

Les 5C : Le Code-barres de l'Addiction

Cinq lettres pour déchiffrer quand le plaisir devient contrainte

Vous avez déjà regardé l'heure après une session de scrolling, étonné(e) de voir qu'il est 2h du matin ? Ou promis d'arrêter après « juste un épisode », pour en enchaîner cinq ? Voilà le cerveau face à un circuit de récompense bien huilé. Le problème : distinguer le plaisir occasionnel de l'emprise naissante. C'est là qu'intervient le Pr Laurent Karila, psychiatre à l'hôpital Paul Brousse à Paris, avec son outil de diagnostic maison : les 5C.

Le Scanner Minimaliste

Le génie des 5C, c'est leur simplicité clinique. Pas besoin de diplôme en neurosciences. Cinq critères, cinq questions à se poser. Si vous cochez plusieurs cases, le comportement en question mérite attention — qu'il s'agisse d'alcool, de jeux vidéo, de réseaux sociaux ou de sucre.

Les 5C décryptés :

- **Contrôle** : Vous avez perdu la barre de commande. Vous vouliez un verre, vous en avez pris cinq. Une vidéo, vous en avez vu quarante-sept. La limite fixée n'a pas tenu.
- **Craving** : L'envie qui occupe le terrain. Pas une préférence, une impatience. Vous y pensez en réunion, sous la douche, en pleine conversation. Le cerveau projette déjà la prochaine dose.
- **Compulsif** : Le mode automatique. Vos mains bougent avant que la décision soit consciente. Vous vous surprenez en train de faire l'action sans l'avoir réellement choisie.
- **Continu** : La fréquence s'installe. Ce n'est plus l'exception du vendredi soir, c'est le quotidien qui s'organise autour. Et souvent, la dose augmente pour obtenir le même effet.
- **Conséquences** : La facture arrive. Fatigue chronique, compte en banque qui couine, relations qui s'érodent, santé qui grince. Vous voyez les dégâts, et vous continuez malgré tout.

L'Addict-Arbre : Racines, Tronc et Branches

Pour compléter le tableau, Karila propose la métaphore de l'Addict-Arbre. Les racines plongent dans l'histoire personnelle : génétique, traumatismes, environnement familial ou social. Le tronc est la consommation elle-même — le comportement répété. Les branches sont les conséquences qui s'étalent dans tous les domaines de la vie.

L'erreur classique : tailler les branches (gérer les conséquences) sans s'attaquer au tronc ou aux racines. Couper une branche de dette ou de dispute conjugale ne sert à rien si le tronc continue de pomper la sève toxique.

« L'addiction, c'est quand le plaisir devient un impératif catégorique. Ce n'est plus 'j'aime ça', c'est 'j'en ai besoin pour fonctionner'. »
— Laurent Karila, *Addictions, dites-leur adieu !* (2019)

Le Test en Toute Franchise

Auto-éclairage rapide

Choisissez un comportement qui vous tente ou vous préoccupe — écrans,

alcool, nourriture, travail, achats. Passez-le au crible des 5C. Soyez honnête, pas coupable. Trois critères cochés ou plus ? Ce n'est pas une condamnation, c'est une information. Le cerveau est malléable. Ce qui s'est construit peut se déconstruire, mais cela demande parfois de l'aide extérieure.

Les 5C fonctionnent parce qu'ils désamorcent la culpabilité. Ils ne disent pas « vous êtes faible », ils disent « voici les mécanismes en jeu ». Dans un monde qui vend de l'addiction à chaque clic — scroll infini, notifications, contenu ultra-stimulant — avoir un outil pour repérer le basculement, c'est un minimum syndical de lucidité.

La plasticité en action

Chaque jour sans céder à la compulsion, c'est un jour où les circuits neuronaux se réorganisent. Ce n'est pas linéaire — il y aura des reculades — mais la tendance peut s'inverser. Les 5C servent aussi à repérer les progrès : quand le craving s'atténue, quand le contrôle revient, quand les conséquences se réduisent.

Reconnaître, c'est déjà désamorcer

Les 5C ne sont pas une étiquette à se coller, mais un miroir à regarder. Dans la complexité des comportements humains, ils offrent un repère simple : celui de la frontière floue entre le choix et la contrainte. Et savoir où on en est, c'est déjà reprendre un peu de terrain.