VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

LE CIRCUIT DE LA DÉPENDANCE

Par Profil supprimé Postée le 07/10/2011 01:08

Bonjour/bonsoir,

J'ai lu dans plusieurs articles qu'une substance comme l'alcool, quand elle est consommée par une personne dépendante (alcoolique), activerait un "circuit de la récompense" dans le cerveau de la personne instantanément, ce qui libèrerait de la dopamine (et donc une sensation de plaisir, soulagement, etc...) en plus des effets euphoriques de l'alcool qui font effets une fois celui ci digéré.

Apparemment il en va de même pour toutes les "drogues". Etant moi même dépendant (j'en suis presque sur) à l'alcool et à la caféine, j'ai souvent constaté cet effet de plaisir à la premiere gorgée de liquide (que ce soit l'un ou l'autre) et un sentiment de mal-être quand les effets s'estompent (surtout avec l'alcool) en plus des inconvénients (insomnie, irritabilité pour le café ou gueule de bois + niveau de betise augmenté + pertes de mémoire etc pour l'alcool).

Bref, Je veux arreter ces 2 substances car je pense qu'elles affaiblissent mes taux de dopamine et, moins précisément (car je n'y connais pas grand chose) mes capacités de concentration, de mémoire, de plaisir à long terme.
Mes difficultés pour arreter :
_ l'alcool : le weekend et les amis, comment ne pas boire quand tout le monde s'enivre et devient + sociable ?
_ le café : celui ci augmente grandement ma concentration et provoque chez moi une véritable sensation de plaisir.
Ma question est donc la suivante : en arretant une substance qui joue un rôle dans le circuit de la récompense, restons-nous en manque perpétuel de ce que la substance apporte ? (dopamine, etc..) Je veux parler de l'effet apporté par le comblement du manque et non des effets de la substance elle meme . Si non, au bout de combien de temps le cerveau peut il se rehabituer à l'absence de ces 2 drogues ? Est-il judicieux d'arreter les 2 en meme temps ?
Ces questionnements m'occuppent tres souvent l'esprit depuis que j'essaye d'arreter et que je ressens un certain mal être, j'attends avec impatience votre réponse, merci d'avance.

Mise en ligne le 11/10/2011

Bonjour,

Comme vous l'avez repéré, la dépendance aux drogues peut s'expliquer par des causalités physiques, organiques, mais pas seulement. Tout ce qui fait qu'un individu, ce qu'il est (son éducation, son parcours de vie, son caractère...) importe également dans les processus de dépendance.

Il n'y a pas que les substances psychoactives qui activent le circuit de la récompense. Tout ce qui met en jeu le désir et le plaisir déclenche des mécanismes neuronaux certes, mais tellement d'autres processus psychiques, peut-être moins "palpables" mais qui jouent tout autant dans la manière dont un individu éprouve les choses. Aucun être humain n'est effectivement réduit à ses neurones.

Vous dites vouloir arrêter l'alcool et le café et vous dites votre difficulté à le faire en avançant des arguments d'ordre plutôt psychologique: un "certain mal être". Ce mal être que vous éprouvez est certainement autant à prendre en compte que ce que vous qualifiez d'affaiblissement de vos taux de dopamine.

En effet, en concentrant beaucoup d'énergie réflexive sur ces phénomènes biologiques, peut être passez vous à côté d'un questionnement plus large, prenant en compte tous les facteurs psychologiques et sociologiques qui ont construit et construisent encore votre éventuelle dépendance. C'est sans doute par l'examen de tous ces facteurs que vous trouverez aussi des pistes pour mieux saisir ce qui constitue votre mal-être et les consommations qui peuvent en résulter.

Si vous souhaitez aborder ces questions avec un écoutant, n'hésitez pas à nous contacter au 0800 23 13 13 (7 jours sur 7, de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit depuis un téléphone fixe).

Cordialement