

HYPNOSE ET DEPENDANCES

Metamorph

55-59 bd de Charonne- 75011 Paris

01 43 56 88 63 – 06 19 36 44 38

contact@metamorph.fr

Sommaire

| | |
|--|----|
| Dépendances et neurobiologie | 3 |
| Les circuits neuronaux..... | 3 |
| Les mécanismes du plaisir | 5 |
| Comment tombe-t-on dans le piège ? | 6 |
| Qui devient dépendent ?..... | 7 |
| Dans le cercle vicieux | 7 |
| L'action de l'hypnose | 10 |
| Le programme Metamorph..... | 11 |

Dépendances et neurobiologie

Les circuits neuronaux

L'esprit humain se développe par création (points de contact ioniques) et renforcement chimique progressif de circuits neuronaux. Un cerveau humain comportant plusieurs milliards de neurones, le nombre de combinaisons, et donc de circuits possibles, est immense.

Un circuit neuronal fréquemment emprunté devient, par suite d'accumulations ioniques, de plus en plus facile à « emprunter ».

C'est un auto-renforcement progressif, et cela est vrai pour tout : les comportements, les humeurs (exemple : l'anxiété, l'optimisme), les idées mais aussi les dépendances.

Ce phénomène se vérifie aussi pour les réactions psychologiques : conscientiser et trop penser ou parler de ses blocages, les renforce.

Chaque fois que nous ressassons notre passé, que nous revenons sur un épisode douloureux nous augmentons les chances de le reproduire. Au lieu d'avancer, nous nous bloquons. Quand nous traversons un chagrin, une déception, quelque chose qui nous empêche de vivre, nous devrions commencer par brûler les photos, éviter d'en parler, modifier son intérieur, voire déménager.

Les souvenirs refoulés s'effacent ; cela peut prendre du temps, mais ils s'effacent bel et bien. Le circuit se désactive.

Les neurotransmetteurs

En plus de l'eau et du sang, dans le cerveau circulent plus de 60 neurotransmetteurs, des molécules qui influencent nos actions et nos vécus.

Leur rôle est d'agir sur des circuits neuronaux complexes qui à leur tour, déclenchent des réactions dans le corps.

Les plus connues sont la sérotonine, qui contrôle le flux des informations dans le cerveau, la dopamine, responsable de la volonté, de l'excitation et de l'apprentissage et qui contrôle le désir.

La dopamine est la molécule du désir. Elle est responsable de l'excitation et elle met en marche les mécanismes nécessaires à l'atteinte de nos buts (active les circuits neuronaux qui nous déterminent à réagir à la récompense). Sous l'influence de ces mécanismes on se sent motivés, optimistes et confiants. La dopamine prépare le cerveau de manière à ce que les décisions soient suivies des actions.

Elle influence nos vies de trois manières :

- nous rend attentifs dans les situations intéressantes : elle nous réveille,
- « demande » aux cellules grises de mémoriser les expériences agréables – par conséquent elle est utile dans l'apprentissage,
- est nécessaire au contrôle des muscles par le cerveau.

Le déficit en dopamine rend les gens apathiques, et dans les cas extrêmes elle mène à la paralysie totale. Une surdose de cette substance exacerbe jusqu'à l'obsession, l'ambition devient délire de pouvoir, la confiance en soi devient mégalomanie.

Les découvertes indépendantes de trois groupes de chercheurs ont prouvé en 1973 que nos neurones détiennent des récepteurs (des points de contact chimiques) pour des opiacés comme la morphine et l'héroïne.

Plus tard, des découvertes scientifiques ont montré que notre corps produit lui-même des substances ayant des effets similaires à la morphine, les endorphines. Les endorphines déclenchent des sensations agréables, les dynorphines déclenchent les sensations de dégoût.

Les mécanismes du plaisir

Nous détenons dans notre **cerveau un circuit multifonctionnel pour le désir.**

Une seule chose nous détermine à souhaiter quelque chose et nous diriger vers la cible de nos désirs quels qu'ils soient : le plaisir.

C'est cela qui fait la force de ce programme dans notre cerveau mais aussi sa faiblesse.

Avoir et désirer, sont deux choses différentes, les fumeurs ont bien appris cela. Une seule cigarette peut être extraordinaire. Mais qu'en est-il de la 10^{ème} de la journée ? La cigarette n'apporte plus aucun plaisir, au contraire, elle dégoûte, mais le fumeur la veut quand même. Si son paquet est vide, il est capable de courir en acheter au milieu de la nuit.

Nous ne sommes pas habitués à faire la différence entre le désir d'avoir et désirer parce que souvent, ces désirs se superposent. C'est cette confusion qui mène à la dépendance.

Chez les humains, les sensations agréables apparaissent dans deux situations : quand on veut quelque chose ou quand on reçoit quelque chose qu'on aime.

Ces deux vécus, la volonté et le désir ou l'anticipation et le plaisir sont déclenchées de façon différente dans le cerveau.

Lorsque nous nous réjouissons de façon anticipée de quelque chose, le cerveau sécrète de la dopamine. A contrario, lorsque nous savourons quelque chose les neurotransmetteurs sont les opioïdes.

Sous l'influence de la nicotine et de la cocaïne, le niveau de dopamine augmente par trois et sous l'influence de l'alcool, par 2.

La dopamine nous maintient éveillés et attentifs, on se sent mieux après une cigarette et plus productifs que d'habitude, et après une ou deux verres de vin, plus optimistes.

Toutes les dépendances actionnent selon le même mécanisme, les drogues se différencient seulement par la façon dont ils déclenchent la dépendance.

La nicotine libère directement de la dopamine en activant les neurones respectifs. De plus, la nicotine imite une substance naturellement présente dans le corps le neurotransmetteur

chimique Acétylcholine (ACh) et **multiplie les récepteurs nicotiniques** donc un **besoin accru de nicotine**.

L'alcool, la morphine et l'héroïne augmentent indirectement le niveau de dopamine en désactivant les neurones qui normalement actionnent contre le système d'anticipation.

Sous l'influence de la cocaïne, la dopamine libérée, qui habituellement disparaît rapidement dans les parois des cellules du cerveau, reste plus longtemps en circulation dans l'organisme.

Mais ce qui est décisif, est le fait que le cerveau associe définitivement la drogue au désir de l'avoir.

Un cerveau dépendant voit une cigarette et commande immédiatement « allume-là » tout comme il réagit au stimulus « bouteille » par la commande « bois ».

Même la vue d'une seringue peut déclencher chez les dépendants d'héroïne les mécanismes du désir, comme l'ont prouvé les analyses par tomographe. **Le plaisir de bien manger peut se transformer en boulimie, le plaisir de pratiquer un sport en obsession, le plaisir de gagner dans la passion du jeu. Tous les comportements obsessionnels apparaissent de manière semblable.**

Comment tombe-t-on dans le piège ?

Vous rappelez-vous la première cigarette ? Dans leur grande majorité, les gens considèrent que le goût est horrible : ça gratte la gorge, ça fait tousser, ça donne la nausée.

Au début, ce n'est pas le plaisir qui pousse à la dépendance de cigarettes. **La dépendance s'apprend.** Presque toujours, on essaye de cette manière à supporter les situations difficiles. L'alcool calme les angoisses, la cocaïne, dont l'effet est de courte durée, rend spirituel et créatif, aidant ainsi ceux qui se sentent ennuyés se sentir mieux dans leur cercle d'amis.

La nicotine aide à supporter l'ennui et le stress, éveille et calme en même temps. Plus que tout, la cigarette permet aux jeunes de socialiser, d'être appréciés par leur entourage. Les recherches montrent que **ce n'est pas la recherche du plaisir qui amène les gens**

vulnérables à la dépendance, mais le désir de se débarrasser des problèmes de la vie. Dans des situations de vie désagréables où de stress intense, la consommation de drogues augmente automatiquement. L'alcoolisme est répandu parmi les chômeurs. Même un désagrément de courte durée peut mener à une consommation accrue des drogues.

Qui devient dépendent ?

Les drogues aident à l'oubli, mais tous ceux qui ont des problèmes ne se droguent pas, et tous ceux qui se droguent ne deviennent pas dépendants. Tous les amateurs de vin ne deviennent pas alcooliques, tous ceux qui prennent de la cocaïne ne deviennent pas victimes de la dépendance.

Le plus grand nombre des personnes droguées se trouvent parmi les fumeurs. **Les cigarettes sont la drogue la plus séduisante parce qu'on peut se la procurer facilement, et parce que la nicotine possède une influence directe sur les mécanismes de libération de la dopamine.**

Une personne qui est ou qui a été dépendante d'une drogue risque de devenir dépendante aussi d'une deuxième drogue. Après la désintoxication de morphine, on peut devenir dépendant de l'alcool. Presque chaque dépendant d'héroïne est aussi dépendant de la cigarette ou de l'alcool.

Le risque est encore plus grand chez ceux qui ont commencé à fumer ou boire à la puberté, parce que **le cerveau est plus facilement modelable quand on est jeunes**. La méthode la plus efficace de prévention de la dépendance c'est de garder les enfants éloignés des stupéfiants.

Dans le cercle vicieux

Très souvent, la personne dépendante ne va plus ressentir que le besoin aveugle de drogue, elle ne va plus le savourer. **C'est la programmation du cerveau pour la drogue, et non pas le plaisir de fumer ou de boire qui maintient la dépendance.**

Bien sûr, les stupéfiants ont des effets agréables. Les cigarettes, la bière et même les drogues plus puissantes nous font nous sentir bien. **Le meilleur exemple est l'héroïne, qui rassemble de point de vue chimique aux opioïdes, et induit un état euphorique. Par des voies plus compliquées, la nicotine et l'alcool arrivent à avoir le même effet. Si on cède seulement occasionnellement à ces plaisirs, les conséquences ne seront pas de longue durée.**

Mais les personnes qui consomment régulièrement des drogues, ont besoin des quantités de plus en plus grandes; leur effet disparaît, le cerveau ne réagit plus. Le plaisir se perd progressivement et avec le temps, il ne s'agit plus des états euphoriques, mais de garder un état à peu près normal. Une journée sans drogue semble triste. La substance stupéfiante rétablit pour quelques heures l'ancienne joie de vivre mais en même temps, le cerveau devient progressivement insensible; le consommateur de drogues est de plus en plus dépendent. Vient un temps où même pas le fait de fumer cigarette après cigarette ou la vodka au petit déjeuner ne peuvent plus offrir de joie aux dépendent. **Plus le moindre plaisir, la seule raison pour laquelle ils continuent, c'est qu'ils ne peuvent plus s'arrêter.**

Dès que la substance manque, le corps est pris de tremblements, des frissons, nausée voir même délire. Mais le sevrage physique et relativement facile a supporté, du moins en comparaison avec ce qui vient après. Les frissons, les tremblements, la nausée peuvent être calmées avec des médicaments et disparaissent en quelques semaines. **Il est beaucoup plus difficile de contrôler toute la vie le désir de drogue, qui est resté enregistrée dans le cerveau.**

Beaucoup de gens pensent qu'une personne consomme de la drogue d'abord pour éviter l'apparition des symptômes de sevrage. **Mais cela n'explique pas pourquoi on peut devenir dépendant après des dizaines d'années. L'insensibilité du cerveau à la drogue disparaît rapidement, au cours du sevrage. Malgré cela, le nombre des personnes qui reprennent la cigarette après des nombreuses années d'arrêt est très grand.**

La récurrence peut être comprise seulement en tenant compte du fait que la volonté et le plaisir sont déclenchés différemment par le cerveau.

La dépendance pervertit les deux mécanismes. **Si la vie sans drogue paraît fade, c'est parce que le stupéfiant a affecté la capacité de ressentir le plaisir.** Le besoin obsessionnel de drogue apparaît parce que **la substance a reprogrammé les circuits cérébraux responsables de la volonté.** Alors que l'insensibilité au plaisir est réversible, **le système d'anticipation reste affecté sur le long terme.**

En d'autres mots, **les mécanismes du désir sont responsables du fait que la dépendance et si difficile à vaincre,** et la récurrence guette à chaque pas. **Le cerveau assimile la substance stupéfiante avec la dépendance, mais aussi les stimuli qui l'accompagnent :** la fumée des bars, la rencontre des vieux amis, l'arôme des quelques gouttes de rhum d'un gâteau.

L'expérience de la dépendance modifie pour toujours le mode de fonctionnement des neurones.

Dans le cerveau apparaissent, comme des câbles épais, des connexions entre les neurones **qui ont comme effet le déclenchement du désir de la drogue. Ces connexions disparaissent très rarement spontanément** (les chercheurs ont pu reconnaître des rats qui avaient été dépendants de l'alcool, d'après la façon de fonctionner de certaines cellules du cerveau).

L'action de l'hypnose

L'hypnose s'est avéré un outil efficace dans le traitement des dépendances.

L'utilité de l'utilisation traditionnelle de l'hypnose découle des propriétés de l'état hypnotique qui se caractérise par une suggestibilité accrue aux suggestions thérapeutiques.

Pour être efficaces, ces suggestions doivent être individualisées aux motivations (bénéfices et avantages de la décision de se libérer de la dépendance) et aux besoins (bénéfices et avantages de l'utilisation de la substance) de chaque personne.

La nouvelle hypnose prend en compte la permanente interaction entre le corps et l'esprit.
Un «chemin» neuronal est crée à chaque fois que nous faisons une action ou une association (substance-plaisir). A chaque fois que cela se répète, ce chemin est renforcé.

Très récemment, les scientifiques ont découvert que le cerveau ne fait pas la différence entre une expérience réelle ou une expérience imaginée de façon très vivide. En d'autres mots, le corps va réagir à quelque chose d'imaginé. Si vous demandez à votre cœur de battre plus vite, il est peu probable qu'il le fera. Mais si vous imaginez que vous marchez dans une ruelle sombre, la nuit, et que vous entendez des pas pressés derrière vous, il battra plus vite.

En état hypnotique l'imagination est découplée et permet de vivre intensément des expériences imaginaires qui seront considérées comme réelles par le cerveau (**création des nouvelles mémoires affectives du comportement et/ou de l'état désiré**).

En résumé, le travail hypnotique sur les dépendances **revient à créer des nouveaux circuits neuronaux, à reprogrammer le cerveau avec des comportements et des habitudes saines.**

Le degré de succès de l'hypnose dépend de l'expérience et du niveau de compétence de chaque hypnothérapeute mais aussi et surtout des méthodes qu'il emploie.

Le programme Metamorph

Le programme mis au point par Metamorph, utilise les techniques d'hypnose traditionnelle et ericksonienne, des techniques PNL et EFT.

Il comporte deux niveaux d'intervention et sera adapté aux particularités de chaque personne :

Intervention au niveau conscient :

- identification des moyens d'action (origine de la dépendance et les paramètres psychologiques ayant contribué à son renforcement au fil du temps),
- identification des ressources existantes et des ressources à acquérir en vue de la libération,
- Identification des croyances négatives qui renforcent la dépendance,
- apprentissage des techniques de gestion immédiate des envies irrésistibles.

Intervention au niveau inconscient (en hypnose) :

- Travail de réduction des symptômes de sevrage (techniques PNL, EFT)
- Travail hypnotique et utilisation des techniques PNL (ancrages, désactivations d'ancre, régressions en âge, projection dans le futur, générateur de nouveaux comportements) :
 - § reprogrammation des associations inconscientes par rapport à la substance,
 - § travail sur l'origine de la dépendance et les éléments déclencheurs au quotidien,
 - § renforcement de la motivation,
- Changement des perceptions internes, de l'image de soi, réajustement de la manière de voir la dépendance,

- Acquisition et augmentation des ressources internes : confiance en soi, estime de soi, affirmation de soi, etc.).

En fonction de chaque personne (motivations, hypnotisabilité) et des ressources internes existantes ce programme peut s'appliquer sur 7 à 12 séances.