

Avant-propos

Cet ouvrage s'inscrit dans la lignée des deux précédents, qui élaboraient et validaient une théorie générale de l'addiction. Dans notre premier travail (Loonis, 1997), nous faisons appel à la « pensée décousue » (Bateson, 1980), cette faculté du scientifique à laisser aller sa pensée, à « spéculer » et aborder des idées nouvelles, aux frontières de la connaissance, afin d'esquisser un premier modèle général *des* addictions. Le pluriel est important. Car plus tard nous serons amenés à parler *de* l'addiction, au singulier, comme d'un principe. Cela signifie, qu'au départ, ce principe n'avait pas encore émergé dans notre pensée. Nous avons simplement l'ambition de regrouper, dans une théorie synthétique, l'ensemble des phénomènes d'addiction, sans encore percevoir, ni même envisager clairement, un schéma directeur unique à cette multiplicité. A l'époque, les concepts d'action hédonique (pragmalogique) et de système d'actions étaient pour nous très embryonnaires. Et, comme le sous-titre de l'ouvrage l'indiquait, nous ne faisons qu'aller *vers* une théorie générale.

La suite de notre travail fit appel à la « pensée rigoureuse » (Bateson, 1980), celle de la recherche scientifique universitaire, qui consiste à tester le modèle préalablement construit. Ce modèle est source d'hypothèses qu'il convient de valider ou d'invalider. Ce test du modèle fut l'objet de notre thèse d'université en psychopathologie (Loonis, 1999c), présentée dans un second ouvrage (Loonis, 2001b), où nous décrivions un système de pensée plus complet, une véritable théorie générale *de* l'addiction, cette dernière étant considérée selon son principe et son caractère universel. Les concepts de système d'actions de gestion hédonique et d'écologie

de l'action y étaient approfondis et déjà, nous annonçons une introduction à l'hédonologie, à la fin et dans le sous-titre de l'ouvrage. Au cours de cette première validation du modèle (Loonis, Apter, Sztulman, 2000 ; Loonis, Apter, 2000), nous avons montré comment les actions de gestion hédonique s'organisent dans un système d'actions, dont les paramètres de saillance, de variété et de vicariance, peuvent être directement reliés aux niveaux d'implication addictive et de souffrance psychique des individus.

Dans ce troisième et présent ouvrage, nous voici de retour à la « pensée décousue », afin de reprendre et renforcer les bases d'un modèle de la gestion hédonique. Finalement, les addictions, même regroupées de façon synthétique dans une théorie générale, gardent encore un côté un peu « spécial », de comportements spécifiques, le plus souvent pathologiques. C'est en approfondissant notre concept primaire d'addiction de la vie quotidienne (Loonis, 1997), en prenant conscience de l'importance des addictions « positives » (Glasser, 1976) et des facteurs non biologiques des activités addictives (Peele, 1985), et surtout, en comprenant les stratégies cognitivo-comportementales de sélection des états métamotivationnels (Apter, 1989, 1992) et en découvrant l'approche psychologique des addictions comportementales (Brown, 1997) que nous nous sommes rallié au concept particulièrement fécond de ce dernier chercheur, celui de *gestion hédonique*.

Le concept de gestion hédonique, renvoie directement à une hédonologie humaine définie comme la science de la gestion hédonique (Loonis, 2001b), qui se propose d'étudier l'ensemble des stratégies que les êtres humains mettent en place, dans le cadre d'une psychologie des états, pour gérer leur hédonie, c'est-à-dire atteindre et maintenir des états d'esprit apaisés ou excités et bienheureux. Nous avons désormais dépassé le concept

d'addiction lui-même et la formulation de son principe général comme gestion hédonique, nous amène à poser une fonction générale, universelle et fondamentale, sous-jacente à toutes nos activités : tout ce que l'homme fait, réalise, apparemment s'illusionne-t-il, pour servir son adaptation biologique au monde, remplir des devoirs et des tâches sociales, renvoie en permanence à une nécessité d'adaptation à soi impérieuse, mais si évidente, triviale et quotidienne, qu'elle en devient invisible : *nécessité de conforter tout au long de sa vie ses états psychologiques*. L'hédonologie étudie donc la gestion hédonique comme un ensemble de systèmes, de stratégies individuelles et collectives, qui organisent au mieux les actions de gestion hédonique et leurs ressources.

L'ouvrage est divisé en trois grands chapitres. Le premier fait un rapide tour d'horizon de l'arrière plan des addictions, qui représente les fondations pratiquement épistémologiques de toute hédonologie. Le second chapitre jette les bases d'une hédonologie humaine en décrivant et illustrant un modèle de gestion hédonique. Enfin, la troisième partie de l'ouvrage, propose un programme de recherche complet en hédonologie humaine, offrant ainsi du blé à moudre pour la postérité des chercheurs. Un glossaire, à la fin, regroupe et présente tous les termes et concepts utiles pour une hédonologie.

Ce cinquième et dernier (selon nos prévisions les plus réalistes) ouvrage scientifique¹ doit être considéré comme une sorte de « testament scientifique ». Il est des destins (que S. Freud disait, à juste titre, « funestes »), contre lesquels le combat devient peu à peu inutile. Il nous aura fallu bien trop de temps pour lutter, nous rebâtir, tout en nous efforçant de comprendre ce qu'il en est de la gestion hédonique, la nôtre comme celle des autres. Aujourd'hui,

¹ En plus des deux livres à propos des addictions, deux autres ouvrages portent sur l'imaginaire érotique et la délinquance sexuelle (Loonis, 2001a, c), autres applications de la gestion hédonique !

c'est l'âge qui dicte sa loi et le retard pris, ce temps consacré à contrecarrer le destin, ne peut plus être rattrapé.

Maintenant, nous nous retrouvons avec un modèle de pensée passionnant, riche, intéressant et sans doute bien utile pour cette humanité en guerre perpétuelle. Mais que pouvons-nous en faire ? Nous n'avons plus, ni le temps, ni les moyens nécessaires pour évaluer scientifiquement ce modèle. Aussi, cet ultime travail de spéculation scientifique, nous ne pouvons que le proposer aux hommes, pour qu'ils en fassent ce qu'ils veulent, demain ou plus tard, selon leur bonne volonté.

Puisque nous sommes dans un contexte que nous avons voulu « testamentaire », un peu d'histoire ne sera sans doute pas inutile pour comprendre les étapes du développement de notre pensée « hédonologique ». Nous situons aux alentours des onze-douze ans d'âge¹ notre entrée dans cette réflexion théorique, à propos de la gestion hédonique, qui allait occuper près de trente-cinq années de notre vie. Bien entendu, au départ nous n'imaginions pas que ce à quoi nous pensions portait sur la gestion hédonique. Dans nos pensées embryonnaires nous nous sentions confronté à des désirs, des besoins, bien naturels pour un adolescent, portant sur la sexualité et sur l'amour. Ces désirs intenses et perturbant, surtout ceux concernant la relation amoureuse, nous touchaient tellement, prenaient pour nous une telle dimension « vitale » que nous prîmes très tôt une décision forte.

Nous nous souvenons, encore aujourd'hui, à l'approche de la cinquantaine, exactement du jour, de l'heure et du lieu. Nous avons bien douze ans et nous étions amoureux d'une de nos petites camarades. C'était la première fois que nous ressentions un tel sentiment, avec une telle intensité, une telle douleur. Douleur, car nous ne savions que faire de cette émotion. Trop de nœuds au fond de

¹ Nous sommes donc dans les années mille neuf cent soixante.

nous, remontant à notre petite enfance, nous empêchaient de réaliser quoi que ce soit, d'aller vers l'autre, vers elle. Nous étions comme entravé intérieurement. Cette douleur proprement existentielle nous poussa à prendre, dès ce moment, deux résolutions de sauvegarde.

Nous rentrions du collège, une fin d'après-midi de printemps. Nous habitions à Muret, au sud de Toulouse. Nous allions à pieds, solitaire, le cartable sur le dos, nos pensées, réflexions et rêveries dans la tête. Nous devions traverser le parc municipal et monter les grands escaliers qui menaient à l'hôtel de ville. C'est à cet endroit précis que nous nous assîmes un moment, contemplant les deux petits ponts en arc qui enjambaient le bassin aux poissons rouges. Notre première résolution fut que « jamais je ne me suiciderais pour une fille ».

Pour le psychologue clinicien que nous sommes devenu, cette dénégation de l'intention de suicide est aujourd'hui très claire : il s'agissait, dans le fond, de lutter contre la pulsion suicidaire, façon agréable, s'il en est, d'entrer dans la pré-adolescence... La seconde résolution existentielle que nous nous fîmes fut la suivante : « soit la vie, effectivement, se réduit à cette souffrance absolue, totale, mortelle et dans ce cas autant, en effet, en finir de suite ; soit il me fallait trouver le sens véritable de la vie, de ma vie, sens métaphysique de la question de l'existence humaine, mais encore sens véritable de l'amour, de la tempête amoureuse et sexuelle, du désir et de la souffrance rattachée à ce désir. »

C'est ainsi que, dès la pré-adolescence, nous nous sommes engagés dans la quête philosophique, métaphysique, spirituelle et psychologique, rejetant d'abord énergiquement la religion (catholique) de nos parents, pratiquant, sans encore bien le savoir, une *tabula rasa* cartésienne, « outrancière », selon notre propre qualificatif de l'époque et nous cantonnant, dans un premier temps à un

matérialisme provisoire, comme base pure et la plus dépouillée possible, propice à l'exercice de la philosophie.

C'est une dizaine d'années plus tard, que nous sommes passé, en une matinée, du « matérialisme outrancier » à la spiritualité. A vingt-deux ans, nous nous sommes sentis inspirés par la pratique de la méditation orientale et du yoga, afin de renforcer notre contrôle sur notre propre esprit et essayer de soulager nos souffrances intérieures qui n'avaient pas décliné d'un cran depuis l'adolescence. C'est le besoin de rationaliser la question du fameux « mantra personnel »¹ qui nous a conduit à entreprendre des recherches documentaires à la bibliothèque municipale de Bordeaux. Et c'est là que nous sommes tombé sur certains ouvrages de philosophie et métaphysique orientales, hindouistes et bouddhistes, qui ont permis un basculement complet, fond-forme diraient les gestaltistes, de nos conceptions.

En fait, après de nombreuses journées entières de lectures orientales, c'est la pensée philosophique occidentale qui nous a ouvert les yeux. A huit heures trente, matérialiste « outrancier », nous nous sommes assis dans la grande salle de lecture de la bibliothèque, avec devant nous le tome III « Métaphysique » du *Traité élémentaire de philosophie* de Foulquié (1947) et les *Méditations cartésiennes* de Husserl (1929). Nous avons parcouru ces deux ouvrages (surtout le second) durant trois heures et demi, survolant tous leurs chapitres, non pas comme un lecteur inattentif et dilettante, mais parce que tout ce que nous y lisions se mettait d'une façon extraordinaire en place, tout seul et naturellement dans notre esprit, comme un immense puzzle qui se serait spontanément auto-organisé. Ayant arrêté précocement notre scolarité à la fin du collège, nous n'avions jamais bénéficié (à notre grand

¹ Un mythe entretenu par les tenants de la Méditation Transcendantale à des fins lucratives évidentes.

regret) d'aucune formation philosophique. Aussi, nous fûmes à la fois étonné et émerveillé de cette facilité soudaine de compréhension. Et de fait, à midi, idéaliste¹ convaincu, nous sommes ressorti de la bibliothèque municipale, radieux, chacun de nos pas semblant flotter sur un nuage.

Nous venions de comprendre le solipsisme, le solipsisme et l'ego transcendants et, en conséquence, nous rejoignons les textes bouddhistes concernant l'impermanence, l'illusion égoïque et la ronde des désirs. Cette compréhension métaphysique fut essentielle pour nous, pour saisir les fondements (ou plutôt l'absence de fondements) aux désirs, aux affres amoureuses, aux besoins sexuels, physiologiques, sociaux, de stimulations et d'informations.

Pratiquement en même temps, nous avons découvert, au travers d'un article de l'ancien magazine de vulgarisation « Psychologie », les idées de Peele et Brodsky (1975) sur l'addiction interpersonnelle. Le fait de pouvoir concevoir la relation amoureuse comme une « drogue » et, ainsi, de reconnaître intellectuellement les phénomènes de dépendance, de manque et de tolérance amoureuse et sexuelle auxquels nous étions confrontés depuis notre adolescence, contribua grandement à établir en nous un premier modèle implicite de l'addiction générale. C'est aussi vers cette époque que nous avons eu quelques bribes d'informations concernant les expériences de privation sensorielle et leurs conséquences en termes de désorganisation psychique et égoïque.

Bien plus tard, aux alentours des trente-cinq ans, nous avons tourné la page de notre long voyage spirituel. Sans renier les expériences vécues, les bienfaits trouvés à la

¹ Au sens métaphysique premier du terme, c'est-à-dire celui qui considère l'existence du monde, hors de la conscience rattachée au moi, comme une simple hypothèse et non une donnée.

discipline quotidienne des pratiques de méditation et de yoga et de modes de vie frugaux et sains, les enseignements reçus de nos maîtres et les études et réflexions entreprises, tout cela se retrouvera intégré, comme un substrat de base, les fondations invisibles, mais bien présentes et indispensables à la poursuite de notre cheminement, désormais encore plus rationnel et scientifique. C'est à partir de là que nous avons commencé notre *cursus* universitaire en psychologie¹. Pour la petite histoire, une amie nous ayant offert la collection des ouvrages de l'école psychiatrique de Palo Alto², c'est à la veille d'entrer à l'université que nous avons pris conscience de l'importance des systèmes dans le fonctionnement humain et que nous avons imaginé, pour la première fois, un concept encore très embryonnaire de « système d'activités », comme une organisation des activités humaines au quotidien, destinée à « occulter » une souffrance psychique intrinsèque, le « bruit de fond existentiel ».

Nos publications d'articles et d'ouvrages scientifiques de ces dernières années sont les témoins de l'évolution de notre pensée en ce qui concerne les addictions, le principe d'addictivité générale et la gestion hédonique. Nous devons à présent laisser le lecteur découvrir, dans ce dernier ouvrage, comment nous proposons de fonder une hédonologie humaine et le programme de recherche qui pourrait être entrepris à partir d'un tel modèle.

Il y a plus de vingt-cinq siècles, un grand sage expérimentait et enseignait les bases d'une « hédonologie » pratique. Tout au long des siècles, cette hédonologie a été mêlée aux valeurs religieuses et mystiques, car s'était là une façon comme une autre de relier ces enseignements à

¹ Ainsi qu'une analyse, qui ne fut pas que didactique !

² Il s'agit des ouvrages de P. Watzlawick et consort, publiés aux éditions du Seuil, dans les années mille neuf cent soixante-dix et quatre-vingt.

la vie concrète et quotidienne de l'humanité. Aujourd'hui, c'est la raison, et non plus la religion, qui doit présider aux expérimentations et aux applications psychologiques, éducatives, sociales et politiques, qui ne manqueront pas d'émerger d'une hédonologie scientifique.

Dr. Eric Loonis

I

**Arrière plan théorique :
les addictions**

A. Les addictions

« Addiction » est un terme et un concept encore peu connus du grand public français. Bénéficiant de l'influence anglophone américaine, les francophones du Québec le connaissent mieux et en font usage au quotidien. Dans la langue anglaise, le terme « addiction » est utilisé dans le langage populaire depuis le XVIIe siècle (Peele, 1990).

Si l'on se réfère à cet usage commun et ordinaire, depuis le XIXe siècle, la palette des activités concernant les addictions est très large dans la mesure où pratiquement toutes les activités humaines sont concernées (Berridge, Edwards, 1981). On peut être addicté à une substance psychoactive (alcool, drogue, tabac, médicament psychotrope...), mais aussi à une activité sans consommation de substance, mais qui se révèle être une source de stimulations pour notre encéphale (télévision, jeu vidéo, jeu d'argent, sexualité, achats, travail, sport...), en générant la sécrétion de « drogues », substances endogènes (neuropeptides, hormones...), substances naturellement fabriquées et utilisées par notre cerveau pour son propre fonctionnement.

Qu'est-ce qu'un « addicté » ? Que signifie le fait d'être « addicté » ou de s'adonner, voire de souffrir, d'une addiction ? Si l'on reprend les exemples ci-dessus, dans l'usage commun du mot addiction, on se rend compte qu'être addicté ce n'est pas tant faire quelque chose de particulier, que *faire quelque chose d'une façon particulière*. Consommer de l'alcool, fumer du tabac ou avaler quelques calmants ou somnifères, n'est pas en soi une addiction. Et il en est de même de la télévision, des jeux ou de la vie sexuelle.

Ainsi la réponse à la question de l'addicté et de l'addiction ne concerne pas tant le type, la qualité de l'activité mise en jeu, que la quantité et le niveau d'investissement dans l'activité addictive. C'est parce qu'une activité addictive a pris une place importante ou très importante, cruciale, dans la vie quotidienne de l'individu, qu'il pourra être dit « addicté ». Cette investissement excessif dans l'activité addictive, que nous avons appelé, avec Brown (1997) « saillance », cet abus, vont naturellement entraîner de nombreuses conséquences dommageables pour l'individu, voire pour ceux qui l'entourent ou la société en général (problèmes de santé, familiaux, sociaux, financiers, légaux...). Ce sont ces conséquences, inscrites dans le court et le long termes, qui font de certaines addictions de véritables fléaux contre lesquels les sociétés mènent un combat acharné.

Pourtant, même si les lois sociales présentent généralement un certain arbitraire en matière de répression des addictions (chaque culture a ses tolérances : l'alcool en Occident, le haschich en Orient...), on ne peut oublier qu'il existe, à côté des usages abusifs, dits aussi « pathologiques », des usages parfaitement contrôlés et que ce contrôle concerne généralement le plus grand nombre (Peele, 1985). C'est que les addictions répondent à des besoins naturels et profonds des êtres humains : besoins de réguler son humeur, ses états psychologiques, de se soulager de la peine et des souffrances, besoins aussi des nécessaires moments d'excitation, de plaisir, qui rendent toute vie digne d'être vécue. Tout cela concerne ce qui est désormais appelé, reconnu et décrit comme une véritable « gestion hédonique » (Brown, 1997), c'est-à-dire la gestion de son propre bonheur.

L'usage moderne du mot addiction s'inscrit dans une métaphore fondatrice. Bergeret (1990) a souligné à juste titre l'arrière plan de contrainte judiciaire rattaché à l'étymologie du mot « addiction ». Il apparaît qu'au

Moyen Age, une décision de justice pouvait être prise contre une personne endettée incapable de rembourser autrement sa dette, en la déclarant *ad dictum* au bénéfice de son créancier, c'est-à-dire « dite à » au sens où cet individu devenait en quelque sorte l'esclave de la personne envers laquelle elle avait une dette. C'est cette notion d'esclavage qui a été étendue de façon figurée et métaphorique dans le mot addiction, en considérant que certaines personnes pouvaient devenir « esclaves » dans la consommation d'une substance psychoactive ou dans la pratique d'une activité passionnelle, généralement répréhensible, en soi, ou par son excès.

Force est de constater qu'à partir de ce glissement métaphorique de l'*ad dictum* vers le terme d'addiction, l'usage a instauré et gardé une signification très ouverte, concernant de multiples comportements. Addiction ne vise pas tant son objet (drogue, alcool, activité) que le mode d'usage de cet objet : la personne devient l'esclave de cet objet, elle ne peut plus contrôler son absorption ou sa pratique et celle-ci tend à prendre une place anormale dans sa vie.

Si l'on considère le mot addiction selon son origine, alors il ne devrait strictement s'appliquer qu'au cadre judiciaire qui lui a donné naissance. Mais si l'on considère son extension métaphorique, alors il n'est plus possible de restreindre l'addiction, comme certains le font, aux seules consommations de substances psychoactives. La métaphore est indéfinie et s'applique sur un nombre indéterminé, mais considérable, de passions humaines, de vices et autres mauvaises habitudes.

Durant l'affaire Monica Lewinsky, on a pu souvent entendre dire de la part d'américains, du Président Clinton qu'il est un *sex addict* (un addicté sexuel). C'est que, dès le XVIe siècle, le mot *addiction* est utilisé dans la langue anglaise, surtout chez les puritains de la jeune Amérique, pour signifier se vouer à, se consacrer à, en parlant d'une

pratique, d'un vice ou d'une mauvaise habitude (Peele, 1990). C'est au XIXe siècle que le concept a d'abord été appliqué plus précisément sur les penchants alcooliques, puis étendu aux passions humaines en général, comme fumer, jouer, se livrer à des excès sexuels (Berridge, Edwards, 1981). Et c'est dans le dernier quart du XIXe siècle que le terme est devenu plus franchement synonyme de maladie avec le développement d'une conception médicale de la consommation abusive de l'alcool et des narcotiques, venue supplanter la conception moraliste. Aujourd'hui, le terme addiction et ses dérivés, toujours dans la langue anglaise, sont d'un usage très commun pour signifier un penchant, un goût très fort pour quelque chose, en plus de la dépendance à une drogue. Un *addict* est un intoxiqué, mais aussi un fanatique, un mordu, pour telle ou telle passion et sera dite *addictive* la chose qui induit une dépendance, un accrochage (*to be hooked*).

Ainsi, avoir des maîtresses, courir les femmes, avoir une activité sexuelle qui interfère avec ses fonctions professionnelles, tout cela relève-t-il de la sexualité addictive, tout comme, à d'autres niveaux, le masturbateur compulsif, le pervers sadique et ses passages à l'acte répétitifs, compulsifs. L'abus d'alcool, de drogue, de médicaments, de nourriture, de soda, de chocolat, mais encore, les passions excessives pour la télévision, le sport, le travail, les relations sociales, les prises de risque, etc., tout cela entre bien dans le champ des addictions.

Si l'on considère le mot addiction selon son usage le plus répandu, on ne peut prétendre, comme certains le font, le réduire aux seules pratiques abusives à caractère pathologique. De nombreuses passions humaines, malgré leur force et l'importance qu'elles peuvent prendre dans la vie des personnes, ne sont pas pour autant « pathologiques » et servent bien souvent la maturation, le développement et l'accroissement des compétences. Dans l'usage populaire anglophone, on se dit *addict*, non pas

pour marquer sa pathologie, mais pour signifier le grand investissement, la passion et le plaisir que l'on prend pour telle ou telle activité ou consommation. Des expressions équivalentes se retrouvent en français dans des formules comme « être drogué de », « être accro à », « être fou de »¹. Maintes addictions peuvent aussi avoir un impact social positif (comme le grand artiste, le grand sportif, qui finissent par exceller dans leur discipline, Glasser, 1976).

Pour vivre, nous dépendons de certaines conditions environnementales qui nous sont indispensables : l'air que nous respirons, l'eau et les nutriments que nous consommons, la température ambiante ou des systèmes de protection, les autres enfin, nos congénères qui nous apportent soutien, aide, assistance, confort et qui nous font participer à tout un univers technologique et économique qui nous permet de vivre. Ces dépendances concernent notre adaptation au monde, une pragmatique de la physiologie et du corps. Cependant, il existe tout un univers d'autres dépendances plus cachées, à la fois différentes, mais intimement reliées aux premières.

Vivre ne se réduit pas seulement au fait de manger, respirer, être physiquement protégé. Vivre c'est aussi se sentir bien, de bonne humeur, heureux, détendu ou agréablement excité, c'est avoir du plaisir. Vivre c'est encore fuir les souffrances morales, comme la dépression, l'anxiété ou tout simplement l'ennui. Pour cela, nous utilisons des sources de plaisir, de détente, d'excitation et de bonheur. Ces sources, nous pouvons les trouver en nous-mêmes ou autour de nous. En nous, il y a les sensations de notre propre corps et nos pensées. A l'extérieur de nous, il y a les stimulations agréables et les mêmes éléments de survie physiologique servent aussi notre plaisir : respirer un air frais et parfumé, boire l'eau

¹ Que l'on se souvienne du slogan publicitaire pour une certaine marque de chocolat : « Je suis fou ! Du chocolat ... ».