

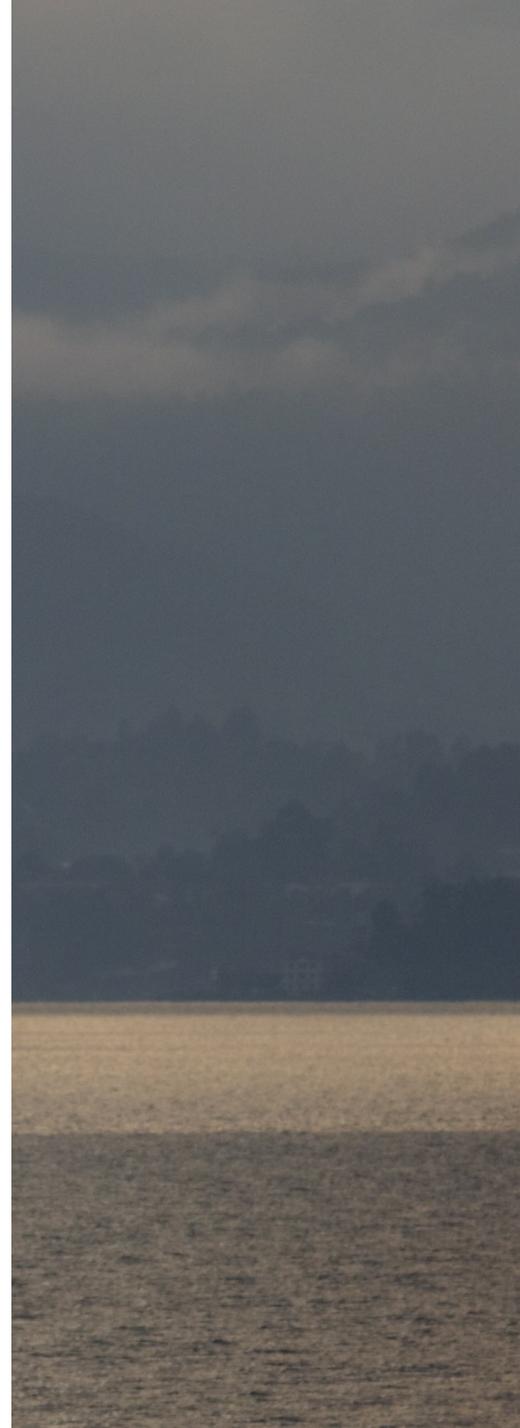


Conduites à risque

Décodage, accompagnement,
prévention

Luc Schreiden

Psychologue Tabacologue



Plan

Introduction

De quoi parle-t-on ?

Cadre de l'ambivalence : les 2 côtés de la balance

La fonction anesthésiante des conduites à risque

Accompagnement : du dialogue à l'orientation

Une dernière fonction des conduites à risque

Quelle prévention ?

Luc Schreiden

Psychologue Tabacologue



De quoi parle-t-on ?

... pas de consensus dans la littérature sur la définition de ce concept (Zimmermann, 2017)

On parle d'un vaste ensemble de comportements hétérogènes associés à des conséquences potentiellement dommageables pour l'individu (Igra & Irwin, 1996) et/ou pour autrui (Bantuelle, 2008). Quelques exemples

A ne pas confondre avec des conduites « exploratoires » ou « expérimentales » qui sont la norme à l'adolescence

Phénomène abondamment étudié dans le contexte de l'adolescence

De quoi parle-t-on ?

Un critère distinctif : le caractère répétitif avec l'inscription du comportement dans la durée, dépassant ainsi l'exploration adaptative de l'environnement

« Il s'agit d'affronter délibérément un danger potentiellement mortel et non-maîtrisé : le risque » (Psychopathologie des conduites à risque, 2004)

De quel point de vue se place-t-on ?

- Celui du témoin (professionnel de santé) ? Inquiétude, questionnement ou incompréhension, indignation, déni, « complicité »...
- Celui de l'auteur des conduites à risque ? Fierté, excitation, plaisir, incompréhension, déni...

Du point de vue du professionnel...

- L'approche de ce phénomène demande beaucoup de d'humilité (prendre de la hauteur)
- Un comportement banal, normal peut se retrouver dans la catégorie des comportements à risque quelques années plus tard

Parallèle avec le cycle du changement

- Il semble y avoir ambivalence dès l'origine
- Y a-t-il des preneurs de risque heureux ?

Cadre conceptuel de l'ambivalence

Il y a bien ambivalence, sinon nous devrions parler de suicide.

Ambivalence entre des forces généralement peu conscientes

- D'un côté un package fait de : l'instinct de survie, l'envie de vivre et la décision de vivre
- De l'autre une force d'autodestruction composée de : sentiments « déviés » ou parasites, de croyances négatives ou erronées (à propos de soi, des autres ou du monde) et de refus de vivre

Dans la balance

Freud parlait déjà du conflit interne entre Eros (pulsion de vie et d'amour) et la pulsion de destruction (Thanatos).

Du côté d'Eros (Vie)

Ces forces interagissent et sont d'intensité variable. Une seule ne peut emporter la mise.

Instinct de survie : niveau profond du tronc cérébral, niveau « biologique », actif en permanence et pourtant peu reconnu, puissant mais ne suffit pas...

Dans la balance : du côté d'Eros

Envie de vivre : niveau des ressentis

- rémanence des expériences de vie (exceptionnellement impactant chez l'humain), avec ressources et blessures
- permission d'être heureux qui s'accompagne de compétences psychologiques importantes : capacité de s'émerveiller, de tourner la page, de résilience, de vivre l'instant présent, de se nourrir de stimulations positives...

Dans la balance : du côté d'Eros

Envie de vivre : niveau des ressentis

L'envie de vivre peut prendre des formes paradoxales :

- prendre des risques a toujours attiré l'attention des autres, et notamment des partenaires potentiels (alliés, mais surtout partenaires sexuels)
- Prendre des risques sert aussi à tester ses limites, son environnement et à construire son identité

Dans la balance : du côté d'Eros

Décision de vivre :

- Sans doute sous forme embryonnaire dès la naissance
- La décision, même si elle est solide, est rarement verbalisée dans notre société
- La fonction de rituels de passage (était) est de (ré)affirmer cette décision, souvent avec défi à la mort, suivie de l'intégration solennelle dans la communauté des vivants

Dans la balance : du côté d'Eros

Décision de vivre

- Dans notre société, dissolution des rites de réaffirmation de cette décision. On est dans du mou, du peu conscient. Les cadeaux ont remplacé le message de bienvenue dans la communauté (cf anniversaires, communion...)
- Ce sont des expériences de vie (souvent vécues comme une épreuve, comme une rupture dans le parcours de vie, par exemple) qui mettent l'individu au pied du mur : où en est ta décision ? Ce sont devenus nos rites de passage! **D'où l'importance, dans ces moments, d'un accompagnement conscient de l'enjeu**

Dans la balance : du côté d'Eros

Décision de vivre

- Sans doute la clef de voûte de l'édifice Eros chez l'humain
- En lien avec la vigueur perceptible de l'élan vital

Des grains de sable dans les rouages...

D'abord dans la construction du petit humain,

- La qualité des relations entourant le développement de l'enfant a un impact majeur sur plusieurs fonctions importantes à l'âge adulte, comme la capacité à réguler ses émotions et ses comportements
- **Concept d'ACE : Adverse Childhood Events**

Méta-analyse de Kalmakis et Chandler (2015), Petruccelli (2019), mémoire en tabacologie d'Amandine Schoumacker (2021)

Des grains de sable dans les rouages...

Les ACE (Adverse Childhood Events) sont corrélés, à l'âge adulte (ou jeune adulte), avec

- Les troubles anxio-dépressifs
- Les addictions
- Les comportements à risque
- Les troubles du sommeil
- Les maux de tête
- Les maladies/accidents (fractures)

Des grains de sable dans les rouages...

Les ACE (Adverse Childhood Events) affectent l'intégrité de plusieurs régions cérébrales du système limbique (cerveau émotionnel) et la connectivité neuronale entre différentes aires cérébrales. Hart et Rubia, 2012

Des altérations s'observent dans les fonctions

- cognitives
- exécutives
- affectives

Des grains de sable dans les rouages...

Les ACE (Adverse Childhood Events) sont également corrélés avec le tabagisme Anda & al, 1999,
Jun & al, 2008

- **On sait maintenant que la nicotine est modulateur du système de récompense**
- **La consommation de tabac peut être considérée comme une tentative de réponse aux symptômes anhédoniques pour un ensemble de fumeurs** Pechtel et Pizzagalli, 2011
- **... tout comme d'autres conduites à risque** (Zimmermann, 2017)

Des messages et conditions inductrices

Cadre conceptuel de l'Analyse Transactionnelle : injonctions, programme, contre-injonctions et drivers

- « Sois fort.e » : « Mais non, tu n'as pas mal ! C'est un dur celui-là ». Seul moyen d'obtenir de la considération (les mauviettes n'ont droit qu'à de la déconsidération)
- « Le plus important dans la vie, c'est de réussir » : réussir au mépris de sa santé (addictions pour tenir le coup, conduite sous fatigue ou **influence, décompressions**
« trash »...)
- « Dépêche-toi »

Des messages et conditions inductrices

Programme

- Il s'agit de montrer comment prendre des risques : alcool, tabac, autres substances, alimentation (hygiène de vie en général), façon de rouler en voiture, moto, façon de pratiquer son sport...

Des messages et conditions inductrices

Injonctions (messages le plus souvent indirects) qui amènent une déduction chez l'enfant

- « Ne sois pas en bonne santé » : attention massive en cas de problèmes de santé
- « N'existe pas » : comportements, attitudes et paroles récurrents qui font sentir à l'enfant que sa présence dérange, qu'il est de trop ou qu'il est quantité négligeable.

Maltraitance et négligences. Position de vie possible : « J'ai envie de vivre, mais ça irait peut-être mieux si je n'étais pas là »

Des messages et conditions inductrices

Injonctions (messages le plus souvent indirects) qui amènent une déduction chez l'enfant

- « Ne ressens pas et n'exprime pas tes émotions » : « Arrête tes jérémiades », « C'est rien, il est fatigué »... Confusions dans le langage des émotions. Difficultés à comprendre ce que je sens et donc, ce dont j'ai besoin; d'où accumulation de besoins insatisfaits et de réponses inadéquates (pour anesthésier ce qui s'exprime mais ne peut être entendu)

Conséquences sur la vie émotionnelle

Sentiments parasites

- Les sentiments authentiques sont confus. Ils sont remplacés par des sentiments inefficaces (dits parasites*) en termes de satisfaction des besoins naturels. Ils ne font que confirmer les croyances négatives du scénario de vie. Ils sont donc répétitifs puisque n'aboutissent jamais à un apaisement.
 - déprime, désespoir, vide, colère, sentiment de culpabilité...
 - croyance fréquente « Je ne vau pas grand-chose »

La fonction anesthésiante des conduites à risque

Les émotions que je ne comprends pas et que je ne contrôle pas sont très difficiles à supporter

- Les conduites à risque procurent des émotions de substitution : celles-ci devront être d'autant plus fortes que l'émotion à couvrir est intense
- Comme le déclenchement de la conduite à risque est sous mon contrôle, cela me donne une impression de maîtrise (« T'inquiète pas, je gère ! » ou « J'arrête quand je veux »). Et maîtriser l'in-maîtrisable rassure.
- **Pourtant, il y a perte de contrôle du déclenchement, c'est le propre de l'addiction et il n'y a jamais contrôle des conséquences**

Accompagnement thérapeutique

Un point de repère : la conscience chez l'auteur des conduites à risque

Soit l'auteur n'a pas (ou très peu) conscience qu'il s'agit d'une conduite à risque. Fréquent en cas de messages éducatifs ou culturels inducteurs (drivers, programme) :

- **information et prise de position (levée des méconnaissances)**
- **mise au jour de l'ambivalence**
- **mise au jour du pôle Vie parfois peu conscient**

Accompagnement thérapeutique

Un point de repère : la conscience chez l'auteur des conduites à risque

Soit l'auteur a conscience qu'il s'agit d'une conduite à risque : on est dans le domaine du « délibéré ».

➤ Exploration de l'ambivalence et ensuite restauration de permissions vitales :

- Permission d'exister avec aide à (ré)affirmer sa décision de vivre
- Permission de ressentir et d'exprimer ses ressentis et émotions
- Donc permission d'écouter ses besoins et d'y répondre de manière **satisfaisante**
- **Permission d'être en bonne santé**

Accompagnement thérapeutique

Restauration de permissions vitales

- La permission de réussir sa vie dans la sphère de « l'être » et pas seulement dans la sphère du « paraître, faire, avoir »
- La permission de prendre son temps : permet de ressentir avec intensité des expériences simples
- La permission de se sentir vulnérable (inverse de insensible)

Accompagnement thérapeutique

- **Eviter d'épouser les méconnaissances**
 - **En ignorant (= permission tacite)**
 - **En reflétant le « rire du pendu »**

Une dernière fonction des conduites à risque

Se sentir plus vivant : aller tester les limites de la Vie pour peut-être la percevoir, au moins en apercevoir les contours avec l'espoir de la toucher du bout des doigts, la rendre plus réelle

Prévention

- **Pas de maltraitance !**
- **Valorisation de l'Être**
- **Offrir des possibilités de se sentir vraiment vivant :**
 - **contacts vrais et intenses avec les autres, avec le vivant qu'il soit animal ou dans les forces de la nature (exemple d'expériences positives)**
 - **laisser de la place aux questions de sens (sens de la vie)**

Merci pour votre attention !

