

Journée mondiale sans tabac : "Addict" ? Combattez vos addictions par la sophrologie

Le 31 mai, journée mondiale sans tabac, la cigarette et la dépendance qu'elle entraîne seront au cœur de l'actualité. Parmi les alternatives au sevrage médicamenteux, la sophrologie propose de nouveaux moyens qui ont fait leur preuve.



Notre société est de plus en plus exigeante, axée sur la performance dans le domaine privé comme dans le domaine public, elle invite à une consommation toujours plus grande. De nombreuses personnes se tournent alors vers le tabac, l'alcool, la nourriture, le jeu ou le sexe pour trouver du réconfort. Ces addictions dites "mineures" – en comparaison avec les addictions aux drogues "dures" – sont un mal souvent méconnu qui impacte la santé et le moral des individus.

Dépression, angoisse, burn-out, le bilan est sans appel : notre exposition au stress est quotidienne. **Pour se détendre, de plus en plus de personnes éprouvent le besoin de boire un verre, fumer une cigarette, manger des sucreries.** Mais le bien-être qu'on y trouve est précaire et l'on devient bien vite prisonnier de ces habitudes.

L'addiction, une dépendance comportementale

Les objets des addictions sont extrêmement variés. Au sens strict, les addictions désignent des comportements de consommation de substances psychoactives qui provoquent une souffrance psychologique et des troubles physiologiques. La cigarette et l'alcool sont les addictions les plus répandues. Mais il existe aussi des dépendances sans substances[1], des addictions liées à des activités, comme le jeu, le sport, le shopping, ou encore la sexualité ou le travail.

Dans une société qui fabrique des individus hyperconsommateurs, notre rapport aux produits peut facilement devenir obsessionnel. **Mais l'addiction est toujours un refuge, l'objet de nos dépendances, ce sont souvent nos angoisses.** L'ensemble des addictions sont moins liées à des produits qu'à des conduites. Si l'état de manque que subit la personne dépendante est assimilé à un besoin physique, besoin inscrit dans le corps, l'addiction est plus comportementale que pharmacologique : c'est un état d'anxiété interne que l'addict cherche à apaiser via son addiction. C'est sur cette base que la sophrologie peut intervenir : nous faire retrouver une relation apaisée aux objets, susciter un état de bien-être et de détente et nous faire redevenir acteur de nos comportements.

Prenons le cas de l'addiction à la cigarette : pour L'organisation Mondiale de la Santé (OMS), le tabac causera 10 Millions de décès par an d'ici 2020[2]. Pourtant, si la dépendance à la nicotine n'est pas négligeable, c'est la dimension psychologique et comportementale qui a le plus de poids. Fumer, c'est adopter toute une gestuelle répétitive qui accompagne des moments de la journée (le

café du matin) ou des activités (la soirée avec des amis). Cette dépendance comportementale est la raison pour laquelle certains gouvernements voient d'un mauvais œil l'arrivée sur la marché de la cigarette électronique. **Le Pays de Galles réfléchit actuellement à interdire la cigarette électronique dans les lieux publics parce que le vapotage entraînerait une normalisation de l'acte de fumer, voire une incitation à fumer.** Au-delà du débat sur la toxicité de la cigarette électronique, c'est la lutte contre une certaine conduite addictive que vise le gouvernement gallois : "Nous avons passé trente ans à instaurer l'idée que fumer n'est pas quelque chose qu'on peut considérer comme "glamour" ou désirable. Nous craignons que l'e-cigarette puisse renverser cette tendance", a indiqué le ministre de la Santé du Pays de Galles, ajoutant qu'il redoutait qu'elle constitue une passerelle vers la cigarette conventionnelle[3].

Les nouveaux addicts

L'addict n'est pas le toxicomane : pour lui, il n'est pas question de drogues dures. Ses comportements d'addiction relèvent souvent du domaine privé : jeux, sexe, nourriture, etc. Ils ne doivent pas avoir d'impact sur la sphère professionnelle. Dans le film *Shame*[4] sorti en 2011, le réalisateur Steve McQueen dépeint la surconsommation sexuelle d'un jeune cadre dynamique new-yorkais, travaillant énormément, et s'adonnant, dans son quotidien, à une nymphomanie dévorante. Mais les addictions peuvent aussi toucher le travail : c'est le "workaholisme", le syndrome du "bourreau de travail". Le besoin de travailler se présente alors comme obsessionnel et continu. Ce qui menace l'addict au travail, c'est le burn-out[5].

Le mot d'ordre de l'addiction pourrait être le suivant : "plus j'angoisse, plus je consomme". Peu importe l'objet : il faut apaiser les incertitudes de la vie quotidienne par la surconsommation. Ainsi, les symptômes psychologiques allégués de la dépendance à Internet, la "cyberdépendance", sont notamment un sentiment de bien-être et d'euphorie lors de l'utilisation d'un ordinateur, et, à l'inverse, des états de dépression ou d'irritabilité quand la personne dépendante est privée de l'ordinateur[6]. L'addiction est la dépendance vis-à-vis d'un certain état du corps que l'esprit reçoit comme positif : un certain état corporel dans lequel on se prétend apaisé.

Toutes ces nouvelles formes d'addiction, de « toxicomanie sans drogues », impliquent de rechercher de nouveaux dispositifs pour briser l'accoutumance et la contrainte corporelle.

Les nouveaux chemins du bien-être

Pour la journaliste du *Herald Tribune* et du *New York Times* Kimberly Conniff Taber, une nouvelle génération de parisiens se tourne vers d'autres modes de soin comme la sophrologie qui offrent un "antidote au stress urbain[7]." Il s'agit alors, dans la pratique de la sophrologie, de rompre avec la dépendance, de réapprendre à écouter vraiment son corps.

La pratique de la sophrologie ne fait pas arrêter l'individu dépendant : **la décision de rompre avec l'alcool, la cigarette ou les jeux vidéos est à prendre par soi-même.** Mais la sophrologie permet de gérer toutes les pulsions et angoisses qui surgissent au moment de l'arrêt : lorsque se manifeste l'envie de consommer ou de s'adonner à telle ou telle activité, la pratique sophrologique permet de faire des exercices pour contenir la pulsion, à appliquer au quotidien. Un exercice consiste à visualiser l'objet de notre addiction et de le détruire. En travaillant sa respiration et des projections visuelles, le sophronisé prend en main sa guérison.

L'addiction entraîne la dilapidation de l'énergie de l'individu. Il risque de n'être plus capable d'entreprendre quoi que ce soit d'autre, hormis nourrir son addiction. Mais en parvenant à faire la part entre la dépendance physique et la dépendance psychologique, grâce à la sophrologie, l'addict

va pouvoir relativiser sa dépendance à l'objet, le rendre accessoire et non plus essentiel. Le comportement qu'il a construit autour de cet objet peut ensuite être défait, la personne retrouve alors sa liberté.

Il est plus facile de consommer que d'arrêter de consommer, compte tenu des frustrations momentanées que l'arrêt entraîne. **L'addict multiplie les excuses qui font qu'arrêter n'est pas possible à ses yeux.** Il génère des tas de raisons qu'il n'arrive plus ensuite à contrer. Avec la sophrologie, l'individu dépendant peut tordre le cou aux fausses croyances et créer des images positives qui vont renforcer les motivations. L'important est de rétablir la confiance de soi et l'estime de soi : l'addiction ne doit pas être perçue comme le signe de notre faiblesse.

Redevenir acteur de ses comportements, et non plus spectateur, ne plus subir son quotidien mais en décider : c'est ce que propose la sophrologie.

Sources :

[1] . <http://www.sante.gouv.fr/addictions.html>

[2] <http://www.journee-mondiale.com/164/journee-mondiale-sans-tabac.htm>

[3] . <http://www.europe1.fr/International/Le-Pays-de-Galles-veut-bannir-l-e-cigarette-des-lieux-publics-1933069/>

[4] . http://www.allocine.fr/video/player_gen_cmedia=19261921&cfilm=185457.html

[5] . Sur ce sujet, voir notre article « Peur du burn-out, faites de la sophrologie » : http://www.huffingtonpost.fr/catherine-aliotta/burn-out-sophrologie_b_4417311.html

[6] . <http://cyberdependance.fr/signescyber>

[7] <http://nyti.ms/1fMJ3OZ>

Crédit photo : Piotr Marcinski - Fotolia.com