


# Le craving peut-il être une cible psychothérapique

Arkaitz AGUERRETXE COLINA  
Neuropsychologue-Addictologue  
CSAPA Bizia/Médecins du Monde  
[Arkaitz.colina@wanadoo.fr](mailto:Arkaitz.colina@wanadoo.fr)

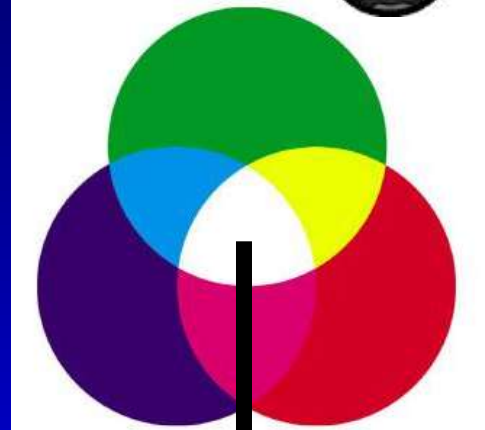
Colloque THS11, Les rencontres de Biarritz, 9 Octobre 2013



**L'ADDICTION EST  
UNE MALADIE COMPLEXE**

# Addiction... une pathologie multifactorielle

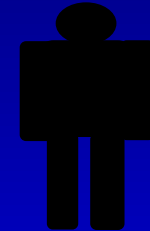
Contexte



Substance

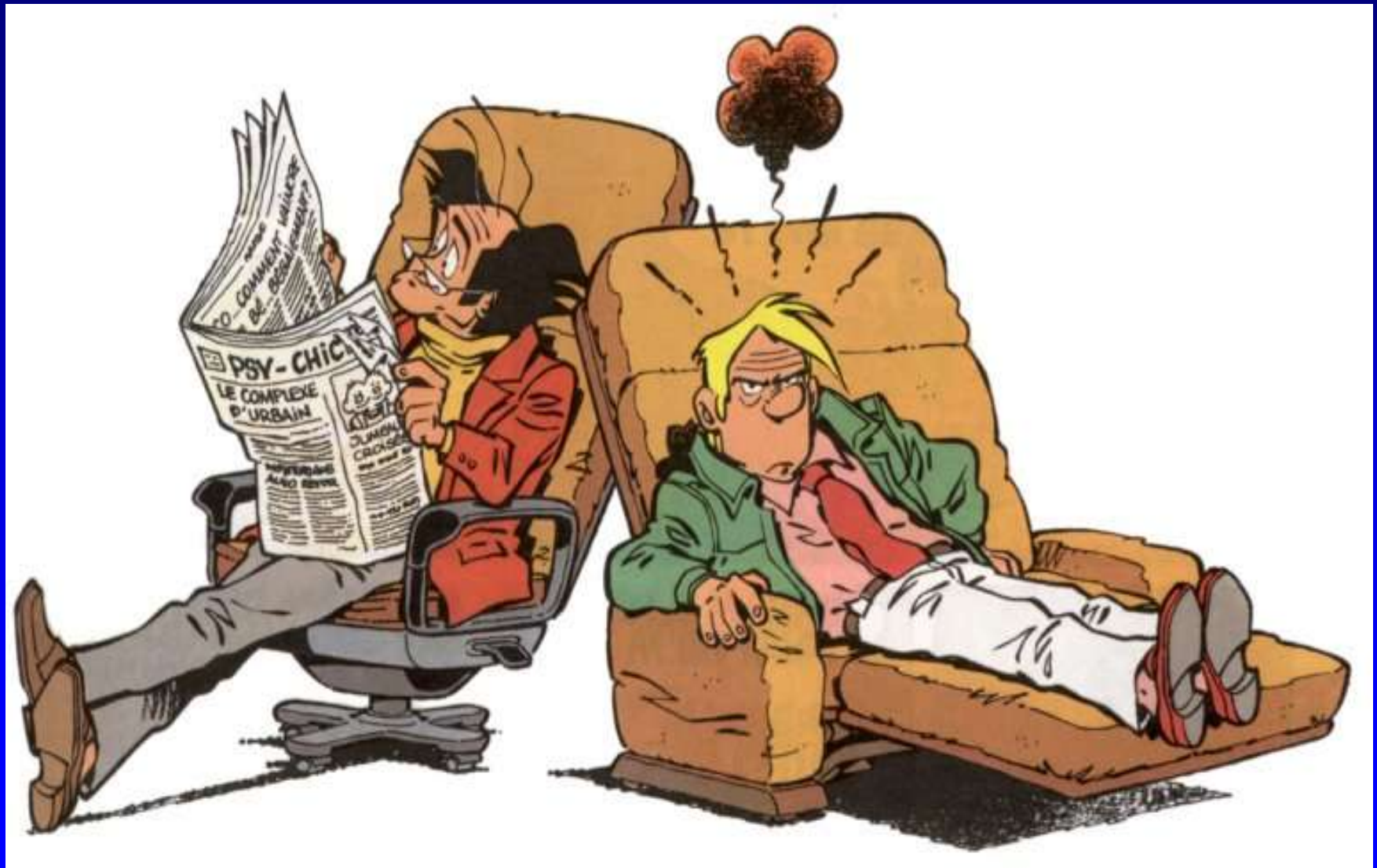


Individu



Désadaptation du système de récompense

# Place des TCC



## Pour nous résumer sur ce qui a été dit :

- 1) Le craving est un déterminant majeur de l'usage
- 2) Outre l'environnement, des facteurs personnels propres à chaque personne provoquent le craving.
- La thérapie pour être spécifique doit agir sur le craving lui-même et/ou aussi sur les facteurs qui le "provoquent".

# La séance type de TCC

- **Première partie de la séance (20 mn)**  
Evaluer l'usage, craving, situations à risque, débriefer les exercices
- **Seconde partie de la séance (20 mn)**  
Introduire et discuter du thème de la séance, faire un lien avec les situations rapportées
- **Troisième partie de la séance (20 mn)**  
Prescrire un exercice, vérifier la compréhension et les réactions du patient, passer en revue le planning de la semaine, anticiper les situations à haut risque.

# Guide d'entraînement aux compétences

- 1: Introduire le traitement et la TCC
- 2: Faire face au craving
- 3: Renforcer la motivation
- 4: Acquérir les compétences de refus
- 5: Reconnaître les décisions non pertinentes
- 6: Généraliser les stratégies de coping
- 7: Résolution de problème
- 8: Gestion des cas
- Séance finale

# Introduire la TCC

Première séance: programme d'1 heure

## 1/ Relever l'histoire du patient et établir la relation

- Quelle est l'histoire du patient?
- Quelle est l'histoire de sa consommation?
- Quels sont ses autres problèmes et quelles capacités?
- Quel est son degré de motivation?
- Qu'est ce qui le motive à arrêter?



# Analyse fonctionnelle 3 dernières consommations

- Déclenchement (*qu'est ce qui me pousse à consommer?*)
- Pensées et sentiments (*Quelles pensées à ce moment, quels ressentis?*)
- Comportement (*Qu'est-ce que j'ai fait alors?*)
- Conséquences positives (*Qu'est-il arrivé de positif?*)
- Conséquences négatives (*Qu'est-il arrivé de négatif?*)

Situation déclenchant l'envie  
de consommer ou de pratiquer  
le comportement problème

Ce que je pense,  
ce qui me traverse  
l'esprit

concrètes  
↑  
Conséquences  
↓  
relationnelles

Ce que je ressens,  
mes émotions

Ce que je fais

## 2. Prévention de la rechute



# Faire face au craving

## 1/Comprendre le craving

- Le craving arrive tôt après l'arrêt de la consommation, mais survient encore des semaines et des mois après être devenu abstinent.
- Situations classiques de craving: être en présence de personnes consommant de la cocaïne, avoir de l'argent ou recevoir son salaire, boire de l'alcool, certaines situations sociales ou états émotionnels.
- Expliquer les reflexes conditionnés (donner l'exemple de Pavlov et faire le parallèle)
- Expliquer le déroulement du craving dans le temps: l'envie monte en pic puis disparaît en moins d'une heure s'il n'y a pas de conso. Au fil du temps, les réponses conditionnées disparaissent.

# Faire face au craving

## 2/Décrire le craving

- Comment le craving se manifeste -t-il chez vous ?
  - somatique « je ressens quelque chose dans l'estomac »;
  - cognitif « je ne peux plus sortir cette idée de ma tête »;
  - affectif « je deviens nerveux »
- A quel point le craving est-il envahissant?  
(niveau/intensité)
- Combien de temps le craving dure t-il?
- Comment faites-vous face au craving?
  - identification du style de coping
  - adaptation des stratégies

# Faire face au craving

## 3/ Identifier les déclencheurs

- Faire une liste avec le patient des dernières situations ayant déclenché le craving
- Exercice pratique pendant la séance: contrôler le craving lors de ces situations

## 4/ Eviter les déclencheurs

- Stratégie générale: **reconnaître, éviter et faire face.**
- Réduire les contacts avec les dealers ou consommateurs, se débarrasser du matériel, s'éloigner des lieux de consommation...

## *Les situations à risque*

Ce sont les circonstances favorisant le comportement addictif. Elles correspondent à des :

- facteurs externes (certains endroits, certaines personnes, la présence de produits ou du « matériel » pour le comportement : par exemple, une table de jeu pour un joueur, du cannabis pour un fumeur, etc.);
- facteurs internes (images, pensées correspondant au comportement addictif, déprime, stress ou autre sensation de malaise).

Il existe le plus souvent un renforcement réciproque entre facteurs internes et externes.

# Faire face au craving

## Exemple

Avoir de l'argent sur soi=> déclencheur craving

- Comment faire pour que vous n'ayez pas suffisamment d'argent sur vous?
- Quel est le montant maximum pour vous sentir hors de danger?
- A qui pouvez vous confier votre argent?
- Comment négocier l'argent quand vous en avez besoin pour un autre achat?



# Faire face au craving

## 5/ Faire face

- La distraction: faire quelque chose de physique.
  - Préparer une liste d'activités distrayantes (*promenade, jouer au foot, exercice de relaxation*)

Parler du craving: trouver quelqu'un (non consommateur) à qui en parler, lui demander au préalable.

# Faire face au craving

## 6/ Accompagner le craving ou « urge surfing »

- Laisser le craving apparaître, aller à son maximum puis redescendre.
- Donner l'image de surfer sur une vague, d'un passage d'une colline, d'un combat de judo : contrôler sans résistance.
- Le but n'est pas de faire disparaître le craving, mais de l'anticiper de façon moins anxieuse.

Envie de  
consommer

Plateau

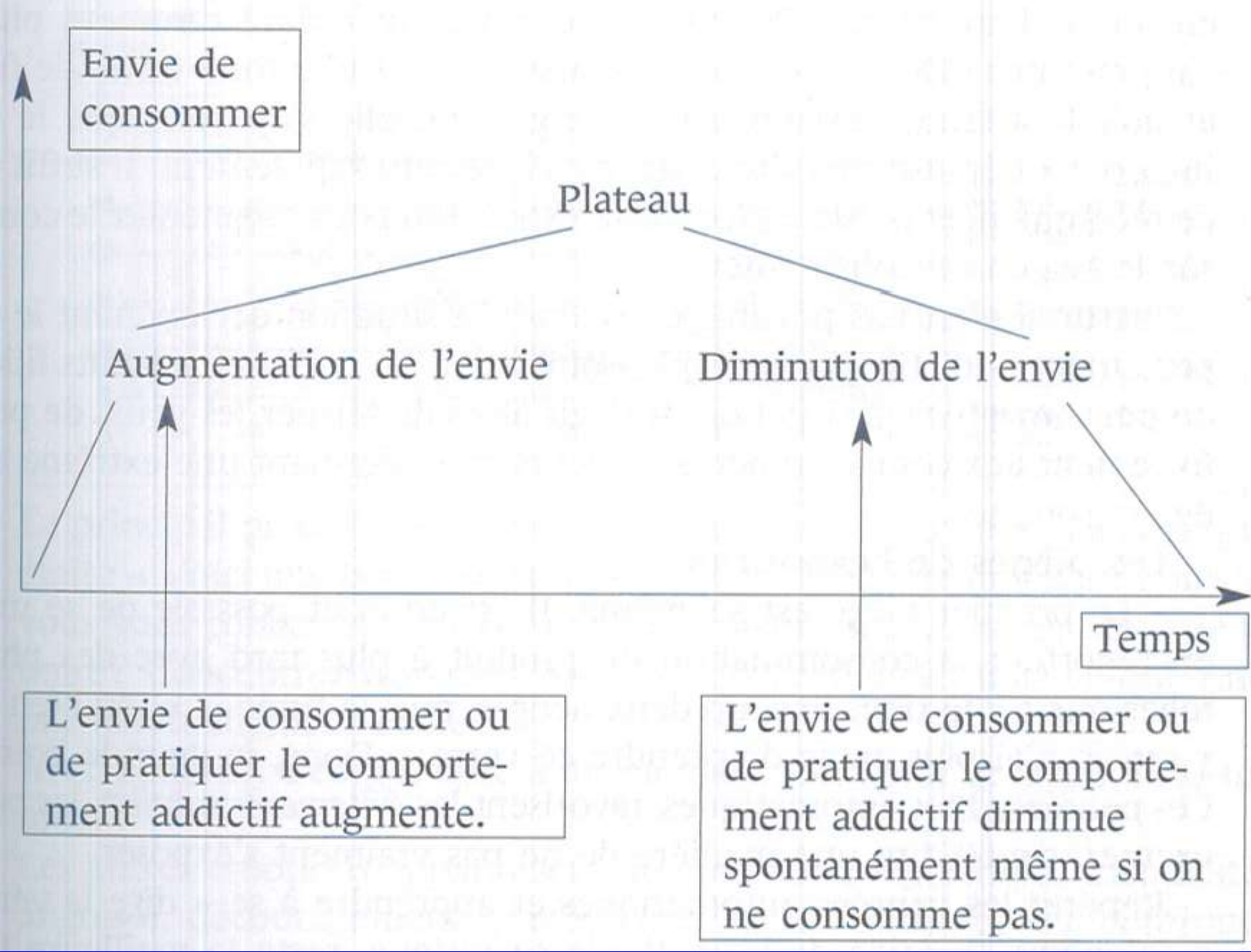
Augmentation de l'envie

Diminution de l'envie

Temps

L'envie de consommer ou  
de pratiquer le comporte-  
ment addictif augmente.

L'envie de consommer ou  
de pratiquer le comporte-  
ment addictif diminue  
spontanément même si on  
ne consomme pas.



# Faire face au craving

## 7/ Rappeler les conséquences négatives de la consommation de drogue

- Bénéfices de l'abstinence et conséquences négatives de la consommation.
- La patient peut de cette façon se rappeler qu'il ne se sentira pas mieux en consommant.
- Lister les raisons de vouloir être abstinent et les conséquences négatives sur une fiche type bristol et la garder sur soi

# Faire face au craving

- Apprendre à reconnaître les pensées automatiques accompagnant le craving  
*Ex: « je vais mourir si je ne consomme pas »*
- Pointer la distorsion cognitive et la corriger:  
*« Je ne vais pas mourir si je ne consomme pas »*
- Normaliser le craving: *« le craving n'est pas confortable, mais beaucoup de gens en ont et c'est quelque chose que je peux gérer sans consommer »*

# Pour nous résumer

Les envies sont communes et normales.

Elles ne sont pas signes de faiblesse.

Essayez de les comprendre et de cibler les déclencheurs

Les envies sont comme des vagues : Elles sont difficiles jusqu'à un point, puis elles redescendent.

Si vous ne consommez pas, vos envies vont diminuer puis disparaître.

Vous pouvez éviter les envies si vous éliminer les situations qui les déclenchent.

## **Vous pouvez faire face aux envies en:**

...en vous distrayant quelques minutes


...en parlant à quelqu'un de votre entourage

...en accompagnant le craving ou l'envie

...en vous rappelant les conséquences négatives de la consommation


Chaque jour, cette semaine, compléter le tableau des envies de drogue et ce que vous faites pour y faire face.

<b>Date Heure</b>	<b>Situation</b> Inclure pensées  et sentiments	<b>Intensité craving</b>  (1 à 100)	<b>Durée craving</b>	<b>Comportements pour y faire face</b>
<b>Ven 15h</b>	<b>Conflit avec le patron Frustré, en colère</b>	<b>75</b>	<b>20 mn</b>	<b>Appelle à la maison Parle à mon amie</b>
<b>Ven 19h</b>	<b>Regarde la TV Ennui</b>	<b>60</b>	<b>25mn</b>	<b>Sors un peu et vais me coucher tôt</b>
<b>Sam 21h</b>	<b>Veut sortir, boire un verre</b>	<b>80</b>	<b>45 mn</b>	<b>joue à la console à la place</b>



Docteur, si j'arrête le vin,  
les femmes et les cigarettes, je  
vivrai plus longtemps ?





Non... Mais la vie  
vous paraîtra plus  
longue !!!

Eskerrik asko zuen arretagatik  
Merci de votre attention.

# I. L'entretien motivationnel



# Qu'est ce qu'un Entretien Motivationnel?

« L'Entretien Motivationnel est une approche semi-directive, centrée sur la personne, ayant pour objectif de susciter une motivation intrinsèque en explorant et en dépassant l'ambivalence »



# Bases théoriques des EM

- Les patients sont ambivalents
- Vouloir convaincre suscite une résistance
- La résistance empêche le changement
- Le “discours” induit le changement