

L'Addiction aux Drogues

Trouble psychiatrique, maladie chronique, ou les deux ?

Quand on parle d'addiction, on entre souvent dans un débat stérile : « *C'est un choix* » contre « *C'est une maladie* ». La réalité est plus subtile, plus nuancée — et c'est précisément cette complexité qu'il est essentiel de comprendre pour sortir des préjugés.

En résumé (pour les pressés)

L'addiction est à la fois un trouble psychiatrique reconnu internationalement et une maladie chronique du cerveau. Ce n'est ni un simple manque de volonté, ni une fatalité génétique inévitable. C'est une condition médicale complexe qui mérite traitement médical et soutien psychologique.

Qu'est-ce qu'une addiction, concrètement ?

Imagine ton cerveau comme une usine de récompenses parfaitement huilée. Normalement, cette usine produit de la dopamine — l'hormone du plaisir et de la motivation — quand tu réalises des actions essentielles à ta survie : manger, socialiser, réussir un projet. C'est un système ancestral qui t'incite à te comporter de manière adaptative.

Les drogues détournent ce système. Elles inondent le cerveau de dopamine — parfois 10 à 100 fois plus que les plaisirs naturels. Résultat ? Le cerveau s'adapte. Il réduit ses propres capacités de production, comme une usine qui ferme des lignes parce qu'elle reçoit des livraisons massives de l'extérieur.

Le mécanisme en trois étapes

- 1. L'usage initial : Souvent un choix, parfois influencé par le contexte social, la curiosité ou la douleur émotionnelle
- 2. La tolérance : Le cerveau s'adapte, il faut des doses croissantes pour obtenir le même effet
- 3. La dépendance : Le cerveau ne fonctionne plus normalement sans la substance — ce n'est plus un choix libre

Trouble psychiatrique ou maladie ?

Voici où la distinction devient technique mais fondamentale. Ces deux termes ne s'excluent pas — ils se complètent.

Sur le plan clinique : un trouble de l'usage de substances

En psychiatrie moderne (DSM-5 et CIM-11), on parle de trouble lié à l'usage de substances (*Substance Use Disorder*). Ce n'est pas un étiquetage moral ou arbitraire. C'est un diagnostic avec des critères précis et mesurables :

- Tolérance : Besoin de quantités croissantes pour obtenir l'effet recherché
- Sevrage : Symptômes physiques et psychologiques en l'absence de substance
- Consommation malgré les conséquences : Poursuite de l'usage malgré les problèmes de santé, sociaux ou professionnels
- Abandon des activités : Réduction ou abandon des activités sociales, professionnelles ou récréatives

Ce diagnostic s'intègre dans la catégorie des troubles mentaux et comportementaux, reconnus par l'OMS. Il implique une souffrance psychique réelle et des altérations du comportement.

Sur le plan médical : une maladie chronique du cerveau

L'American Society of Addiction Medicine et de nombreux neuroscientifiques

définissent l'addiction comme une maladie chronique du cerveau. Pourquoi ce terme fort ?

Les critères d'une maladie chronique

- Modification structurelle et fonctionnelle du cerveau (observable en imagerie)
- Évolution prévisible avec phases de rémission et rechute possible
- Nécessité d'un traitement médical et d'un suivi à long terme
- Interaction complexe entre facteurs génétiques, environnementaux et comportementaux

Important : Dire « maladie » ne signifie pas « excuse totale ». Comme pour le diabète ou l'hypertension, la responsabilité personnelle entre en jeu dans la *gestion* de la condition, pas dans son origine. Un diabétique doit surveiller sa glycémie. Une personne en addiction doit suivre son traitement et éviter les facteurs de risque.

Pourquoi cette distinction importe-t-elle ?

La façon dont on nomme les choses détermine la façon dont on les traite — et dont la société traite les personnes concernées.

Si on croit que c'est...	Conséquences	Résultat
Un simple manque de volonté	Culpabilisation, isolement, punition	Les gens se cachent, nient, et meurent
Une condition médicale complexe	Soins adaptés, réduction de la stigmatisation, traitement des causes sous-jacentes	Plus de chances de rémission et de réinsertion

Comprendre l'addiction comme un trouble neuropsychiatrique permet de :

- Traiter les comorbidités souvent présentes (dépression, anxiété, traumatismes)
- Mettre en place des approches médicamenteuses quand nécessaire (traitement de substitution, anticraving)
- Développer des stratégies de prévention des rechutes basées sur la science
- Responsabiliser sans culpabiliser : la personne est actrice de sa guérison, pas coupable de sa maladie

Le verdict : une dualité nécessaire

L'addiction aux drogues est simultanément :

- Un trouble psychiatrique reconnu par les classifications

internationales, avec critères diagnostiques précis

- Une maladie chronique du cerveau caractérisée par des modifications neurobiologiques durables
- Une condition complexe où facteurs biologiques, psychologiques et sociaux s'entremêlent

Ce n'est pas un choix moral défaillant, ni une fatalité génétique inévitable. C'est une réalité médicale qui méprise la simplification. Le premier usage peut être un choix (souvent influencé par le contexte), mais la dépendance qui s'installe relève de la sphère médicale.

« La compréhension n'est pas l'excuse. C'est le préalable à tout traitement efficace. On ne soigne pas ce qu'on ne comprend pas, et on ne comprend pas ce qu'on réduit à un cliché moral. »

La science contre la stigmatisation

Comprendre la dualité — biologique et psychiatrique — de l'addiction, c'est déjà un pas vers moins de jugement et plus de solutions concrètes. La rémission est possible, elle est même la norme quand le traitement est adapté et soutenu.

Ressources : Consulte un professionnel de santé mentale ou contacte des lignes d'aide spécialisées si toi ou un proche êtes concernés.

Xavier

Rédacteur & Contributeur – Parl.l ASBL