

## Se rétablir des addictions : se ré-établir dans un monde ouvert à l'altérité

L'addiction est souvent présentée comme une fuite des problèmes et de la douleur que ce soit dans les paradis artificiels pour les drogues ou dans les univers virtuels des jeux vidéo. Cette idée de fuite du monde doit être mieux cernée et précisée pour comprendre une dimension importante du rétablissement et je vous souhaiterais modestement donner quelques pistes de réflexion dans les lignes qui suivent.

Certes, cette fuite, ce retrait, sont effectivement ressentis pendant la pratique addictive. Mais cette satisfaction ponctuelle, parce qu'elle est précisément ponctuelle, alimente le désir irréprensible de sa répétition dans un cycle incessant. Telle est la dynamique de l'addiction. Or, cette fuite parce qu'elle n'est pas permanente, laisse la majorité du temps l'individu dans un monde qu'il rejette et avec lequel il peine à interagir, puisqu'à mesure que le monde de l'addiction lui procure ce plaisir que le monde réel lui refuse, ce dernier apparaît de plus en plus insupportable.

Dès lors, le rétablissement, au-delà de l'arrêt de la pratique addictive, implique aussi une prise en compte de ce rapport au monde qu'il faut réinstaurer. Se rétablir, c'est toujours se ré-établir dans le monde commun comme cet espace partagé avec autrui, avec les joies et les déceptions que cela implique.

Cette question du rapport au monde est centrale dans l'addiction. En effet, l'addiction est une forme particulière du désir. Il en est la forme extrême et le dévoiement. Il en est la forme extrême dans le sens où il recherche la satisfaction maximale et le dévoiement, le détournement, dans le sens où il entend se changer au besoin. Or désir et besoin diffèrent par définition. En effet, si ma soif s'éteint par de l'eau, je satisfais un besoin qui est vital et biologique ; si ma soif m'oriente vers un soda ou un verre d'alcool, je satisfais un désir, une tendance psychologique où une variation psychologique des plaisirs entre en jeu, tendance qui n'a rien de nécessaire et de vital.

Mais l'addiction subvertit le désir pour en faire un besoin sur un second point. L'addiction est centrée sur un seul objet de satisfaction qui apparaît donc comme vital à combler. En cela, l'addiction s'apparente à la passion par son exclusivité et son caractère impérieux. La passion a aujourd'hui une connotation positive (comme, par exemple, la passion du rugby), mais pendant longtemps en philosophie morale, elle est identifiée dans sa négativité. La passion est ce que l'on subit, ce qui nous domine, ce qui nous rend esclave. On rejoint ici l'étymologie d'addiction, *ad dicere*, « dire à » qui renvoie au fait que les esclaves romains n'avaient pas de noms propres et prenaient celui de leur maîtres. La passion, et de fait l'addiction, ont le pouvoir d'enchaîner l'individu sur l'objet de son désir. Certes, la passion peut prendre une forme charmante comme dans la passion amoureuse où « un seul être vous manque et tout est dépeuplé ». Mais dans l'addiction, cela se traduit par une focalisation sur l'objet de dépendance qui crée une distance avec le monde commun, ce monde déceptif, et de fait avec autrui qui habite aussi ce monde commun.

Toutefois, cette distance ne peut être totalement coupure ou ignorance du monde commun. Des contacts minimaux pour satisfaire son addiction sont nécessaires, à l'image du toxicomane obligé de se procurer de la drogue. Dès lors, cette distance doit d'abord se comprendre comme une reconfiguration de la perception du monde commun. En quel sens ? Si l'addiction est désir, elle partage avec lui une caractéristique peu évidente à première vue. Spontanément, en effet, on réduit le désir à une relation de manque entre le désirant et le désiré. C'est là en effet la relation centrale. Mais le désir excède cette relation et implique un réseau de considérations plus ou moins conscientes : si je choisis

une voiture, différentes considérations sont en jeu sur sa couleur, sa gamme, sa marque, l'image sociale qu'elle m'apportera... Le désir a cette capacité à s'inscrire dans une totalité organisée d'éléments divers selon un principe unique de compréhension, ce qui est précisément la définition d'un monde. Le désir, et a fortiori l'addiction, reconfigure les idées, les envies, les représentations, les opportunités selon l'objet de satisfaction. C'est en ce sens que l'on peut parler du monde de l'addiction qui se confronte au monde commun et renforce son rejet.

Ce monde de l'addiction a sa propre logique, son propre système d'évaluation et sa propre temporalité. Le désir oriente en effet le récit que l'individu se fait de lui-même, l'image qu'il a de lui, de son passé, de son avenir, de son rapport aux autres. Ce processus n'est pas en soi pathologique : nous sommes tous des êtres de narration, notre identité se construit dans le récit que l'on se fait de soi-même. Ce qui est pathologique, par contre, c'est être prisonnier d'une narration qui tourne en boucle par son incapacité à s'inscrire dans le récit d'autrui. Or, le récit que l'addict se fait de lui-même et de son existence se déroule selon une logique venant constamment renforcer la dépendance et la fermeture au monde et à autrui.

Dès lors, il n'y a rien de plus difficile que de quitter ce monde du désir, cette narration entretenant la dépendance, taillés sur mesure pour la satisfaction, et de se ré-établir dans le monde commun. Au-delà de la question de la dépendance physique et psychologique, c'est bien ce ré-établissement qui fait question. Il s'agit en effet de réapprendre à s'inscrire dans une affectivité qui accepte l'épreuve de la souffrance et de la frustration, autrement dit l'épreuve du réel. Se rétablir nécessite d'habiter le monde commun non pas comme ce monde fantasmé qui séduit dans l'addiction, ce monde où la souffrance se tait, mais comme un monde où les grandes peines sont acceptées comme les petits bonheurs. Se rétablir exige donc de rétablir la confiance que l'on s'accorde pour surmonter l'adversité, mais aussi la confiance que l'on accorde à autrui pour aider à faire front. Se ré-établir dans le monde commun signifie toujours et en même temps réinstaurer cette relation de confiance avec autrui là où l'addiction instaure la méfiance, même et surtout envers la main tendue. Cette altérité prend la figure du soignant, de l'aidant, mais également de toute personne avec qui l'individu interagit positivement ou non. Car se rétablir, faire monde commun, c'est redécouvrir l'altérité dans toute sa complexité, dans ses bienfaits, comme dans ses mauvais côtés, dans ses nuances comme dans sa brutalité. L'addiction simplifie le monde en apportant une solution à tous les problèmes. Le rétablissement engage dans le chemin difficile de la complexité, complexité des événements, complexité d'autrui qui reste un mystère, une source inépuisable de surprises, en tant que possesseur d'une liberté semblable à la sienne. Liberté, le mot clé de ce problème.

Si l'addiction est un esclavage, il ne suffit pas de briser des chaînes pour être libre : la liberté s'éprouve, s'apprend, dans la joie d'échapper à la contrainte du désir comme dans le vertige de l'erreur et de la faute, dans la douleur de la chute comme dans la sollicitude de la main tendue pour mieux se relever.

Régis Tomas  
Chargé de cours Université Toulouse Jean-Jaurès  
Attaché d'enseignement Institut Catholique de Toulouse