

L'art-thérapie, pour soigner l'addiction

Open Mind, Mars 2021

Qui ne connaît pas dans son entourage, sans que cela ne soit véritablement pathologique, une personne qui surconsomme et souffre ainsi d'une addiction à une substance telle l'alcool ? A une pratique comme celle de passer un temps infini sur son smartphone ? Et si engager une thérapie via une pratique artistique était une piste à ne pas négliger pour s'en sortir ?

Explications... par Alain Dikann, artiste plasticien, art-thérapeute certifié et psychanalyste

Addicts depuis la nuit des temps

Le phénomène addictif n'est pas récent. Il a concerné toutes les sociétés et civilisations depuis l'aube de l'humanité, évoluant au gré des bouleversements historiques et sociaux. En effet, les addictions renvoient à des dimensions propres de l'être humain comme la recherche de plaisir et de bien-être. Mais, il semble cependant que le phénomène addictif ait pris des proportions inégalées depuis plusieurs années, et qu'il ne cesse de se développer. Sur les plans mondial et national, les statistiques et tendances observées vont toutes dans le même sens : nous vivons le règne de l'impulsion et de la compulsion (des syndromes de l'addiction), et les comportements d'abus, d'addiction et de dépendance ne font qu'augmenter.

Différencier l'addiction de la dépendance

Selon l'INSERM, l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale, les addictions sont des pathologies cérébrales qui se définissent par une consommation abusive et irraisonnée d'une substance, ou la répétition compulsive d'une activité avec des conséquences délétères malgré la conscience des risques d'abus et de dépendance.

La dépendance, quant à elle, est due à un déséquilibre du fonctionnement neurobiologique à la suite d'une consommation régulière d'une substance psychoactive. Ce déséquilibre entraîne l'envie de consommer à nouveau la substance en question, pour ne pas subir les effets désagréables consécutifs à l'arrêt de sa prise. La dépendance se caractérise donc par la perte de la liberté de ne pas consommer et se traduit par ce que les anglo-saxons appellent le **craving**. Issu du verbe « **to crave** », « avoir très envie » ou « avoir terriblement besoin », ce terme évoque le désir puissant ou compulsif d'utiliser une substance psychoactive alors que nous ne le désirons pas dans l'instant. Un phénomène également présent dans le cas d'addictions comportementales.

Addiction et dépendance sont donc deux notions bien distinctes qui n'affectent pas le cerveau de la même manière. Plus précisément encore, le terme « addiction » recouvre une palette de comportements de consommation, de l'usage simple plus ou moins contrôlé à la dépendance, en passant par l'usage à risque et l'usage excessif débouchant sur un usage pathologique. Au début des années 1980, Claude Olievenstein, célèbre psychiatre spécialisé dans la toxicomanie

et fondateur du Centre Médical Marmottan, disait : « *La toxicomanie est la rencontre d'un produit, d'une personnalité et d'une circonstance ou d'un moment culturel* ». Et effectivement, aujourd'hui, il est avéré que l'addiction naît de la rencontre d'un produit avec une personne dans un contexte socio-environnemental donné.

Les mécanismes de l'addiction

Ils sont complexes et reposent sur trois facteurs que sont :

– Le produit

Certains produits ont un pouvoir addictif plus important que d'autres. Toutefois, quelle que soit la substance, plus la consommation est précoce dans la vie, plus le risque de dépendance est élevé, et plus les risques de complications psychopathologiques et physiques augmentent. Généralement, le produit choisi par une personne est fonction de plusieurs paramètres : les effets induits par sa prise, l'image qu'il renvoie, les valeurs qu'il véhicule, la culture y étant associée...

– La personne

Chaque individu est plus ou moins vulnérable à l'addiction et, une part de cette vulnérabilité est d'origine génétique. Cette dernière entre donc en ligne de compte, des profils génétiques étant plus susceptibles de s'orienter vers des comportements addictifs que d'autres. Cela dit, la personnalité et le profil psychologique de l'individu jouent également un rôle.

– L'environnement

L'individu est également impacté par le cadre dans lequel il évolue. En effet, s'il est régulièrement en contact avec un produit, observe que ce dernier est aisément disponible dans son environnement immédiat, voire fréquemment consommé par ses pairs, son usage s'en trouve alors banalisé. Il peut donc choisir de le consommer par mimétisme ou en vue de s'identifier à un groupe, une communauté.

Comment s'en sortir ?

Face aux addictions, il n'existe pas de traitement miracle. Le plus souvent, le soin est pluridisciplinaire et basé sur un traitement médicamenteux, une prise en charge psychologique (thérapies cognitivo-comportementales, systémie familiale...) ainsi qu'un accompagnement social. En d'autres termes, le soin le mieux adapté s'inscrit dans le modèle biopsychosocial s'appuyant sur le postulat que les facteurs biologiques, psychologiques et sociaux participent simultanément au maintien de la santé et au développement de la maladie. Or, si nous admettons que les conditions de l'apparition d'une addiction se retrouvent dans la triade « personne-substance-environnement », alors l'approche biopsychosociale, en apportant des réponses adéquates, articulées et équilibrées sur ces différents plans, apparaît comme un modèle de soin particulièrement opérant.

En quoi l'art-thérapie peut-elle être utile ?

L'art-thérapie constitue une thérapie complémentaire intéressante pour soigner tous types d'addictions, mettre en place un véritable accompagnement psychosocial des personnes, et ainsi les aider à entrer dans un processus de transformation. En effet, la médiation artistique et le processus de création font de l'art-thérapie une thérapie du « faire », donnant la possibilité aux personnes d'être actrices de leur soin, en s'exprimant via la peinture, le dessin,

le modelage, le collage, la musique, la danse, le théâtre ou encore l'écriture. Ici, créer revient à agir, (re)devenir acteur de sa vie selon ses désirs, ses goûts, ses valeurs. Enfin, stimuler la créativité et entrer dans un processus de création favorisent les stratégies résilientes. En exprimant esthétiquement les émotions liées à son addiction, la personne affirme sa volonté de s'inscrire à nouveau dans la vie, avec d'autres croyances, d'autres valeurs, et potentiellement de nouvelles perspectives.

L'autre bénéfice majeur de cette pratique réside dans le fait qu'elle est construite à partir de phénomènes transitionnels source de liens, l'atelier étant transitionnel et l'objet de la création également. Or, les addictions peuvent et doivent être abordées comme une pathologie du lien, tel le lien pathologique que la personne addictive génère et développe avec l'objet de son addiction, souvent afin de compenser la difficulté que cette dernière rencontre dans sa relation aux autres. En cela, l'art-thérapie favorise chez l'individu un retour vers l'enfance, une régression, un temps de jeu et de plaisir où apparaissent les processus d'attachement, de liaison, de séparation et d'individuation. En revisitant ces questions essentielles intervenant dans les pratiques addictives, les personnes accompagnées conscientisent et comprennent qu'elles peuvent engager un travail de transformation à travers leur création.

Un accompagnement au sevrage

L'art-thérapie offre la possibilité, à partir de dispositifs précis proposés par un art-thérapeute certifié en liaison avec la chaîne du soin, de pouvoir travailler sur plusieurs plans de sorte à accompagner la personne dans son processus de sevrage et ainsi l'aider à sortir de son enfermement addictif. L'individu suivi pourra en effet :

- **Exprimer son addiction**

Dans le cas d'une pathologie addictive, les personnes rencontrent des difficultés majeures à verbaliser leurs émotions refoulées. Elles sont le plus souvent dans l'évitement de soi. Or, créer constitue l'un des meilleurs moyens de reprendre conscience de soi, tant sur le plan somatique que psychique. La création donne en effet l'opportunité d'exprimer ses affects, ses refoulements et ses conflits par les formes, les couleurs, les gestes et les mouvements, sans avoir à verbaliser quoi que ce soit.

- **Retrouver confiance en soi et restaurer l'estime de soi**

Exprimer son « Moi » profond à travers le processus de création artistique revient à croire en son potentiel et ses capacités, affirmer ses besoins.

- **Recréer des liens intra et intersubjectifs**

L'art-thérapie est avant tout une thérapie groupale. Grâce aux vertus thérapeutiques du groupe et à la médiation artistique, les participants recréent des liens avec autrui comme avec eux-mêmes.

Bien évidemment, le traitement art-thérapeutique sera fonction de nombreux facteurs : le degré de dépendance de la personne, le produit ou la pratique addictive en cause, l'expérience de vie et l'environnement immédiat de l'individu. Mais, en complément d'une thérapie cognitivo-comportementale, l'art-thérapie constitue une pratique pleinement adaptée aux besoins des personnes souffrant d'addictions et désireuses de s'en sortir.

Artiste plasticien et art-thérapeute certifié, Alain Dikann intervient dans de multiples institutions. Egaleme nt enseignant, il partage ici divers dispositifs destinés à montrer combien un accompagnement thérapeutique par l'art peut être bénéfique aux personnes souffrant d'addictions. En effet, l'expression, que ce soit par un support, un mouvement, etc peut s'avérer profondément libératrice et permettre à l'individu de se défaire de ses pratiques addictives et ainsi rétablir son intégrité.

Combattre ses addictions par l'expression créatrice et l'art-thérapie, Alain Dikann, éditions Grancher, 17 €

Site Internet : www.dikann.com