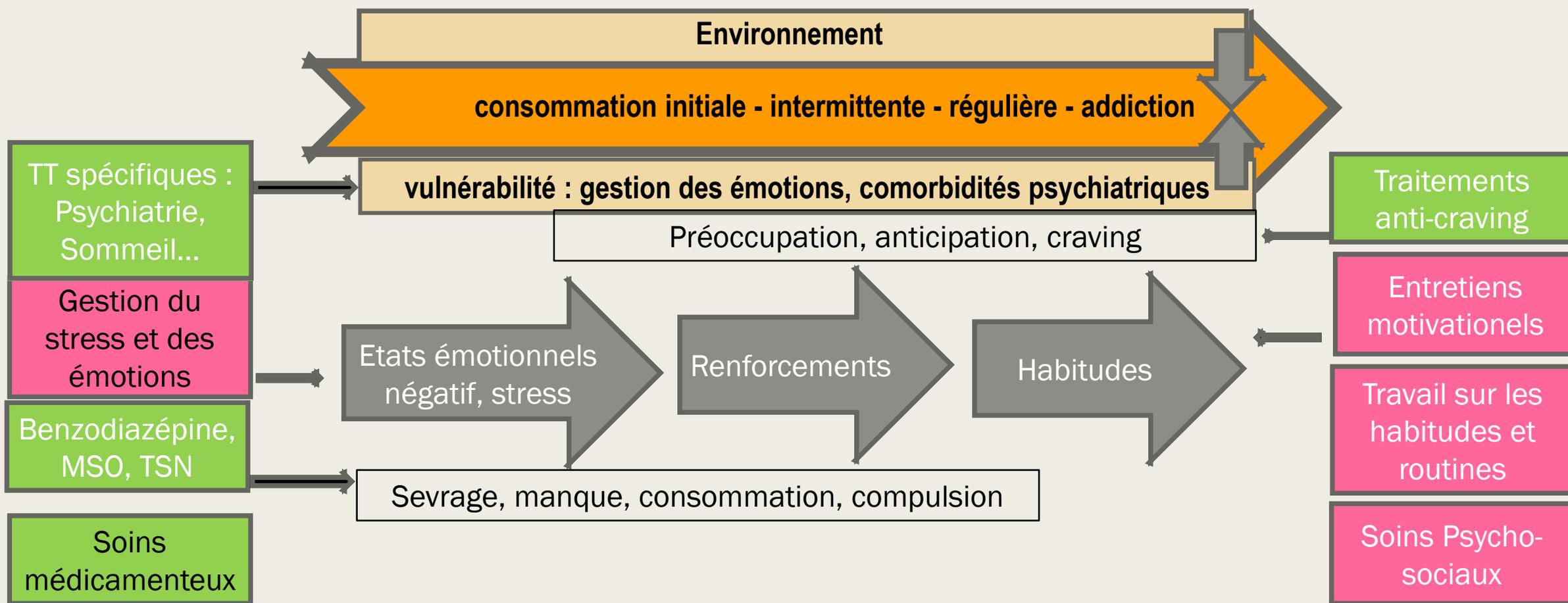
## STRATÉGIES THÉRAPEUTIQUES NON PHARMACOLOGIQUES



# Recherche Domaine Criteria versus DSM V

- RDoC : les dimensions de fonctionnement du cerveau, au croisement des sciences génétique, cognitives et comportementales ;
- Projet nait de « l'échec » du DSM V, cf les critiques de Thomas Insel National Institut of Mental Health sur le manque de validité persistante du DSM ;
- Ambition de classier les troubles mentaux sur les dimensions de comportements observables et de mesures neurobiologiques
- Un domaine encore en question...mais qui rejoint d'autres évolutions (médecine personnalisée, etc..)...

# Un parcours de soins intégratifs, fonctionnels et personnalisés



Merci.....

