

Addictions comportementales

Le concept d'addiction comportemental

La notion d'addiction comportementale a émergé du fait des nombreuses analogies entre les conduites de dépendances liées ou non à la consommation de substances psychoactives (tout particulièrement pour les jeux d'argent).

Similitudes:

- **Cliniques:** Tolérance et sevrage, conséquences fonctionnelles et développement du comportement, impulsivité, comorbidités.
- **Approches thérapeutiques les plus prometteuses:** Techniques d'entretien motivationnel et de prévention de rechute, accompagnement psychosocial des conduites addictives en individuel ou en groupe.
- **Épidémiologiques:** fréquence accrue chez les jeunes adultes et adolescents, de sexe masculin, autres facteurs associés comme la précarité ou l'impulsivité.
- **Neurobiologiques et génétiques:** rôle des circuits méso-limbiques et dopaminergiques dits « de la récompense », troubles de la régulation émotionnelle, gènes associés.

Critères de l'addiction selon A. Goodman

Inspiré des critères diagnostics du Syndrome de dépendance aux substances, Goodman a proposé en 1990 une liste de critères pour définir l'addiction comportementale. Ces critères font l'objet d'un large consensus et s'avèrent relativement aisés à mettre en œuvre en pratique clinique.

- A. Impossibilité de résister aux impulsions à réaliser ce type de comportement.
- B. Sensation croissante de tension précédant immédiatement le début du comportement.
- C. Plaisir ou soulagement pendant sa durée.
- D. Sensation de perte de contrôle pendant le comportement.
- E. Présence d'au moins 5 des neufs critères suivants :
 1. Préoccupations fréquentes au sujet du comportement ou de l'activité qui prépare à celui-ci;
 2. Intensité et durée du comportement plus importantes que souhaitée ou prévue à l'origine ;
 3. Tentatives répétées pour réduire, contrôler ou arrêter le comportement ;
 4. Temps important consacré à préparer le comportement, à l'entreprendre, ou à se remettre de ses effets ;
 5. Survenue fréquente du comportement lorsque le sujet doit accomplir des obligations professionnelles (scolaires ou universitaires), familiales ou sociales ;
 6. Réduction ou abandon des activités sociales, professionnelles ou familiales importantes du fait du comportement ;
 7. Poursuite du comportement, bien que le sujet sache que ce comportement cause ou aggrave un problème persistant ou récurrent d'ordre social, financier, psychologique ou physique ;
 8. Tolérance marquée : besoin d'augmenter l'intensité ou la fréquence du comportement pour obtenir l'effet désiré, ou diminution de l'effet procuré par un comportement de même intensité ;
 9. Agitation ou irritabilité en cas d'impossibilité de s'adonner au comportement.
- F. Certains symptômes persistent depuis au moins 1 mois, ou apparaissent de manière récurrente depuis une longue période de temps.

Addictions comportementales les plus courantes

Les troubles liés aux jeux d'argent représente de loin l'addiction comportementale la plus étudiée. Ils sont aussi la seule addiction « sans substances » reconnue par le DSM-5 en tant que maladie liée aux conduites addictives.

Les troubles suivants ont été moins étudiés et leur catégorisation en tant que maladie du spectre des conduites addictives demeure sujet à caution parmi la communauté scientifique.

- Troubles liés aux jeux vidéo en ligne
- Addiction à Internet (chats, surf, réseaux sociaux)
- Achats compulsifs
- Comportements d'hypersexualité
- Addiction au travail et « burn out »
- Addiction liée au sport
- Troubles alimentaires

L'accès à ces différentes pratiques peut être notablement facilité par les offres électroniques avec ou sans recours à Internet, ce qui amène certains auteurs à parler d'« addiction à Internet » ou de « cyberaddiction ». Ce terme renvoie toutefois plus au vecteur de l'objet d'addiction qu'à l'objet lui-même, et ne renseigne donc pas sur ce que la personne recherche via Internet.