

# Pourquoi faut-il procéder au sevrage des médicaments psychotropes ?

---

Comme nous venons de le voir, le sevrage est l'approche visant à supprimer la dépendance physique (ou pharmacologique) à un médicament psychoactif. Il convient de procéder à la diminution méthodique de la prise de médicaments psychiatriques, c'est-à-dire à un sevrage, pour contrer les effets de la dépendance et de la tolérance.

## Qu'est-ce que la dépendance ?

De manière générale, la dépendance peut être vue comme une perte de liberté ou une perte de contrôle. Mais la dépendance est un phénomène complexe et actuellement, nous ne parlons plus de la dépendance, mais des dépendances. Il est important de savoir différencier les différents types de dépendances et de bien comprendre les mécanismes spécifiques à chacune d'elles, étant donné que c'est cette compréhension qui nous permettra d'en venir à bout. En effet, ce n'est qu'en comprenant comment fonctionne une dépendance, qu'on peut inverser le processus et ainsi s'en libérer.

Pour l'OMS (2018), le terme générique de «dépendance» se rapporte à des éléments aussi bien physiques que psychologiques.

## Mais quels sont les principaux types de dépendance ?

Nous retrouvons comme principaux types de dépendance :

- La **dépendance physique** ou dépendance physiologique ou dépendance pharmacologique ou pharmacodépendance. Ce sont des termes utilisés pour faire référence au processus d'adaptation de l'organisme à la présence répétée d'une substance.
- La **dépendance psychique** et la **dépendance psychologique**. Ces deux concepts font référence au fait que la personne n'arrive plus à s'imaginer vivre sans les effets de la substance en question.
- La **dépendance comportementale** est un concept utilisé pour parler d'une consommation par habitude ou en fonction de stimuli présents dans l'environnement
- ...

La toxicomanie ou l'addiction étant des termes utilisés pour parler de l'état de dépendance dans lequel se trouve un individu. Ces termes font référence à la présence de plusieurs de ces dépendances.

## L'addiction

L'addiction se caractérise par l'impossibilité répétée de contrôler un comportement, qui vise à produire du plaisir ou à écarter une sensation de malaise interne, en dépit de la connaissance de ses conséquences négatives (Laqueille & Liot, 2009).

## La toxicomanie

Lorsqu'il y a à la fois dépendance physique, dépendance psychologique, tolérance et addiction, on parle de toxicomanie. La toxicomanie peut donc être vue comme la combinaison d'une dépendance physique (apparition d'un syndrome de sevrage à l'arrêt de la substance souvent couplé d'un besoin d'augmenter les doses (tolérance)), d'une dépendance psychologique (penser qu'on a besoin de la substance pour fonctionner) et d'une dépendance comportementale (besoin compulsif de consommer la substance et comportement addictif).

Dans le cadre du présent manuel, nous allons plus spécifiquement nous pencher sur un type de dépendance : **la dépendance physique**. En effet, nous devons connaître les mécanismes physiologiques sous-jacents à ce type de dépendance, afin de pouvoir mettre en place un processus qui sera en mesure d'inverser les mécanismes d'adaptation que l'organisme a développés en réaction à la présence répétée et prolongée d'une substance psychoactive. Le sevrage est ce plan d'action qui nous permettra d'inverser méthodiquement et systématiquement les mécanismes physiologiques d'adaptation mis en place par notre organisme.

### **Le sevrage est donc le processus par lequel nous allons libérer notre organisme de la dépendance physique à une substance**

Mais commençons par souligner le fait qu'il existe une différence nette entre la dépendance psychologique qui est la croyance selon laquelle nous pensons avoir besoin de la substance pour fonctionner et la dépendance physique qui est l'apparition d'effets déplaisants (les symptômes de sevrage ou symptômes de manque) à l'arrêt du médicament ou lorsque l'organisme s'est habitué à la substance et qu'il faut augmenter la dose journalière pour ne pas ressentir les effets de manque (phénomène de tolérance).

### **La dépendance psychologique**

Nous dépendons psychologiquement d'une substance lorsque nous lui attribuons les vertus que nous voulons bien qu'elle ait ou les vertus que d'autres lui ont attribué. Ainsi, nous pouvons dépendre psychologiquement d'une substance lorsque nous lui attribuons la capacité de guérir notre mal-être, de nous permettre de gérer des situations critiques ou encore de supporter des émotions déplaisantes. Nous dépendons psychologiquement d'une substance lorsque nous sommes convaincus qu'elle agit effectivement et efficacement sur nos symptômes.

La dépendance psychologique se fonde, se construit et se développe à partir de plusieurs types de croyances, notamment :

- les **croyances culturelles** : p.ex. *les antidépresseurs soignent la dépression ; les somnifères font dormir ; les neuroleptiques traitent les symptômes de la schizophrénie*
- les **croyances personnelles** : p.ex. *ce sont mes médicaments qui me permettent de tenir et de fonctionner au quotidien ; ce sont mes antidépresseurs qui me permettent de supporter mon chagrin et ma tristesse*
- les **croyances des autres** : p.ex. *mon médecin et ma famille m'affirment que seuls mes médicaments peuvent me soigner, alors, comme j'ai une totale confiance en eux, je suis convaincu que ces produits améliorent mon état*
- ...

La dépendance psychologique traduit souvent la croyance selon laquelle c'est le traitement médicamenteux qui réduit les symptômes et traite les causes de notre mal-être, de nos problèmes psychologiques ou de difficultés comportementales.

L'esprit est puissant et est capable, par le biais de nos croyances, de modifier l'interprétation que nous faisons de nos sensations et de nos perceptions et par là, de modifier notre état de santé.

### **L'effet placebo**

L'effet placebo peut être défini comme la confiance que nous avons dans un traitement, dans le fait que celui-ci va nous soigner. Mettre tout son espoir dans un traitement (médicamenteux ou psychothérapeutique) et être convaincu de son efficacité, peut rendre celui-ci très puissant. En effet, il a été prouvé que si nous nous attendons à ce qu'un traitement fonctionne et apporte le soulagement voulu, alors nous anticipons des effets positifs et cela se répercute sur notre physiologie. Ainsi, lorsqu'un médecin, une thérapie ou un médicament nous offre l'espoir d'une guérison, alors nous croyons souvent si fort à un tel soulagement, que cette croyance place notre organisme dans les dispositions pour aller mieux. C'est ce que nous appelons l'effet placebo. Par conséquent, lorsque nous sommes convaincus qu'un traitement nous soulagera, alors il y a toutes les chances qu'il le fasse et que nous voyons notre état s'améliorer.

C'est, par exemple, ce qui se produit avec les antidépresseurs dans le cadre du traitement de la dépression : la croyance en l'efficacité des antidépresseurs à traiter la dépression peut être si forte, qu'elle produit un effet placebo puissant qui parvient à soulager la dépression. En effet, comme l'a constaté Kirsch (2010) dans sa méta-analyse, la principale réponse aux antidépresseurs est un effet placebo et pour cet auteur, il est très probable que le reste soit un effet placebo augmenté.

### **L'effet placebo augmenté**

L'effet placebo (c'est-à-dire l'espoir d'une guérison ou la conviction qu'un traitement est efficace) peut être augmenté lorsque le traitement médicamenteux produit des effets secondaires facilement reconnaissables. En effet, plus le médicament psychiatrique produit des effets secondaires, plus nous sommes enclins à penser que la substance active est puissante et cela nous convainc que ce médicament est capable de traiter nos maux en profondeur. C'est ce qui augmente encore l'effet placebo. Dans sa méta-analyse, Kirsch (2010) a en effet constaté que plus les patients déprimés ressentent d'effets secondaires avec le médicament actif, plus leur état s'améliore.

### **Utiliser l'effet placebo à bon escient en activant les croyances qui nous sont bénéfiques**

Ce manuel vise à vous aider à vaincre la dépendance physique. La dépendance psychologique se vainc, quant à elle, par un travail sur soi-même, sur ses croyances. Nous vous recommandons de travailler votre éventuelle dépendance psychologique en compagnie d'un thérapeute ou d'une personne qui vous aidera à reconnaître les pouvoirs et les vertus que vous attribuez à ces produits chimiques et à les transférer à vous-mêmes, à vos capacités, à vos propres ressources personnelles. Croire en vous, croire en vos capacités, croire que c'est possible, croire en votre force intérieure, en votre détermination, en votre jugement personnel, croire en votre instinct, en votre intuition, en votre ressenti vrai et profond, vous permettra de vous libérer de la dépendance psychologique et de reprendre le contrôle de votre vie.

## La dépendance physique

La dépendance physique, qui résulte des mécanismes d'adaptation de l'organisme à la consommation prolongée d'une substance (INSERM, s.d.), est définie par deux éléments clé :

1. **l'apparition d'un syndrome de sevrage** : il s'agit d'un ensemble de symptômes spécifiques qui apparaissent lorsque la prise de médicament est brusquement stoppée. C'est *la réaction physiologique* qui se produit lorsque l'organisme est privé du produit auquel il avait adapté son mode de fonctionnement. Cette privation se traduit, selon McGill, (s.d.), par *un état de manque* qui s'accompagne de symptômes physiques incommodants appelés le sevrage.
2. **l'apparition de la tolérance** : le phénomène de tolérance, qui se manifeste par la nécessité d'augmenter la dose d'une substance pour ressentir l'effet qu'elle produit, traduit l'adaptation de l'organisme à l'apport répété et prolongé de cette substance.

## L'accoutumance

L'accoutumance est le phénomène par lequel l'organisme s'habitue à la présence d'une substance. L'accoutumance va induire la tolérance. En effet, lorsque l'organisme s'adapte trop bien, c'est-à-dire qu'il « sur-adapte » son fonctionnement à la présence d'une molécule, la personne qui la consomme devra en prendre une plus grande quantité pour ressentir le même effet.

## La tolérance

La tolérance est le mécanisme suivant lequel le cerveau s'habitue à l'effet de la substance, ce qui conduit la personne à augmenter les doses pour obtenir l'effet initial.

## Le sevrage lent pour contrer la dépendance physique et la tolérance

Un sevrage lent et méthodique permet de contrôler la survenue et l'intensité des symptômes de sevrage qui résultent de l'état de manque et de l'entrée en tolérance.