

Officiellement ou non qualifiées d'addictions, liées à la consommation de substances ou relatives à des comportements, certaines pratiques sont jugées dangereuses dès lors qu'elles impactent la santé des personnes et menacent leurs relations personnelles et sociales. De la psychologie au marketing, de la sociologie aux neurosciences, différentes disciplines s'emparent de ce vaste et complexe sujet.

GRAND FORMAT [LIAISONS DANGEREUSES]

AU CŒUR DES ADDICTIONS

Pourquoi devient-on dépendant ? Le « modèle bio-psycho-social » de l'addiction aide à répondre à cette question

On distingue deux types d'addictions : les addictions aux substances, comme le tabac ou le protoxyde d'azote, et les addictions comportementales, liées à des pratiques comme les jeux d'argent ou le sexe. La prise de substances peut être pénalisée, comme le cannabis, ou non, comme l'alcool. Certaines addictions sont socialement acceptables, comme le sport ou le sucre, d'autres sont honnies. Leur qualification ne fait pas toujours l'unanimité. En France, l'Académie nationale de médecine a tranché pour le terme « pratiques excessives » à propos des jeux vidéo. L'addiction au travail ne figure pas comme telle dans le DSM, le manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, référence à l'international en psychiatrie. Bien loin d'une simple querelle de vocabulaire, la recherche d'un consensus scientifique autour de classifications est importante, car elle permet de cerner plus précisément les troubles du comportement et de là, de mieux orienter les parcours de soins.

PERTE DE CONTRÔLE CARACTÉRISÉE

« L'addiction décrit une conduite dans laquelle la personne a une envie répétée et irrésistible d'effectuer un comportement pour se sentir bien ou mieux », selon les mots de la fondation suisse Addiction Jura. L'Académie

Voir comment
sont
impliquées
dans le cerveau
les différentes
zones du
« système de
récompense »,
chez les
joueurs
occasionnels et
les personnes
addictes

française de médecine souligne « la perte de contrôle et la poursuite du comportement malgré ses conséquences négatives », et précise : « Le terme de pratique excessive (et *a fortiori* d'addiction) fait intervenir la notion de retentissement durable sur la vie du sujet : perturbations du sommeil, troubles du comportement alimentaire (surpoids, grignotage), absentéisme et/ou échec scolaire, retrait social, diminution des autres activités (familiales, sportives et culturelles) ».

Julie Giustiniani est psychiatre au CHU de Besançon et chercheuse au Laboratoire de recherches intégratives en neurosciences et psychologie cognitive (LINC) à l'université Marie et Louis Pasteur. Elle souligne que la problématique est à considérer de manière globale : « Les addictions sont toujours caractérisées par la perte de contrôle d'un comportement ou d'une pratique. Elles sont rarement uniques, par exemple tabac et alcool font souvent bon ménage. Et l'arrêt de l'une est susceptible de se reporter vers une autre ». Pourquoi devient-on dépendant ? Pour répondre à cette question, la chercheuse met en avant le « modèle bio-psycho-social » de l'addiction : des facteurs biologiques spécifiques à une personne, par exemple génétiques ; des facteurs psychologiques, comme des carences affectives durant l'enfance ; des facteurs sociaux, qui déterminent l'accessibilité et la disponibilité de l'objet de l'addiction.

JEUX D'ARGENT FACILES

Les moyens de la neuro-imagerie et l'électro-encéphalogramme (EEG) donnent aux chercheurs la possibilité d'identifier des marqueurs biologiques de l'addiction. Julie Giustiniani pilote la recherche Blunder, portant sur la dépendance aux jeux d'argent. Cette étude a permis d'établir des comparaisons entre des joueurs occasionnels et des personnes addictes, en montrant comment sont impliquées dans le cerveau les différentes zones du « système de récompense », qui correspond à l'acquisition de comportements par apprentissage associatif, sur la base du plaisir. Un exemple est celui du chien qui fait le beau parce qu'il sait qu'il obtiendra une friandise à chaque fois. Mais lorsqu'il a été trop appris, maintes fois répété, ce comportement devient peu à peu automatique, et n'inclut plus la dimension plaisir. C'est une caractéristique de l'addiction. « C'est la cigarette allumée

par réflexe, sans même y penser, analyse Julie Giustiniani. Et c'est ce qui fait que même si on finit par avoir conscience du mal-être ou du danger que l'addiction représente, on ne peut s'arrêter. » Quels que soient le produit ou la pratique, plus on commence jeune et plus on est assidu, plus on a de risques de développer un comportement addictif. D'où l'importance de la prévention.

Concernant la problématique du jeu, l'étude Blunder va se poursuivre avec un deuxième volet, pour comparer l'activité cérébrale de joueurs « traditionnels » et en ligne. Les joueurs seraient-ils encouragés par la mise à distance que représente l'écran ? Prennent-ils plus de risques sur internet ? Une attitude qui pourrait favoriser l'addiction, qui demande à toujours faire plus. « L'ouverture aux jeux d'argent est permise depuis 2010 sur le net. Jouer est aujourd'hui un comportement disponible dans sa poche, sur son portable. » Certaines pratiques de jeu sont plus à risque que d'autres. Julie Giustiniani souligne que la fréquence de la pratique et l'immédiateté de la récompense, avec les jeux à gratter par exemple, et la conviction d'avoir des connaissances permettant de gagner, comme dans les paris sportifs, favorisent l'addiction au jeu. « Le deuxième volet de l'étude Blunder donnera la possibilité d'évaluer les risques supplémentaires liés à l'usage d'internet. »



DES RÉSEAUX SOCIAUX ADDICTOGENES PAR NATURE

Comme le montrent de nombreuses scènes de la vie quotidienne, l'objet internet lui-même peut générer des comportements intensifs, voire addictifs. Doyen de l'Institut de la communication et du marketing expérientiel (ICME) à la HE-Arc Gestion, Julien Intartaglia évoque l'augmentation du temps d'exposition aux écrans, qui concerne les enfants de plus en plus tôt : près de 3 heures par jour pour les 2-5 ans, une moyenne qui grimpe à 4 h, et même à 6 h pendant le week-end pour leurs aînés.

Julien Intartaglia utilise les apports des neurosciences pour comprendre l'impact des médias numériques sur les cerveaux des jeunes consommateurs. « Les réseaux sociaux présentent la particularité d'être un canal de communication qui, en soi, est addictif. Et les études montrent que plus on est exposé à des formats courts de vidéos, plus le cerveau est excité par le système de récompense, très actif à l'adolescence, et par la dopamine produite. Les vidéos type Instagram ou TikTok sont des bouffées émotionnelles temporaires, qui donnent envie d'y revenir. » Résultat : on ne voit pas le temps passer dans cette course à la consommation immédiate du plaisir, n'exigeant aucun effort et proposant des informations faciles à intégrer. Un phénomène appelé « boucle de rétroaction », alimenté par des algorithmes faits pour montrer à l'utilisateur ce qu'il aime voir.

« C'est une nouvelle donne avec laquelle composer, notamment en matière d'enseignement. En quelques décennies, nous sommes passés du culte de l'effort à la notion de divertissement. Mais l'envie d'apprendre et de comprendre est toujours là. Il est nécessaire d'utiliser des techniques appropriées pour capter l'attention des générations actuelles, de recourir à de nouvelles approches qui tiennent compte de leur univers au quotidien. » Dans ce contexte, la nouvelle étude pilotée par le chercheur ne devrait pas manquer de plaire au public de 4 à 17 ans à qui elle s'adresse. Destinée à mesurer l'impact des vidéos postées par les influenceurs sur la consom-



Photo Adrian Svancar - Unsplash

ESCAPE ADDICT : PRÉVENIR L'ADDICTION PAR LE JEU

Mêler aspects ludiques et outils technologiques est une recette qui fait ses preuves auprès des ados : en témoigne un *escape room* proposé dans les classes du canton du Valais en Suisse. À coup d'énigmes à résoudre et d'enquêtes à mener au moyen de la réalité augmentée ou de la vidéo 360 degrés, Escape Addict a pour objectif d'informer et de sensibiliser le public charnière des 13-14 ans. Tabac, alcool, cannabis, écrans..., c'est la problématique globale de l'addiction qui est ainsi visée. Mis en place depuis 2018 sous l'impulsion de l'association Promotion Santé Valais, Escape Addict a fait l'objet d'une évaluation réalisée à la Faculté des sciences économiques de l'UniNE, par une équipe

dirigée par Valéry Bezençon. Les mesures de perception et les entretiens qualitatifs menés ont montré l'intérêt et la pertinence de la formule. « Les connaissances sur l'addiction et ses mécanismes sont supérieures chez les jeunes qui ont participé au jeu, et leurs comportements ont été influencés dans le bon sens : trois semaines encore après l'expérience, ils parlaient davantage du sujet avec leur entourage, et ceux qui ont le plus aimé participer jouaient moins aux jeux vidéo », rapporte le professeur de marketing. L'hypothèse de voir le côté ludique l'emporter sur le message est donc une crainte balayée par ces retours positifs. Trois mille jeunes ont chaque année la chance de participer

à Escape Addict en Valais. La formule se prolonge par la mise en place de nouveaux outils, favorisant la discussion au sein des familles, et des expériences similaires émergent hors des frontières du canton. Spécialiste de l'analyse des comportements et des mécanismes du changement, Valéry Bezençon souligne l'intérêt de tels jeux sérieux dans le CAS (*Certificate of Advanced Studies*) en marketing social et nudges qu'il dirige à l'UniNE. « Cette formation proposée aux professionnels vise la maîtrise de techniques capables d'influencer positivement les comportements et de développer des campagnes de sensibilisation plus efficaces, dans tout type de domaine. »

Celui qui souffre de workaholisme est obnubilé par son travail, lui consacre son temps, ses pensées et son énergie ; il ne peut décrocher, même dans la sphère privée

mation d'aliments gras et sucrés, elle proposera à une petite centaine d'enfants et d'adolescents de Suisse romande des vidéos de divertissement entrecoupées de spots assurant la promotion pour les uns d'aliments sains, pour les autres de produits vantés par les influenceurs. L'étude permettra de déterminer l'attention des enfants et des adolescents par le biais d'outils captant les mouvements des yeux (*eyetracking*), et de mesurer leurs émotions grâce à des capteurs. L'impact sur la consommation sera également immédiatement perçu, grâce aux choix que les enfants et adolescents pourront exprimer après le visionnage des vidéos. « Cette enquête nous emmènera aussi dans leurs familles, où seront interrogées les habitudes alimentaires et de consommation des écrans. » Cette nouvelle étude neuromarketing de l'ICME sera menée sur le terrain jusqu'à l'été, et devrait rendre ses conclusions au printemps 2027.

BOURREAUX DE TRAVAIL

Pour les générations actuellement au travail, nombreux sont ceux qui savent donner le coup de collier nécessaire pour faire face à une situation particulière. Certains aussi aiment leur travail au point de s'y investir d'une façon que d'autres jugeraient déraisonnable. Un taux d'activité excessif, souvent source d'épuisement professionnel. L'addiction au travail est d'une autre nature. Elle correspond à un besoin compulsif, une pulsion intérieure incontrôlable et irrésistible. Celui qui en souffre est obnubilé par son travail, lui consacre son temps, ses pensées et son énergie. Jamais vraiment disponible, il ne peut décrocher même dans la sphère privée, et culpabilise quand il prend des vacances, souvent d'ailleurs à contrecœur. L'addiction au travail est nommée workaholisme, un mot-valise combinant *work* (travail) et *alcoholism* (alcoolisme) construit par le psychologue américain Wayne Oates à la fin des années 1970, qui souhaitait mettre en avant ses points communs avec l'alcoolisme.

Le workaholisme a été encouragé ces dernières décennies par de nouvelles formes d'organisation du travail, une productivité accrue, des possibilités de connectivité permanente *via* les nouvelles technologies. Les grands

travailleurs sont de plus socialement valorisés.

Ce contexte ne favorise pas la détection d'un état que de nombreux psychologues et psychiatres considèrent comme pathologique, et qui concernerait 12 à 15 % de la population en activité dans les pays occidentaux. L'addiction au travail s'explique par des facteurs environnementaux, culturels et personnels, dont la part de responsabilité respective est étudiée et mesurée par les études scientifiques. Bien qu'il n'existe pas de portrait-robot d'une personnalité workaholique, quelques traits se dégagent. Didier Truchot, professeur émérite de psychologie du travail et de la santé à l'UMLP, souligne : « On trouve chez les addicts au travail plus de personnes obsessionnelles, perfectionnistes et émotionnellement instables, qui ont besoin de tout contrôler et délèguent peu. » Christian Voirol, psychologue et professeur à la HE-Arc Santé, spécialiste des risques psychosociaux liés au travail, relève aussi chez eux hyperactivité et goût du défi : « Ils éprouvent un sentiment d'intensité, d'engagement total et de réussite que l'on appelle la *flow* ». Et comme pour les autres addictions, la dose de travail doit nécessairement augmenter pour réussir à se sentir bien.



Jusqu'à ce que la situation finisse par se compliquer : divorce, conflits avec les enfants, dégradation de la santé physique et psychologique, troubles du sommeil, stress professionnel...

CASSER LA SPIRALE INFERNALE

Une étude longitudinale réalisée entre 2022 et 2024, pilotée par Didier Truchot et réalisée en collaboration avec Amandine Mudry et Marie Andela au laboratoire de psychologie, est consacrée à ces questions. Un volet concernant les vétérinaires montre que ce groupe profession-

nel est particulièrement touché par le workaholisme.

La pathologie est corrélée à un taux de *burnout* élevé et à un taux d'idéations suicidaires supérieur à celui de la population générale et de groupes comparables et réputés pour leur mal-être, comme les médecins et les dentistes.

Une autre recherche, réalisée par Didier Truchot à la demande des quatre écoles vétérinaires françaises, met en évidence une dépendance probable à l'alcool chez 11 % des étudiants interrogés, liée à une pratique festive. Davantage associée à des symptômes d'anxiété, d'insomnie et de dépression, l'addiction au *smartphone* est avérée chez plus d'un tiers de ces étudiants.

Le chercheur souligne chez les futurs vétérinaires l'importance de la notion de perfectionnisme, l'un des marqueurs du workaholisme, qui est aussi relevée de façon plus générale dans la population étudiante par d'autres études. Le perfectionnisme peut être orienté vers soi : l'individu accorde une importance irrationnelle au fait d'être parfait et se fixe des standards de

réussite excessifs. Il peut être socialement prescrit : l'individu pense ne pouvoir gagner l'approbation sociale que s'il atteint les standards très élevés qu'il croit que les autres ont fixés pour lui. Enfin il peut être tourné vers les autres, à qui l'individu impose des normes irréalistes.

« Le perfectionnisme est aujourd'hui un phénomène culturel, son expansion contribuerait à l'épidémie actuelle des problèmes psychologiques chez les étudiants. »

Des signaux et des marqueurs dont il faut tenir compte. Didier Truchot estime que des actions d'information et de sensibilisation sont nécessaires pour faire prendre conscience de ce qu'est le workaholisme.

Un premier pas pour aller vers un aménagement du poste de travail afin d'aider la personne en souffrance, et vers une organisation nouvelle, limitant les facteurs favorisant le risque de dépendance. Christian Voirol va dans le même sens, en dénonçant le culte de l'urgence et la connectivité permanente. « Une amélioration continue est nécessaire pour changer de paradigmes. C'est accepter un peu moins de quantité ou de qualité au travail si les effectifs baissent, plutôt que d'augmenter la charge des uns pour compenser l'absence des autres ; mettre en place du soutien social émotionnel, afin de repérer les personnes en souffrance. » Le psychologue rappelle : « Légalement, la prévention des effets du workaholisme au travail relève aussi des employeurs ». D'un point de vue personnel, outre un travail psychanalytique parfois nécessaire, Christian Voirol donne des astuces pour reconfigurer son rapport au travail et apprendre à sortir du *flow* : bloquer de façon irrévocable des repas réguliers et des week-ends en famille, séparer travail et vie personnelle, s'obliger à la déconnexion, faire attention aux signaux envoyés par l'entourage...



Associée à des symptômes d'anxiété, d'insomnie et de dépression, l'addiction au *smartphone* est avérée chez plus d'un tiers des étudiants vétérinaires

Ce sont surtout
des facteurs
sociaux qui
poussent à
prendre rendez-
vous : l'alcool
devient un motif
de consultation
quand il trouble
l'ordre social

COMMENT SE CONSIDÈRE-T-ON DÉPENDANT.E À L'ALCOOL ?

L'alcoolisme est lui un terme ancien, apparu au XIX^e siècle, et la dépendance à l'alcool est sans conteste une pathologie reconnue. Au-delà des critères médicaux utilisés pour la décrire dans le DSM, la construction sociologique du processus amenant au diagnostic intéresse Antoine Guichon, qui en fait l'objet de sa thèse au Laboratoire d'anthropologie et de sociologie (LaSA) de l'UMLP. Comment les personnes concernées prennent-elles la décision de consulter ? Comment leur entourage estime-t-il leur besoin d'assistance ? « Des entretiens individuels avec les personnes alcoolo-dépendantes et avec leurs proches, rencontrés dans le cadre des réunions des Alcooliques anonymes et des groupes Al-Anon, donnent la possibilité de reconstruire le processus qui fait arriver les personnes jusque-là. C'est une enquête qui va d'ailleurs être élargie au contexte hospitalier. À partir d'éléments très épars, il s'agit de retracer des trajectoires et de dégager des critères qui ont donné à penser qu'il y avait problème. »

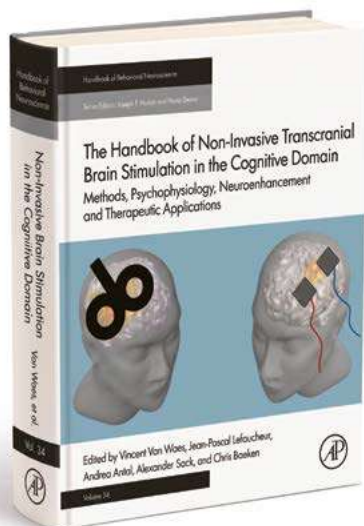
Si les personnes concernées estiment que leur dépendance à l'alcool provient de troubles émotionnels, Antoine Guichon remarque que ce sont moins des facteurs psychologiques que sociaux qui les poussent à prendre rendez-vous. « L'alcool devient un motif de consultation quand il trouble l'ordre social. » Ce sont des ennuis juridiques, comme le retrait du permis de conduire, qui enlève aussi l'autonomie, ou des problèmes relationnels, les deux se conjuguant parfois. Dans le cercle privé, le décalage avec une situation jugée conforme aux valeurs ou aux attentes peut influencer le

diagnostic : c'est le cas du trentenaire qui ne trouve pas de travail et vit chez ses parents ; dans un couple, la femme qui ne peut s'occuper de ses petits-enfants sera plus facilement vue alcoolo-dépendante que son mari, parce que lui n'est pas investi de ce rôle de garde. « Comprendre comment les personnes arrivent en consultation ou en cure permettrait d'améliorer la prévention, de savoir comment agir en amont. » La démarche se réfère à la branche de la sociologie dite compréhensive, qui accorde de l'importance aux actions et aux pensées des personnes, et non seulement à leurs caractéristiques sociales. C'est par exemple considérer le genre ou la classe comme des dynamiques à prendre en compte plutôt que des critères en soi explicatifs. « C'est une entrée par l'individu, pour ressortir vers la société. » Un exercice difficile auquel se prête Antoine Guichon, dont le travail de thèse fera l'objet de retours sur le terrain auprès des professionnels et des personnes concernées.



LA STIMULATION TRANSCRÂNIENNE, POUR AIDER AU SEVRAGE

Apparue dans les années 1960, la stimulation transcrânienne redevient une option envisagée dans le traitement des maladies neuropsychiatriques depuis une vingtaine d'années : certaines limites thérapeutiques présentées par les solutions médicamenteuses et, en parallèle, l'essor des moyens d'imagerie permettant de visualiser le fonctionnement du cerveau ont favorisé ce regain d'intérêt. Les techniques de stimulation transcrânienne ne soignent pas directement une pathologie mais en soulagent les symptômes, qu'il s'agisse de dépression, de maladies neurodégénératives ou d'addiction, visant ici le sevrage. Elles sont réputées non invasives,



Vincent Van Woes est coéditeur de ce manuel de référence regroupant les contributions de trente et une équipes aux USA, en Europe, en Asie et en Australie, et structuré en quatre parties : la modélisation fondamentale en préclinique ; les effets des techniques de stimulation sur les performances cognitives du sujet sain ; leurs impacts sur les symptômes associés chez l'homme aux maladies neurodégénératives et à des pathologies psychiatriques telles que l'addiction, la dépression, l'autisme ou la schizophrénie ; les questionnements éthiques. Ce livre s'adresse aux professionnels de la santé, aux chercheurs et aux étudiants, ainsi qu'aux décideurs politiques à qui il fournit des arguments en faveur du développement de techniques de stimulation transcrânienne dans le domaine médical.

indolores et sans effet secondaire notable. Celles reposant sur l'utilisation d'un courant électrique de basse intensité (tDCS¹) ou l'exploitation d'un champ magnétique (rTMS²) ont démontré leur efficacité sur le sevrage à la nicotine, à la cocaïne et à l'alcool, dans des études cliniques entourées par de stricts protocoles, comme au Centre d'investigation clinique (CIC) du CHU de Besançon.

En amont, les recherches précliniques s'attachent à mieux comprendre les mécanismes d'action de ces techniques, en mimant chez la souris ce qui se passe chez l'homme.

« L'addiction est une maladie chronique. Même après dix ans d'abstinence, la rechute est très facile car le cerveau reste fragile, il ne retrouve pas son état initial même après le sevrage », explique Vincent Van Woes, directeur du LINC. « Nos recherches permettent de mieux comprendre comment les techniques de stimulation transcrânienne agissent sur le fonctionnement du cerveau. »

L'une d'elles montre qu'une fois adulte, une souris développe un plus grand plaisir à la prise de nicotine dès lors qu'elle y aura déjà été exposée jeune, et que le recours à la stimulation électrique casse ces effets hédoniques à long terme. Une autre étude, réalisée avec une équipe d'Amiens, porte sur la motivation d'une souris à obtenir de l'alcool, alors qu'elle s'est elle-même habituée à en consommer en appuyant sur un levier qui délivre le produit au compte-gouttes : en l'obligeant à appuyer un nombre de fois toujours plus grand sur le levier pour obtenir une goutte d'alcool, on teste ses limites à produire cet effort. L'étude prouve que le recours à la tDCS abaisse notablement le seuil d'effort consenti par

¹ tDCS : stimulations électriques transcrâniennes par courant continu

² rTMS : stimulations magnétiques transcrâniennes répétées

ÉVITER LA RÉCIDIVE PAR LA CONCERTATION

C'est auprès de personnes incarcérées pour des délits en lien avec des problèmes de dépendance qu'Alexandre Bopan a choisi d'orienter son travail de thèse au laboratoire de psychologie de l'UMLP. Par ailleurs intervenant en addictologie en maison d'arrêt, Alexandre Bopan a déjà pu constater combien certaines trajectoires sont impactées par des aspects de vie fragiles et destructeurs. « Il est difficile pour ces personnes d'avoir à répondre plusieurs fois aux mêmes questions et à répéter leur histoire à des juges, des psychologues, des médecins, des éducateurs. Cela les décourage et les place en position d'échec. » Alexandre Bopan voit ainsi d'un bon œil se mettre en place en France des dispositifs de justice résolutive de problèmes (JRP), dont

il a choisi d'analyser une expérimentation dans sa thèse. Nés aux États-Unis à la fin des années 1980, ces dispositifs veulent aider à prévenir la récidive, à endiguer les problèmes d'addiction et à mieux préparer la future réinsertion des personnes, en mobilisant la coopération des professionnels des champs judiciaires, sanitaires et sociaux. La fédération Addiction explique : « Il s'agit de porter une action sur les vulnérabilités des personnes, afin de prévenir la récidive en garantissant une procédure judiciaire humaine et accompagnante. » La thèse d'Alexandre Bopan proposera une analyse du dispositif expérimental de JRP lancé ce début d'année dans le Territoire de Belfort. Son objectif, à terme, est de fournir à tous les profes-

sionnels une « grille d'outils » leur permettant de suivre l'évolution des comportements des détenus et de leur rapport à la dépendance. « Après plusieurs années en prison, l'anxiété est forte à la sortie. Les personnes multiplient les cauchemars, vivent des traumatismes de choc post-carcéral, ont des difficultés à trouver un emploi. Elles n'ont pas de connaissance d'elles-mêmes hors de l'addiction, qui est devenue un refuge ; elle est aussi un sas de décompression, soulageant la difficulté qu'elles disent éprouver à verbaliser le flux de leurs pensées. » Les dispositifs de JRP ont pour ambition d'accompagner ces personnes dans leur réalité, et de les aider en proposant un « guichet unique » d'accès à la justice, au soin et au social.



Photo Joamp - Freepik

la souris, que le traitement fait chuter sa motivation. « Les circuits cortico-striataux du cerveau, qui sont impliqués dans le système de récompense et la libération de dopamine en cas d'exposition à une drogue, quelle que soit la substance, voient leur activité diminuer grâce à la tDCS. C'est un phénomène intéressant à exploiter pour le sevrage, notamment lorsque c'est l'aspect compulsif de la dépendance qui domine ».

Si les cerveaux de la souris et de l'homme ne sont pas les mêmes et n'auto-risent pas de transpositions de façon aisée, les recherches précliniques attestent de comportements identiques chez l'une et l'autre, et contribuent au développement de ces techniques de neuromodulation prometteuses. La stimulation transcrânienne a ces dernières années fait l'objet d'articles scientifiques fondateurs en neurosciences, signés conjointement par de nombreux spécialistes à l'international, comme Vincent Van Waes. Un ouvrage de référence sur les applications de ces méthodes dans le domaine cognitif est également paru, fin 2025 (voir ci-contre).

ANOREXIE ET GESTION DES ÉMOTIONS

La difficulté à comprendre ses émotions et celles des autres, de « mentaliser ses états internes », est reconnue comme un facteur explicatif de l'anorexie mentale, qualifiée par certains chercheurs et praticiens d'addiction à la restriction. Stéphanie Sleiman étudie comment les capacités de mentalisation ont évolué chez les personnes ayant présenté une anorexie mentale par le passé, afin de mieux comprendre la persistance éventuelle de difficultés relationnelles ou émotionnelles, et d'éviter les rechutes ou le déplacement vers d'autres addictions. Son travail de thèse est encadré par Rose-Angélique Belot et Houari Maïdi au laboratoire de psychologie de l'UMLP. « Peu de travaux se sont intéressés au fonctionnement psychique à l'âge adulte dans la phase post-rétablissement de l'anorexie mentale, explique la doctorante. Plus particulièrement, la qualité de la mentalisation et les styles d'attachement, susceptibles d'affecter la qualité de vie et les relations interpersonnelles, demeurent encore peu explorés à ce moment de leur parcours. Or, la disparition ou l'atténuation des symptômes comportementaux ne signifient pas nécessairement une résolution complète des fragilités psychiques sous-jacentes. D'autres comportements addictifs ou d'autres fragilités peuvent persister. »

La thèse de Stéphanie Sleiman combine approches quantitatives et qualitatives et prévoit l'inclusion, à terme, d'une trentaine de personnes âgées de 25 à 60 ans. Des questionnaires validés sur le plan scientifique donnent la possibilité d'évaluer plusieurs dimensions du fonctionnement psychique, notamment la mentalisation, mais aussi les styles d'attachement, la régulation émotionnelle et l'accès aux affects, les symptômes anxieux, dépressifs, traumatiques et post-traumatiques, l'image du corps et le soutien social perçu.

Auprès d'un nombre plus restreint de participants, l'analyse qualitative permet de comprendre en profondeur le vécu du sujet rencontré et de prendre en compte un nombre important de facteurs.

Les participants sont accompagnés avant, pendant et après leur participation, ce qui garantit un cadre éthique respectueux de leur vécu psychique. Cette recherche, comme toutes les recherches en psychologie clinique, a obtenu un avis favorable du comité d'éthique Bourgogne - Franche-Comté. Stéphanie Sleiman est par ailleurs psychologue clinicienne : « La possibilité, pour le sujet, de raconter son parcours de vie et ses symptômes d'anorexie passés, dans le cadre protégé de cette recherche, augmente sa position réflexive et lui apporte une qualité d'écoute particulièrement bénéfique. »

Contacts :

Université Marie et Louis Pasteur

Laboratoire de recherches intégratives en neurosciences et psychologie cognitive – LINC
UMLP / INSERM

Julie Giustiniani / Vincent Van Waes
Tél. +33 (0)3 81 21 89 42 / 81 66 55 97
julie.giustiniani@umlp.fr
vincent.van_waes@umlp.fr

Laboratoire de psychologie
Didier Truchot / Alexandre Bopan / Stéphanie Sleiman
Tél. +33 (0)3 81 66 54 41
didier.truchot@umlp.fr
alexandre.bopan@umlp.fr
stephanie.sleiman.psy@gmail.com

Laboratoire d'anthropologie et de sociologie – LaSA
Antoine Guichon
antoine.guichon@edu.univ-fcomte.fr

Haute Ecole Arc Gestion

Institut de la communication et du marketing expérientiel – ICME
Julien Intartaglia
Tél. +41 (0)32 930 20 68
julien.intartaglia@he-arc.ch

Haute Ecole Arc Santé

Santé au travail et risques psychosociaux
Christian Voirol
Tél. +41 (0)32 930 25 54
christian.voirol@he-arc.ch

Université de Neuchâtel

Institut de management
Valéry Bezençon
Tél. +41 (0)32 718 13 67
valery.bezencon@unine.ch