

Le Cerveau reptilien

1^{er} filtre, Fonction : survivre

Où se situe le circuit récompense/plaisir, siège des dépendances.

Siège des réflexes, de l'attaque et de la défense, des pulsions élémentaires, des instincts primaires de survie (manger, boire, respirer, éliminer, se reproduire, se regrouper), et donc de l'élan vital.

Le Cerveau limbique

Cerveau émotionnel : 2^{ème} filtre, Fonction : juger, classer, signaler que quelque chose vient perturber l'équilibre du sujet, empêchant la satisfaction des besoins primaires (notre GPS pour nous signaler les embûches du chemin de vie).

Siège des émotions et des sentiments, des souvenirs affectifs : impulsif et irrationnel, il ressent, il réagit sans analyser au risque de biaiser ses perceptions et son jugement, il veut avoir raison car il est dominé par la quête de préservation de l'élan vital, via les besoins et pulsions du cerveau reptilien.

Le Néocortex, cerveau rationnel

Fonction : raisonner, traiter l'information par l'analyse et la réflexion, l'intuition, puis la volonté, la capacité à faire des choix.

Siège des processus intellectuels, de la pensée abstraite, du langage, de la logique : analyse avant d'agir, se remet en question, guidé par ses valeurs et ses croyances.

POUR AVOIR LE DESSUS sur les autres cerveaux, **IL DOIT ETRE ALIMENTÉ EN INFORMATION** : travail sur la connaissance de soi, l'identification de ses besoins et la manière de les satisfaire, en fonction de ce que peut offrir l'environnement de la personne.

Processus de guérisons neuropsychologiques : Concilier principe de réalité et principe de plaisir

- Apprendre à **gérer ses émotions** en se connaissant mieux (identification des besoins par les facteurs de sécurité physique et psychique, identifications des émotions et situations déstabilisantes associées, connaissance de soi, psychothérapie), et prenant conscience des limites de la réalité qu'offre son environnement à l'individu :

Permet que le cerveau du raisonnement, au service du moi profond (Néocortex), reprenne la maîtrise sur la faillibilité et l'emballement des 2 autres (limbique et reptilien). Le moi-profond devenant le cocher assuré tenant les rennes des 2 chevaux fougueux que peuvent être le cerveau limbique et le cerveau reptilien.

- **Multiplier des activités de plaisir**, source de développement de toutes les intensités de l'émotion « Joie », expériences de satisfactions optimales pour le corps et l'esprit, favorisant également l'équilibre émotionnel. Afin de détourner le cerveau récompense/plaisir (reptilien) des produits ou conduites addictives, vers d'autres conduites plus constructives et sécurisantes.

Conception : Christine CHAUVET, Psychologue Clinicienne
Infographie : G.Faugier, Service Communication - 11/16



LIVRET PRATIQUE

Coordinatrice du Département d'Addictologie :
Dr Hélène DONNADIEU RIGOLE

Intervenants :
Christine CHAUVET, Psychologue Clinicienne
Nadia ROUFFANEAU, Ergothérapeute

Atelier Psychoéducatif : La maladie addictive



CHU de Montpellier
Addictologie et Complications
somatiques
Département d'Addictologie
Pôle Cliniques Médicales
39 avenue Charles FLAHAUT
34295 Montpellier cedex 5

www.chu-montpellier.fr

Définition : « être addict » ?

Avoir perdu la liberté de s'abstenir de pratiquer une conduite, en dépit de ses conséquences négatives.

« Une conduite addictive est un processus par lequel un comportement, pouvant permettre à la fois une production de plaisir et écarter ou atténuer une sensation de malaise interne, est employé d'une façon caractérisée par l'impossibilité répétée de contrôler ce comportement et sa poursuite, en dépit de la connaissance de ses conséquences négatives » (Définition de l'ARS).

De quoi peut-t-on être addict ?

La relation de dépendance peut concerner un **produit** (addiction avec produit), ou peut aussi impliquer un **comportement** (addiction sans produit). Les similitudes comportementales entre les addictions aux produits psychoactifs et les addictions sans produits s'expliquent par des mécanismes neurobiologiques et psychologiques similaires.

Les différentes conduites addictives

Avec produit

Les différentes addictions rencontrées le plus fréquemment concernent des **substances psychoactives**. Ces conduites font référence à la consommation de substances pouvant modifier l'état de conscience de la personne (agissent sur le cerveau) : l'alcool, le tabac, les médicaments psychotropes (anxiolytiques, hypnotiques, etc.), les drogues (illicites, comme le cannabis, la cocaïne, l'héroïne, les amphétamines, l'ecstasy, les produits de synthèses etc.), la caféine.

Sans produit

Ces addictions ne se traduisent pas par la consommation d'une substance, il est question d'un **comportement répété** : jeu pathologique (de hasard, d'argent, etc.), les troubles du comportement alimentaire, les dépendances sexuelles ou hypersexualité, les achats compulsifs, la dépendance à la télévision, à internet (cyberaddiction), à une personne (dépendance affective) relations amoureuses « aliénantes », voire addiction au travail.

Il existe trois niveaux d'évolution vers l'addiction : l'usage à risque, l'usage nocif, la dépendance. Cette dernière s'installe petit à petit, tout au long de ces 3 niveaux d'évolution, selon **3 types de dépendances : psychologiques, psycho-comportementale, physique**.

Distinction des 3 types de dépendances évolutives : psychologique, psycho-comportementale, physique, et leurs manifestations/conséquences.

Dépendance psychologique : Celle qui sous l'effet d'une conduite particulière, s'est développée après avoir senti la satisfaction de certains effets psychologiques (de plaisir, anxiolytique, soulageant, ou stimulant) : dans la recherche de cette satisfaction, la personne va répéter la conduite, action générant dans le temps la dépendance psycho-comportementale. La dépendance psychologique s'installe d'autant plus, favorisée par une difficulté de gestion des émotions (dont principalement l'éventail de stress, anxiété, angoisse, révélant une peur), lors de diverses situations de la vie quotidienne plus ou moins déstabilisantes, (carences affectives, violences, deuil, ruptures, perte ou défaillance de l'estime de soi, voire moment de bonheur intense...).

Dépendance psycho-comportementale : Celle qui s'installe par la force de l'habitude et de la répétition d'une conduite, et entraîne à agir en « pilote automatique », c'est-à-dire dominé par un acte réflexe, et non pas par son raisonnement, et son choix conscient. Cette dépendance est à l'origine des risques de réactivation de la demande de produit par le cerveau reptilien à la moindre stimulation extérieure rappelant la satisfaction originelle.

Ex : « Quand je passe devant mon bar préféré, je ressens à nouveau l'envie de boire de l'alcool, même si je n'ai pas la volonté d'en boire ».

Le moyen pour la maîtriser étant de rester en pleine conscience des situations à risques et de ses actes.

Dépendance physique : Celle qui se développe au fil de la répétition de la conduite addictive, avec augmentation des fréquences, et des « doses » à prendre pour atteindre la satisfaction désirée. Elle se révèle par des ressentis somatiques, éventail des syndromes de manque selon la conduite addictive pratiquée (sueurs, nausées, tremblements, défaillance, voire perte de certains processus intellectuels, voire moteurs.. crise d'épilepsie..).

Favoriser les processus de guérison en visualisant bien le rôle des 3 cerveaux :

