

## Editorial

# Dépendances négatives et dépendances positives

## *Un concept important pour l'éducation pour la santé et la prise en charge des toxicomanies*

J. Martin<sup>1</sup>

Dans un article paru en mai 1979 dans la nouvelle revue américaine *Family and Community Health* [1], nous avons été intéressé par un article de G. G. Forrest [2] et souhaitons en présenter certains éléments. Compte tenu de l'importance des problèmes liés aux dépendances dans le sens le plus large et à leur prise en charge, il nous paraît que les considérations émises représentent une approche utile. Cela en particulier dans la mesure où, dans le domaine de la santé comme dans les autres secteurs de la vie de la société, on se rend compte de façon de plus en plus vive que les doctrines manichéistes atteignent vite leurs limites, que «rien n'est simple». L'approche décrite va aussi dans le sens d'autres notions sur lesquels l'accent est mis actuellement, comme l'étiologie multifactorielle de la maladie, et le besoin d'être multifactoriel dans la solution de problèmes pratiques. Elle est influencée par l'analyse de systèmes, dont on sait quelle importante contribution elle apporte à la santé publique en général.

*Beaucoup des dépendances/toxicomanies jouent un rôle d'ajustement (à une réalité difficile à vivre), mais le jouent imparfaitement et pour une période limitée*  
L'expérience clinique de ceux qui s'occupent de personnes dépendantes a montré le rôle que pouvait jouer tel ou tel abus pour l'ajustement de l'individu à sa situation existentielle. L'alcoolisme, notamment, donne à certains la possibilité de transcender ou de surmonter dans une certaine mesure leurs conflits intérieurs, qu'ils ne sont pas capables de maîtriser d'une autre manière. Mais il s'agit là d'un effort qui coûte, qui épuise (l'«ajustement alcoolique» peut devenir tellement lourd et désagréable pour l'individu que c'est une raison pour lui de cesser de boire...). A un certain point donc, le comportement alcoolique ne représente plus une adaptation satisfaisante (à la situation et aux difficultés

qu'elle comporte). Les coûts de la dépendance, qui s'accumulent (problèmes familiaux, professionnels, financiers, atteinte grave de son estime de soi, etc.) peuvent alors mener dans deux directions opposées: *se reconstruire* (abandonner la dépendance) ou *se détruire* (plus ou moins littéralement).

### *Dépendances négatives*

Ainsi, nous connaissons dans les dépendances divers moyens d'autodestruction, comme des accidents d'automobile, le suicide, l'homicide, le fait de battre ses proches (femmes et enfants surtout), et d'autres actes de violence. Pour le toxicomane, tout cela se fait au détriment de son potentiel d'apprentissage (ou de réapprentissage) de modèles plus efficaces et plus satisfaisants de comportement interpersonnel. Les *dépendances négatives* (à savoir ce qu'on appelle habituellement dépendances et toxicomanies) tendent à s'autoentretenir et à devenir de plus en plus contraignantes, quasi obsessionnelles. La vie quotidienne devient une succession d'événements destructeurs à divers titres (y compris par l'ingestion ou l'injection de substances nuisibles). A cela est lié une appréciation déformée, une distorsion de la réalité, qui elle aussi a un effet destructeur.

Rappelons qu'il existe généralement une multiplicité de facteurs pathogènes qui entrent en ligne de compte dans le développement et la persistance d'un comportement dépendant.

### *Dépendances positives*

Certaines personnes tirent des bénéfices de l'adoption de comportements plus ou moins rituels, «obsessifs-compulsifs», que l'on a nommé dépendances positives (par exemple Glasser dans un livre récent [3]). On peut s'étonner de l'emploi ici du terme «dépendance» mais le fait est que, parfois, ces activités jouent un rôle de type toxicomanie.

Autour de nous, telle est la situation dans certains cas de pratique de l'exercice physique (jogging), du

<sup>1</sup> Médecin cantonal adjoint, Service de la santé publique, rue Cité-Devant 11, CH-1005 Lausanne

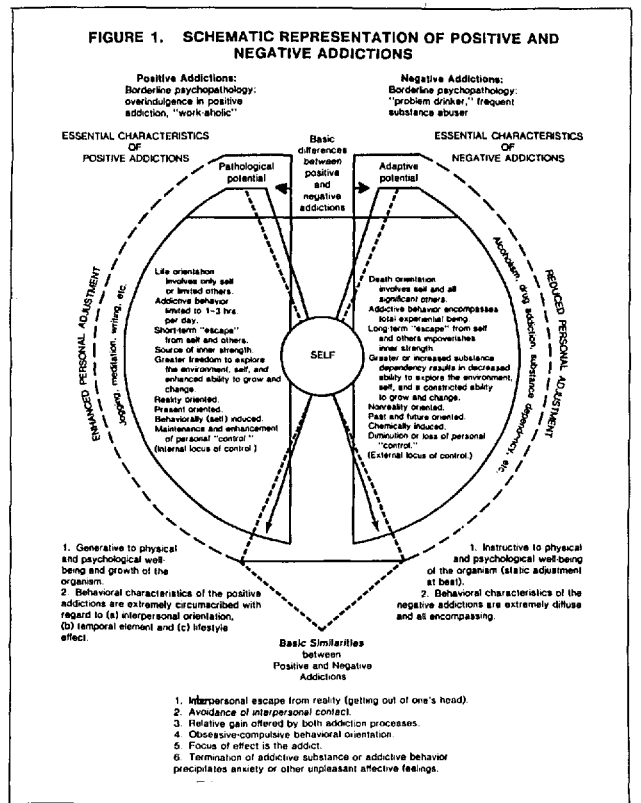
yoga et de techniques apparentées, de formes particulières d'activité religieuse. La couture ou la broderie, le fait d'écrire ou de lire peuvent prendre le même caractère. Et l'observation montre qu'il y a d'importantes similitudes, comme aussi des différences essentielles, entre les dépendances négatives et les positives. Pour les similitudes, on pense surtout aux aspects rituels de la pratique de ces activités, auxquelles les sujets se tiennent absolument quelles que soient les circonstances ou les contraintes du moment (en termes de climat, d'ambiance familiale ou sociale, de coûts sous divers rapports, etc.).

**Capacité de désengagement**

Un aspect important des dépendances positives est qu'elles permettent à l'individu de se désengager (de se dégager) de la routine quotidienne, des contacts constants et des exigences de la vie en société. Ainsi il se déconnecte, pour quelques minutes, quelques heures ou quelques jours, peut prendre du recul, et c'est là quelque chose de très bénéfique. Les études psychologiques de gens qui réussissent bien dans la réalisation de leurs projets montrent qu'ils ont des besoins d'autonomie importants, qu'ils doivent avoir passablement de temps «pour eux-mêmes». On peut donc penser que les personnes qui montrent des dépendances positives s'aperçoivent, consciemment ou inconsciemment, que les comportements en question leur conviennent, leur donnent du plaisir, diminuent les stress auxquels elles sont soumises. Et, pour la plus grande part, il s'agit là d'un phénomène tout à fait sain.

Parallèlement au désengagement sur le plan interpersonnel, un autre aspect des dépendances positives est le fait de «getting out of one's head» (se sortir de sa propre tête), de se désengager mentalement (vis-à-vis de soi), et une capacité de se concentrer totalement sur son activité (au point de ne plus se souvenir du tout des autres éléments de la situation, de bloquer les stimuli de l'environnement qui sont sans rapport avec son intérêt majeur).

En résumé, on peut dire que le «dépendant positif» est capable d'échapper aux anxiétés et au stress de sa vie quotidienne interpersonnelle et intrapersonnelle. Cette capacité de «se retirer» par moments lui permet de se consacrer avec encore plus d'efficacité (lorsqu'il y revient) au but qu'il se fixe et de mieux maîtriser les exigences de l'existence.



**Caractéristique de toutes les dépendances (négatives et positives)**

La fig. 1<sup>1</sup> (tirée de l'article de Forrest) est un modèle conceptuel schématique des similitudes et des différences entre les dépendances positives et négatives. Elle ne prétend pas être complète, mais elle inclut plusieurs paramètres pertinents. En particulier, elle met l'accent sur les dimensions qu'ont toutes les dépendances quant à :

- un potentiel d'adaptation, orienté vers le développement et le mieux-être personnel, pour lequel l'auteur utilise le terme de tendance *anagogique*,
- un potentiel pathologique, ou plutôt morbide peut-on dire en français, tendant au mauvais fonctionnement, à la destruction mentionnée plus haut. L'auteur propose le terme de tendance *catagogique*.

Comme cela se voit sur la figure, ces tendances ne sont pas deux choses séparées (dichotomiques),

<sup>1</sup> que la Maison Aspen Systems Corporation, qui publie *Family and Community Health*, et l'auteur de l'article nous ont aimablement autorisé à reproduire, ce dont nous les remercions vivement.

mais elles représentent les pôles d'un *continuum*: de la tendance catagorique marquée de la dépendance négative grave on va vers la tendance anagogique de la dépendance positive, en passant par une «zone grise» où la dépendance négative devient de plus en plus utilement «adaptative», ou alors où la dépendance positive devient de plus en plus morbide, ce dernier cas étant par exemple celui des «work-aholics», des «malades du travail» (à l'inverse, la consommation d'alcool en quantité modérée peut être utile à créer une ambiance plus chaleureuse lors d'une réunion, aspect positif de ce qui peut devenir une toxicomanie funeste).

Notons, à la partie inférieure de la figure, une liste des similitudes fondamentales des deux types de dépendances.

*Conséquence conceptuelle et pratique essentielle:  
une vision différente du potentiel  
de changement dans les dépendances*

L'intérêt de ce modèle et de l'analyse des dépendances positives et négatives, dans une optique systémique et non doctrinaire, est en rapport avec le potentiel de changement qui existe le long du continuum décrit. En réalité, beaucoup des modalités de modification du comportement qui ont été trouvées utiles dans le traitement de patients dépendants tirent leur effet bénéfique du fait de changer un processus de dépendance négative et de le réorienter en renforçant ses potentialités positives. Un but des efforts de réadaptation est de faciliter le renversement des rôles et des comportements du toxicomane. C'est ainsi qu'on doit reconnaître le côté dépendance (the addictive nature) des traitements entrepris par les Alcooliques Anonymes (AA), les méthodes Al-Anon, Synanon et d'autres groupes similaires.

Certains sont très réticents vis-à-vis de ces méthodes à cause précisément de ce «transfert» de la dépendance (c'est le cas de centres de prise en charge de drogués en Suisse et en France, par exemple, qui veulent se distancer du modèle Synanon). Il est regrettable, dit *Forrest*, qu'on manifeste parfois a priori une attitude négative à l'endroit de telles modalités. Il n'y a pas de recette

universelle ou infaillible, et il est important de chercher à déterminer et à utiliser les ingrédients valables de chaque méthode ou chaque école.

Il est certain que l'on ne peut pas écarter sommairement les résultats obtenus par les AA par exemple. Même si leurs critiques disent que souvent l'alcoolique n'est débarrassé de sa toxicomanie que pour devenir dépendant des comportements ou du credo AA, il reste que ces méthodes ou d'autres similaires basées sur des principes religieux sont parmi celles qui se montrent, en réalité, les plus efficaces. La pratique indique que la stratégie de transformer des dépendances négatives en dépendances positives peut être valable, cliniquement. Si cela n'est pas toujours vérifié, *Forrest* pense que cela pourrait être vrai pour une proportion de 70 %, voire plus, des toxicomanes.

*Conclusion*

Les doctrines des behavioristes nord-américains, dont B. F. Skinner a été le chef de file, qui ont influencé les modes d'action discutés plus haut, ont été beaucoup critiquées à cause d'une orientation «mécaniste», s'attachant surtout aux manifestations visibles qui ne correspondent pas forcément à des changements profonds. Il est bon que la discussion continue à cet égard; là aussi, il faut éviter les attitudes du type «tout ou rien». Le changement, la guérison doivent être le fruit d'une réflexion et d'une action multifactorielles, qui considèrent l'individu ou le groupe dans leur écosystème. Dans le choix de stratégies de prise en charge des toxicomanes, la notion d'un continuum des dépendances négatives aux dépendances positives (et vice versa) et la connaissance de leurs similitudes et de leurs différences sont sans doute intéressantes et peuvent apporter une contribution pratique valable.

*Bibliographie*

- [1] Family and Community Health (Editor: Adina M. Reinhardt), Aspen Systems Corporation, 20010 Century Boulevard, Germantown, Maryland 20767, USA.
- [2] *Forrest, Gary G.*, Negative and Positive Addictions, Family and Community Health 2, 103-112 (1979).
- [3] *Glasser, William*, Positive Addictions, New York (Harper and Row, 1976).