



**IFAC**

CHU de Nantes

Institut  
Fédératif des  
**Addictions  
Comportementales**



## **GUIDE PRATIQUE DE JANVIER 2024 - Entamer une démarche de soins : quelques clés pour vous aider à franchir le pas**

Les fêtes de fin d'année peuvent être sources de tensions familiales, notamment lorsqu'un des membres de la famille souffre d'une addiction comportementale. En effet, les troubles addictifs peuvent avoir des conséquences importantes sur la vie affective et familiale. Malgré les difficultés qu'ils peuvent provoquer, il est possible de se rétablir de ces troubles. De nombreuses structures de soin sont répertoriées en France et peuvent vous venir en aide si, en ce début d'année, votre résolution est de vous faire aider.

### **Qu'est-ce qu'une addiction comportementale ?**

Les addictions les plus répandues sont les addictions à des substances (alcool, tabac...), mais il existe également des addictions liées à des activités, parmi lesquelles l'addiction aux jeux du hasard et d'argent, l'addiction au sexe, l'addiction aux jeux vidéo, les achats compulsifs... Qu'elle soit liée à un usage de substances ou à la pratique répétée d'un comportement, une addiction implique nécessairement une perte de contrôle sur l'usage ou le comportement, avec répétition du comportement et persistance malgré les conséquences négatives. Ainsi, toute pratique intense d'une activité ne signifie pas forcément qu'il s'agit d'une addiction, mais toute souffrance produite par une perte de contrôle doit vous amener à réfléchir à votre consommation/pratique.

Vous avez par exemple la possibilité de vous évaluer sur différentes addictions comportementales, avec ces questionnaires accessibles gratuitement sur le site du Fonds Addict'Aide : <https://www.addictaide.fr/les-parcours-d-evaluation/>. Il est également possible de se renseigner sur les addictions, afin de voir si vous vous sentez concerné : <https://ifac-addictions.chu-nantes.fr/definition-des-addictions-comportementales>. Cependant, seul un médecin peut poser un diagnostic, notamment les psychiatres spécialisés en addictologie.

## Les structures pouvant vous accueillir

Votre médecin généraliste, ou certains psychiatres ou psychologues exerçant en ville, peuvent être une ressource précieuse, en première intention notamment. Il existe en complémentarité des structures plus spécialisées qui peuvent vous accueillir pour prendre en charge votre problématique addictive ; il s'agit des CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) et des structures hospitalières (CHU, CH ou EPSM). Grâce à la pluridisciplinarité des équipes qui y travaillent, le patient peut bénéficier d'une prise en charge globale et personnalisée, à la fois psychologique, sociale, éducative et médicale. Vous trouverez ici un annuaire des centres de soin spécialisés dans les addictions comportementales en France : <https://ifac-addictions.chu-nantes.fr/annuaire-des-centres-de-soins-1>

La prise en charge se déroule en général sous forme de d'entretiens, individuels ou de groupe, avec un professionnel de santé. Les entretiens peuvent s'appuyer sur différents modèles de psychothérapies (voir type de prises en charge proposées ci-dessous). Il est important de noter qu'il n'existe pas de médicament autorisé pour aider à l'arrêt d'une addiction comportementale pour le moment, même si certains médicaments ayant fait leur preuve dans d'autres addictions (notamment à l'alcool) sont actuellement testés dans le cadre de [recherches cliniques](#) (étude « NABAb »). Par contre, des médicaments contre des troubles psychiatriques éventuellement associés (dépression, anxiété, etc.) peuvent être prescrits.

Dans de rares situations, quand le patient est en grande difficulté, une hospitalisation complète peut également lui être proposée. Le séjour permet alors de concrétiser l'arrêt du comportement et d'accompagner au plus près les personnes durant cette phase délicate. Ce type de séjour a pour but de changer de contexte et de rompre avec un mode de vie trop lié à la conduite addictive.

## Des exemples de prises en charge

- **L'entretien d'évaluation**

Lors de ce premier entretien, le professionnel en addictologie évaluera votre situation particulière : la fréquence et l'ancienneté de votre comportement addictif, l'association éventuelle à la consommation de substances ou médicaments, les éventuels troubles psychiatriques associés (par exemple dépression), ou encore les conséquences de l'addiction, qu'elles soient personnelles, familiales ou autre (par exemple, surendettement en cas de jeu d'argent pathologique ou achats compulsifs).

- **L'entretien motivationnel**

L'approche motivationnelle est utilisée dans un grand nombre de centres et vise à renforcer la motivation du patient et son engagement vers le [changement](#). Dans cette approche, l'objectif thérapeutique visé ne doit pas être imposé au patient mais choisi par lui (par exemple pratique contrôlée du comportement vs arrêt total du comportement), pour maximiser les chances qu'il soit atteint. Cette approche peut être particulièrement utile pour les personnes ambivalentes quant à l'arrêt ou la réduction du comportement addictif, notamment en cas de déni de leur trouble ou d'adressage par des proches (parents, conjoint).

- **La TCC individuelle ou de groupe**

Les thérapies cognitives et comportementales (TCC) ont fait leurs preuves depuis de nombreuses années pour la prise en charge des addictions. Elles reposent sur l'analyse des pensées et des comportements associés avec la pratique d'un comportement addictif. Elle permet également d'apporter une information adaptée sur les mécanismes de l'addiction, et à discuter des fausses croyances (par exemple l'illusion de contrôle dans les jeux de hasard et d'argent). Elle vise à développer chez la personne des compétences, stratégies ou activités alternatives aboutissant à un changement de comportement. Les TCC peuvent être proposées en format individuel ou de groupe, le format groupe ayant l'avantage d'apporter un partage d'expériences entre les patients.

- Des séances de **thérapie familiale** peuvent être également proposées, notamment lorsque l'addiction concerne une ou un adolescent(e), mais pas seulement. Il est en effet recommandé d'associer l'entourage à la prise en charge car il peut être dans l'incompréhension du caractère pathologique du comportement du patient, et s'avérer être une ressource précieuse pour soutenir le rétablissement du patient durant le processus de soin et au-delà. La prise en charge de l'entourage vise également à recréer du lien et du dialogue dans la famille.
- Une **prise en charge globale** est essentielle, afin d'adresser l'ensemble des domaines de la vie impactés par l'addiction. Par exemple, dans le cas d'une addiction pouvant conduire à un endettement significatif, comme le jeu d'argent pathologique, un assistant social pourra accompagner le patient dans ses démarches d'interdiction de jeu, de tutelle ou curatelle, ou de constitution de dossier de [surendettement](#).

## **L'entraide pour s'en sortir**

Des échanges avec des personnes ayant vécu une situation similaire peuvent apporter un réel soutien, que ce soit dans des groupes de parole dans les structures mentionnées plus haut, ou même des forums de discussion sur Internet. Des

associations d'entraide existent également, et peuvent proposer conseil et informations (cf. en bas de page).

## **Une aide possible également pour l'entourage**

Au-delà de l'aide qu'il peut apporter au proche souffrant d'addiction, l'entourage lui-même peut souffrir de la situation et avoir besoin d'aide. Cependant, peu nombreuses sont les personnes de l'entourage qui franchissent le pas de la demande d'aide pour elles-mêmes. Les personnes de l'entourage sont en effet globalement démunies auprès d'un proche en difficulté avec ses conduites addictives. Elles peuvent tour à tour passer par plusieurs sentiments et états liés à la conduite addictive de leur proche : instabilité, constante adaptation, souffrance de voir l'autre souffrir, expérimentation de solutions, sentiment d'impuissance et de culpabilité, posture de sauveur, découragement.

Chaque membre de l'entourage est un individu à part entière, et doit être pris en compte dans l'accompagnement et les soins de la personne en difficulté avec ses conduites addictives. La personne qui entoure ne se réduit pas, et ne doit pas être réduite, à sa place d'entourage. Les structures spécialisées en addictologie proposent souvent un accueil de l'entourage pour la plupart des addictions (notamment groupes de parole à destination de l'entourage), que le patient entame ou non une démarche de soins, afin que la souffrance de l'entourage puisse également être prise en charge.

### **Pour aller plus loin :**

<https://ifac-addictions.chu-nantes.fr/la-boite-a-outils>

<https://ifac-addictions.chu-nantes.fr/les-guides-pratiques>

Associations :

**1** - SOS Joueurs 09 69 39 55 12 [contact@sosjoueurs.org](mailto:contact@sosjoueurs.org) [www.sosjoueurs.org](http://www.sosjoueurs.org)

**2** - Joueurs Info Service : 09 74 75 13 13 [www.joueurs-info-service.fr](http://www.joueurs-info-service.fr)

**3** - « Gamblers Anonymous » : <https://joueurs-anonymes.com/>

>> [Télécharger le guide pratique de janvier](#)