



Entrevue / Louise Nadeau

Propos recueillis par Brigitte Trudel

## Trop, c'est trop !

Quelle attitude adopter devant le phénomène des addictions ? Fermer les casinos ? augmenter les taxes sur l'alcool ? apprendre à mieux se contrôler ? Dans un monde d'abondance qui encourage les excès de toutes sortes, difficile de trouver l'équilibre. Même les problèmes de surpoids dans notre société moderne pourraient être liés aux addictions, selon Louise Nadeau.

M<sup>me</sup> Nadeau est professeure titulaire au Département de psychologie de l'Université de Montréal et ses travaux portent sur divers aspects de l'alcoolisme et des autres addictions.

Membre du conseil d'administration d'Éduc'alcool, elle a reçu en 2006 le prix Marcel-Vincent de l'Association francophone pour le savoir (Acfas).

### **RND** Nous avons tous des manies et des dépendances, petites ou grandes. Quand cela devient-il un problème ?

Distinguons d'abord deux ou trois termes. La dépendance ne représente pas un problème en soi. Nous sommes tous dépendants de quelque chose, et fort heureusement ! C'est même dans notre nature. Il faut aimer manger, sinon on va mourir, aimer être en présence des autres, sinon on ne se reproduira pas, etc.

Quant il s'agit de gestes répétés de manière obsessionnelle, on parle alors de « compulsions » : par exemple, vérifier dix fois que le rond de la cuisinière est bien éteint en partant de la maison fait partie des troubles obsessionnels compulsifs (TOC).

Enfin, à un autre degré, il y a l'addiction. Pour qu'il y ait addiction, quatre conditions doivent être réunies : un comportement bien ancré et qui dure dans le temps, une sensation de perte de contrôle, et donc de liberté, par rapport à ce com-

portement, des tentatives répétées d'y mettre fin sans succès et un sentiment de souffrance intime autour de cela. L'addiction, c'est un conflit permanent entre le désir incontrôlable de faire un geste et la volonté d'arrêter.

### **RND** Devient-on « addict » parce qu'on recherche le plaisir à tout prix ?

L'addiction est liée à la recherche de sensation ou à la prise de risque. Aussi, dans le cas de personnes qui ont vécu des traumatismes dans l'enfance, elle jouerait le rôle d'« automédication », pour rééquilibrer un manque ou pour fuir. C'est souvent le cas avec les drogues.

L'addiction est aussi extrêmement envahissante. Toute la vie de celui ou celle qui en souffre tourne autour de son objet d'addiction. Un addict à Internet n'ira pas en vacances sans être sûr d'avoir accès à une connexion.

On est loin ici de la simple dépendance qui, elle, n'engendre pas de sentiment de perte de liberté ni le désir de vouloir arrêter le comportement. Par exemple, certaines personnes âgées regardent la télé 40 heures par semaine. Elles se savent dépendantes, mais n'ont pas l'intention d'arrêter parce que le résultat d'une telle privation serait pire que le comportement lui-même, notamment sur le plan du sentiment de solitude.

L'addiction est donc indissociable des conséquences d'un comportement donné. Ce n'est pas pour rien que la personne désire arrêter ce geste qu'elle répète : c'est qu'il la laisse toujours plus insatisfaite, jusqu'à l'insupportable. Malgré tout, chez un addict, l'activité se perpétue en dépit des conséquences négatives.



© DREAMSTIME / A. BOUIS

## Le dépendant affectif

La personne qui a une « personnalité dépendante » a un besoin général et excessif d'être prise en charge par autrui. Ce besoin conduit à un comportement soumis et « collant » et à une « peur de la séparation » qui apparaît au début de l'âge adulte. La dépendance peut s'exprimer envers un conjoint, mais également envers un ami, un parent, etc. Une personne dépendante affective a, par exemple, du mal à prendre des décisions sans être continuellement conseillée et appuyée. Elle a besoin qu'on assume ses responsabilités et éprouve beaucoup de mal à exprimer un désaccord. Elle est très mal à l'aise ou se sent impuissante lorsqu'elle est seule.

Adapté de <[www.psynternaute.com](http://www.psynternaute.com)>  
et <[www.toxibase.org](http://www.toxibase.org)>.

### **RND** Quelles sont, selon vous, les grandes addictions ?

Il y a évidemment les classiques qui incluent l'alcoolisme et les toxicomanies. Les addictions au jeu, à la sexualité et dans les relations affectives (passions amoureuses, codépendance) sont également reconnues depuis longtemps comme des phénomènes addictifs. À cela s'ajoutent de nouvelles addictions qui comprennent celles à Internet (courriels, clavardage, jeux vidéo), aux activités sportives

à risque, à la surconsommation matérielle et surtout alimentaire, c'est-à-dire l'ensemble des problèmes liés à la suralimentation telle qu'on l'observe dans notre société. C'est d'ailleurs cette dernière qui me préoccupe davantage à l'heure actuelle.

### **RND** Vous voulez dire que le taux d'obésité que l'on observe dans les sociétés modernes serait attribuable à une addiction ?

Je suis de plus en plus portée à le croire, oui. Prenez ces personnes qui sont aux prises avec un surplus de poids ou dont l'indice de masse corporelle (IMC) est trop élevé. Pour plusieurs, leur vie se définit autour des nombreuses tentatives de diètes infructueuses. Et lorsqu'elles reçoivent un avis médical leur signifiant qu'il leur faut modifier leur alimentation et augmenter leur activité physique, elles ont une énorme difficulté à le faire. Une fois le couperet tombé, elles souffrent terriblement de devoir se priver. Or, rappelez-vous : quand on est incapable de modifier un comportement et que cela nous fait souffrir, ça s'appelle une « addiction ».

Par ailleurs, ce trouble m'inquiète particulièrement parce qu'il représente un véritable défi pour les professionnels de la santé. Cardiologues, oncologues et gériatres en observent chaque jour les effets dévastateurs. Je soupçonne donc que la plus grosse addiction qui sévit dans le monde actuel, celle dont les enjeux sont les plus élevés pour la santé, c'est bel et bien cette suralimentation combinée aux mauvais choix d'aliments.