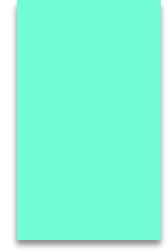


# FICHE DÉMO



*"Cette fiche mémo vous est fournie à titre de présentation générale. L'ensemble de son contenu est couvert par les droits d'auteur et le droit de la propriété intellectuelle. Toute utilisation, totale ou partielle, ou tout détournement de ce document de présentation est strictement interdit, conformément à la législation en vigueur"*

## LES ADDICTIONS



*Jean-Michel Schlupp*

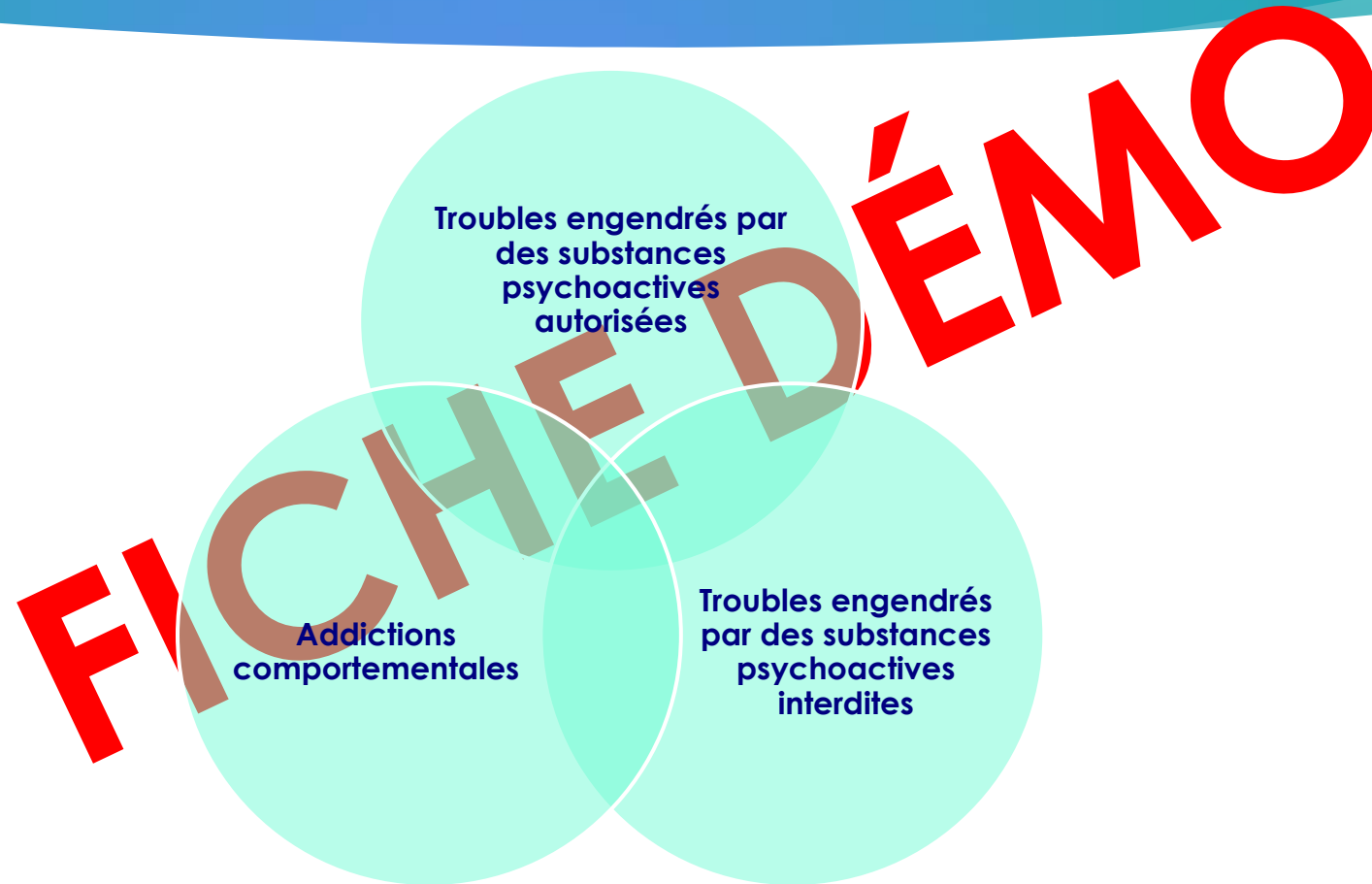
# LES ADDICTIONS

## 1) Définition scientifique

**Addiction** : « Dépendance, perte de contrôle, abstinence et rechutes. Une addiction est définie par une dépendance à une substance ou à une activité, avec des conséquences nuisibles à la santé. La dépendance se caractérise par un désir souvent puissant, voire compulsif, de consommer ou de pratiquer une activité » (Définition de l'Assurance Maladie)

**En addictologie** : « L'addiction est un trouble mental et comportemental, caractérisé par la perte du contrôle des consommations, malgré les conséquences négatives, avec automatisations ». (Définition du Professeur Jacques Besson, médecin psychiatre, addictologue, CHUV, Lausanne, Suisse)

# LES ADDICTIONS



# LES ADDICTIONS

## 2) Conseils usuels

Quel que soit le sexe, l'âge ou le motif de consultation, il existe un **large consensus scientifique** autour de facteurs contribuant à :

- Améliorer la santé et le bien-être,
- Prévenir les maladies voire les récides de maladies,
- Favoriser la guérison (en complément de traitements conventionnels).

➤ Dans tout accompagnement, il conviendrait de sensibiliser ses patients / clients / consultants en rappelant les facteurs, détaillés ci-après. A savoir : plusieurs de ces facteurs peuvent renforcer les comportements addictogènes (excitants, mauvaises habitudes hygiéno-diététiques...)

➤ **Il est possible de remettre directement ces informations à toute personne qui vous consulte.**

# Les Bonnes Pratiques de Santé

Pratiquer au minimum 40 mn d'activité physique par jour (marche, étirements, mobilisation...), tous les jours, même en cas de douleurs + importance des pratiques respiratoires (cohérence cardiaque...)

Limitier le café et les excitants : maximum deux à trois cafés par jour (le dernier à 15 h)

Eviter les aliments sucrés (notamment les sucres rapides), en particulier en fin d'après-midi et en soirée

Eviter les aliments salés et les aliments transformés. Privilégier une alimentation saine

Boire suffisamment : 1,5 l d'eau, pas gazeuse, pas froide

S'exposer à la lumière du jour, minimum 40 mn, tous les jours (surtout en automne et en hiver)

Limitier les informations anxiogènes, les divertissements excessifs, l'utilisation des écrans en-dehors de la stricte nécessité

# LES ADDICTIONS

## 3) Techniques adaptées à l'affection évoquée et aux symptômes

### ➤ Objectifs :

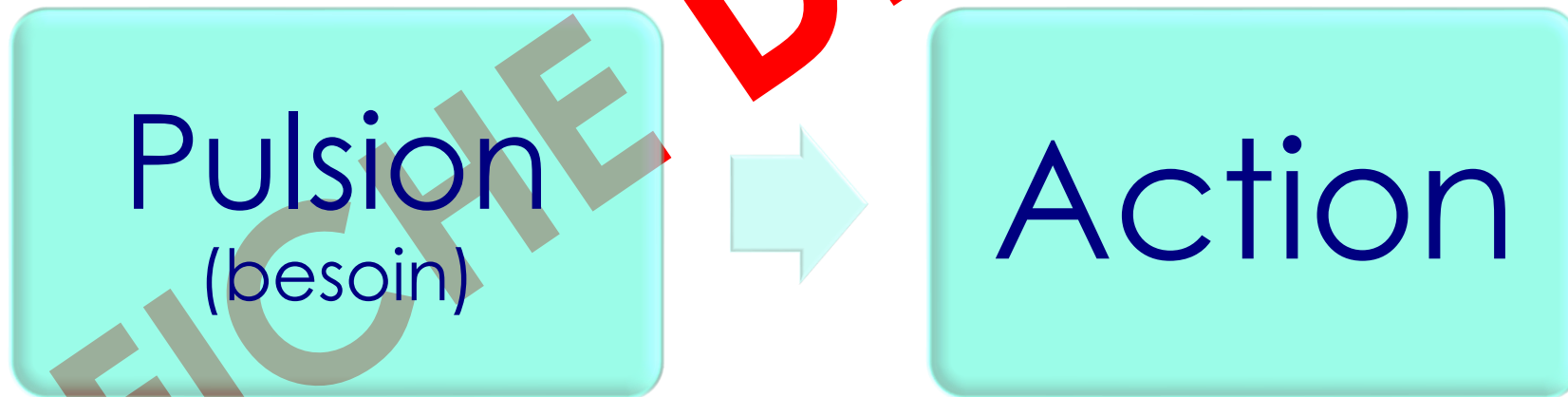
- Arriver à se mettre en neutralité émotionnelle dès les premières manifestations d'angoisse ou d'anxiété
- Pouvoir gérer un état d'équilibre psycho-émotionnel au quotidien et au long cours
- Pouvoir discerner ses pensées et s'ancrer dans de nouveaux comportements et de nouvelles cognitions

➤ **Remarque** : pour chaque objectif, plusieurs techniques sont partagées : il est conseillé d'en cibler une ou deux maximum, surtout en début d'accompagnement, afin d'en favoriser l'intégration et la compliance du client / patient.



**SE METTRE EN NEUTRALITÉ  
ÉMOTIONNELLE**

# LE LIEN DE CAUSALITÉ ENTRE PULSION ET « CONSOMMATION » (ACTION)





# DÉCONDITIONNEMENT, NEUTRALITÉ ÉMOTIONNELLE

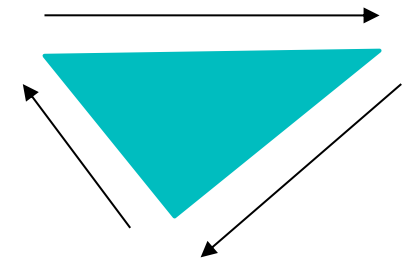


# LA COHERENCE CARDIAQUE

- **La cohérence cardiaque respiratoire : pratique informelle en cas « d'urgence »**
  - Plus qu'une « simple » technique respiratoire
  - La pratique est souvent connue, mais de façon incomplète ou erronée
  - La cohérence cardiaque n'est pas une technique, mais un état physiologique assez complexe (plusieurs paramètres mesurables rentrent en jeu)
  - La formation professionnelle en cohérence cardiaque représente trois jours de formation théorique et pratique
  - C'est la seule méthode, dont le fondement physiologique (la VFC) a fait l'objet de nombreuses publications scientifiques validées
- **Ce qu'il faut retenir, dans le cas des addictions est de réaliser 1 à 2 mn de cohérence cardiaque respiratoire dès l'apparition de la pulsion (importance d'une pratique informelle)**

# LA RESPIRATION 478

- Egalement appelée **respiration du Dr Andrew Weil**
- **La technique :**
  - Quatre secondes d'inspiration, 7 secondes de pause (rétention poumons pleins), 8 secondes d'expiration
- **Les effets :** respiration permettant une anxiolyse
  - **Conseil :** 4 répétitions, à pratiquer dès l'apparition de la pulsion



# LA MÉTHODE HIPPOPOTAME

- **Technique respiratoire utilisée en Thérapie Comportementale et Cognitive (TCC)**
- **La technique :**
  - Deux secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration (*comme les syllabes du mot « hi-ppo-po-ta-me ! »*)
- **Les effets :** respiration permettant une anxiolyse et un retour à une neutralité émotionnelle, quasi immédiate
  - **Conseil :** 1 à 2 mn à pratiquer dès l'apparition de la pulsion



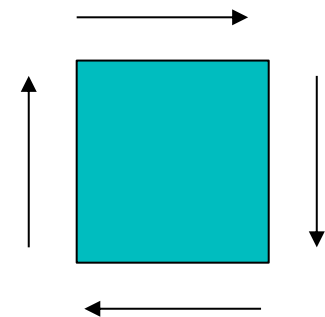
# ÉTAT D'ÉQUILIBRE PSYCHO-ÉMOTIONNEL

# LA COHERENCE CARDIAQUE

- **La cohérence cardiaque respiratoire : pratique formelle**
  - **3 X 6 respirations / minute, selon la méthode du 365 du Dr David O'Hare**
    - de préférence assis ou debout
    - avec un guide respiratoire, durant les 15 premiers jours
    - avec ou sans guide, par la suite.
  - **Guides respiratoires** : utiles pour adopter les bonnes fréquences respiratoires, en début de pratique notamment : Respirelax, Cardiozen, Paced Breathing, respirothèque (nombreux guides respiratoires) application Respiretec (site [coherenceinfo.com](http://coherenceinfo.com))

# LA RESPIRATION EN CARRE

- Très connue, également appelée respiration Sama Vitri
- Il s'agit d'une technique de respiration issue du pranayama (discipline du souffle) qui permet d'apprendre à maîtriser sa respiration pour :
  - réduire son stress, réguler les émotions
  - améliorer son bien-être général (sommeil, oxygénation tissulaire, calme et sérénité, relâchement musculaire...). Ce point est particulièrement important dans le cas des addictions : la personne doit renouer avec son corps et ce qui s'y vit d'agréable, en-dehors de tout comportement automatisé et néfaste.



# LA RESPIRATION EN CARRE

## ■ La respiration en carré

- Elle doit être adaptée à chaque personne, en fonction de ses capacités respiratoires
- **Ne pas imposer une fréquence** (exemple : 4 secondes) ou sa propre fréquence respiratoire : la personne doit pouvoir découvrir et ressentir ce qui est agréable pour elle
- Revenir, comme pour l'ensemble des techniques, sur le vécu corporel et, si possible, sur les sensations agréables vécues ici et maintenant (en précisant bien que ces sensations pourront être revécues à d'autres moments).



# LA RESPIRATION CIRCULAIRE

- Il s'agit d'une technique permettant une **appréhension et une prise de conscience** :
  - **De l'impermanence de toute chose**, en l'occurrence du processus respiratoire et des cycles de la vie
  - **Du flux et du reflux de la respiration**
  - **Il n'y a pas lieu d'adopter une fréquence et de guider la personne**, car c'est « uniquement » une respiration en pleine conscience du cycle respiratoire par la personne. Cette technique peut toutefois être associée à une fréquence de résonnance en cohérence cardiaque (6/4 en l'occurrence)
  - **Très utile pour un travail de pleine conscience**, intégrant des notions de changements, de cycles, de transformations...



# LA RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE PAUSEE

## (technique caycédienne)

- **La technique** : assis ou allongé : prendre conscience du corps, de la respiration naturelle
  - Adopter une respiration tranquille, sans chercher à la contrôler, en observant uniquement les mouvements du ventre et de la poitrine
  - Poser une main sur le ventre et sur la poitrine et ressentir ce flux et ce reflux
  - Adopter une respiration abdominale et ressentir les effets et les mouvements du ventre
  - Puis adopter une pause de deux secondes à l'expiration
  - Prendre le temps d'observer les sensations les plus agréables qui apparaissent
  - Prendre conscience de la dilatation et du relâchement du ventre et du mouvement et du rôle de notre diaphragme.
  - Phénodescription+++
- **Effets** : efficace pour réduire les tensions physiques et mentales. Elle permet d'augmenter le volume pulmonaire et de diminuer la fréquence respiratoire en générant des sensations positives de sérénité.

# LA RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE PAUSEE avec respiration éliminatrice

- **Une technique complémentaire à la respiration diaphragmatique pausée consiste à :**
  - Débuter par une RDP pendant une à deux minutes
  - Puis à **poursuivre par une respiration éliminatrice** (« respiration du crâne qui brille », issue du yoga)
    - Expirer puissamment par le nez en amorçant un mouvement de pompe au niveau du ventre (à chaque expiration par saccades, le ventre se contracte, avec l'intention de plaquer le nombril contre la colonne vertébrale)
    - A la fin de l'expiration (càd après vidange respiratoire totale), bloquer quelques secondes
    - Puis reprendre une fois la RDP
    - Puis la respiration éliminatrice (en cherchant à éliminer le facteur déclencheur de la pulsion, à l'origine du comportement)
- **Contre-indications** : HTA, grossesse, problèmes respiratoires sévères, asthme sévère



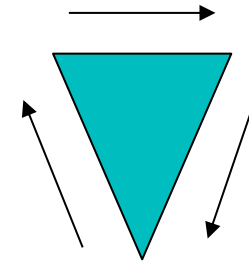
**S'ANCRER DANS DE  
NOUVEAUX  
COMPORTEMENTS ET DE  
NOUVELLES COGNITIONS**

# LA RESPIRATION « EN TRIANGLE »

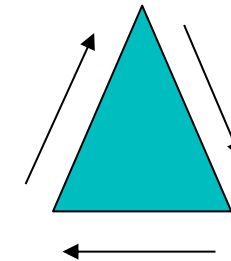
- Il s'agit d'une technique permettant une **appréhension et une prise de conscience des pauses respiratoires** :
  - **Poumons pleins** : prise de conscience de la vie, de l'énergie vitale,
  - **Poumons vides** : prise de conscience du vide, de lâcher-prise total

## Conseil :

Veiller à adapter les fréquences et les pauses respiratoires



**Poumons pleins**



**Poumons vides**

# LA RESPIRATION PROJECTIVE

- C'est une émanation de la respiration consciente, sur laquelle se greffe une intention à l'inspiration et une intention (projective) à l'expiration. L'intention doit être précisément définie au cours de l'anamnèse.
- Dans le cas des addictions, il peut être conseillé de réaliser des temps d'inspiration plus courts que les temps d'expiration, afin de renforcer le tonus vagal (SPA) et d'apporter davantage de calme
- **Principe de la projection** : dans l'absolu, la notion de projection peut être pratiquée avec chaque respiration (avec une réserve pour les respirations plus dynamiques ou stimulantes, comme la respiration éliminatrice).
  - La projection s'inscrit aussi bien dans la prétérisation (réinvestissement d'une situation passée lourde ou douloureuse ; à utiliser avec discernement voire prudence), que dans la futurisation
  - La technique repose sur le fait que notre cerveau limbique, notamment, ne connaît pas les notions de temps et d'espace (contrairement au néocortex).
  - L'ancrage et la détente préalable sont essentiels (SBV...) ; dans le cas contraire, la pratique sera inefficace.

# LA RESPIRATION PROJECTIVE

- **Effets** : cette technique est très efficace pour :
  - « Corriger » ou réinvestir des situations passées ou des situations futures qui impactent le réel, présent.
  - Apaiser, tant physiquement, que psychologiquement,
  - Générer un état de confiance,
  - D'adopter un regard à hauteur, de modifier le champ phénoménal
  - De se projeter dans un nouveau comportement, de nouvelles habitudes, dans le cas des addictions.

# LA RESPIRATION AVEC ANCRAGE

- Dans l'absolu, cette technique peut-être adaptée à toutes les pratiques respiratoires
- Il s'agit d'associer à la respiration, un ancrage sensoriel :
  - Olfactif (stick d'aromathérapie)
  - Kinesthésique
  - Visuel
  - Auditif
  - Gustatif (dans une moindre mesure, sauf spray buccal, éventuellement)
- Si cette technique est pratiquée régulièrement, elle agit comme une **véritable technique conditionnée**, avec des effets particulièrement intéressants, dans des situations stressantes, anxiogènes (phobies, peurs, trac...), en cas de dépression, ou dans les addictions.
- C'est une **technique extrêmement intéressante**, qui vient **compléter les compétences d'auto-soins et d'adaptation de façon remarquable**. **Salutaire, dans le cas des addictions, car l'ancrage constitue une forme d'objet transitionnel.**



# LES ADDICTIONS

## 4) Pour en savoir davantage

- **Il est toujours préférable de commencer l'accompagnement par une pratique informelle** (exercice à réaliser dès que nécessaire ou dès que la personne le souhaite, durant 1 à 2 mn), plutôt qu'une pratique formelle (temps dédié, tous les jours) - Étude comparative des pratiques par le Dr Herbert Benson, Professeur de médecine, Université de Harvard
- **En cas de symptômes associés (douleurs, angoisse, troubles du sommeil...)** : se référer aux fiches mémo spécifiques.
- **Pour les compléments théoriques et pratiques** (physiologie de la respiration, posture, amplitude respiratoire, communication thérapeutique, éducation à la santé, régulation émotionnelle, programme d'entraînement méditatif...) :
  - <https://www.equibios.store/product/18882012/etprs-en-ligne>
  - <https://www.equibios.store/product/18933574/comprendre-et-reguler-les-emotions>
  - <https://www.equibios.store/product/18956306/programme-d-entrainement-meditatif>
  - <https://www.equibios.store/product/18933161/addiction-au-numerique>

# LES ADDICTIONS

## 4) Pour en savoir davantage

- **Conférence du Pr Jacques Besson**, médecin psychiatre (CHUV, Lausanne, Suisse), addictologue de renom : <https://www.youtube.com/watch?v=RThLmhUpN8A>

FICHE DÉMO