

Addictions

Les comportements addictifs en contexte de crise sanitaire et de télétravail intensif

ANALYSE. Les comportements addictifs sont exacerbés par le contexte que nous vivons depuis début 2020. La crise sanitaire et le confinement ont produit des effets cumulés pour créer un contexte inédit de rupture brutale et radicale avec une vision établie du monde. L'effet a été ressenti au niveau planétaire, créant de manière simultanée un futur incertain. Ceci a favorisé l'intensification des comportements addictifs, l'adoption de pratiques abusives et l'excès de substances propres à nous faire oublier l'effondrement momentané du cadre normatif.



Par Éric Goata, directeur général délégué d'Éléas et Natalia Glisenti, consultante, Éléas

Qu'entend-on par addiction ?

Il s'agit d'un phénomène de dépendance qui n'est pas toujours pathologique. Nous avons besoin de nourriture, d'oxygène, de lien social et affectif, du travail pour exister sur un plan physiologique et psychologique. En revanche, la dérive et l'excès des comportements qui proviennent de ces besoins peuvent devenir problématiques lorsqu'ils deviennent une contrainte non maîtrisée et que l'individu est envahi par une pulsion irrésistible de répéter cette conduite au détriment de son équilibre physiologique et psychologique. Il s'agit en fait d'une incapacité à dire « non » au besoin au-delà d'un « point de satiété ». L'objet de l'addiction tend à se transformer en unique source de plaisir et de bien-être psychique, aboutissant à créer la peur de manquer.

Pourquoi le confinement et le télétravail de manière plus générale ont exacerbé ce genre de comportements ? De la même manière que personne

ne réagit de la même façon face à une crise ou une situation potentiellement traumatique, en situation de stress, chacun cherchera sa propre solution d'apaisement. Le contexte de confinement et de télétravail aurait fait émerger quatre addictions particulièrement en vogue : l'hyper-connexion aux écrans à titre professionnel ou personnel, le tabac, l'alcool et le cannabis. La dépendance vis-à-vis des écrans est liée dans un contexte professionnel à l'impression d'une performance plus accrue. Le télétravail a notamment induit une notion de disponibilité et d'hyperréactivité comme étant la démonstration de l'assiduité au poste de travail. Il en a résulté un phénomène de focalisation sur les notifications et un réflexe de réponse instantanée prenant, dans les formes les plus critiques, une forme de trouble obsessionnel compulsif. Des études anglaises ont expliqué cette addiction sous la forme d'un syndrome psychologique « *Fear Of Missing Out* » lié à la peur de manquer une informa-



La dépendance vis-à-vis des écrans est liée dans un contexte professionnel à l'impression d'une performance plus accrue. »



Effets du confinement sur les comportements addictifs

- 1 fumeur de cannabis sur 4 a augmenté sa consommation
- 27 % des fumeurs de tabac ont augmenté leur consommation
- 5,5 millions de Français ont augmenté leur consommation d'alcool
- 19 % des Français mangent plus que d'habitude par excès
- Plus d'1 Français sur 2 a augmenté son temps d'utilisation en écran (réseaux sociaux, série TV, jeux vidéo)
- 38 % des Français ont passé plus de temps sur les réseaux sociaux

Source : étude de GAE Conseil - Odoxa avril 2020

tion permettant d'interagir socialement. Cette dépendance aux écrans induit une seconde dépendance à des substances de dopage capables de maintenir la capacité de réactivité sur la durée.

Est-il possible d'auto-diagnostiquer une addiction ?

La question à se poser est celle du mode de consommation et de la place du produit ou du comportement dans la vie quotidienne. Les indices suivants peuvent être les signes d'un comportement addictif :

- penser à un produit ou à un comportement de plus en plus souvent et de plus en plus tôt après le lever, voire se réveiller et faire des insomnies ;
- tenter de passer à une autre forme de distraction sans succès ;
- constater des effets nocifs tels que des douleurs physiologiques, des difficultés relationnelles, des comportements d'isolement accrus, une sensation d'anxiété quand il n'est pas possible d'accéder à l'objet de l'addiction.

L'hyper-connexion peut dans ce cas entraîner un sentiment de culpabilité.

Est-il possible de prévenir les comportements addictifs ?

Il est possible de se préserver de

l'effet délétère du confinement qui abolit les points de repère normatifs ponctuant une journée normale de travail. Il convient de s'auto-discipliner et de continuer à s'inscrire dans la régularité de rites journaliers : se lever et se coucher à des heures fixes, écouter les besoins du corps en respectant un nombre d'heures de sommeil, en étant régulier dans la prise de trois repas équilibrés par jour, en sachant gérer des pauses déconnexion d'écran dans la journée et en profiter pour faire des exercices d'étirement ou de visualisation créatrice. L'important est de rythmer sa journée avec des jalons obligatoires et de prévenir les risques d'addiction par une observation bienveillante de ses comportements. La répétition inhabituelle et compulsive de satisfaire un besoin doit vous alerter rapidement et vous permettre de revenir au cadre que vous vous êtes fixé. Il est possible également d'engrammer le souvenir lié à la satisfaction d'un besoin et lorsque le besoin compulsif surgit de visualiser quelques minutes les sensations de plaisir liées à la conduite addictive.

Contre le risque addictif, il est possible également de demander de l'aide et un soutien psychologique qui vont notamment se traduire par une démarche de « sevrage » permettant

de réduire le risque de dépendance. L'entreprise peut jouer également un rôle de prévention si les managers et les membres de la fonction RH apprennent à identifier les signaux faibles des comportements addictifs à distance :

- surperformance,
- hyper-connexion professionnelle,
- absences,
- irritabilité,
- manque de participation.

Ces signaux sont autant d'indicateurs comportementaux qui peuvent signaler une fragilisation inhabituelle d'un collaborateur. Des formations de prévention permettant d'apprendre à gérer le stress, l'anxiété ou l'incertitude peuvent également être des canaux de prévention par la sensibilisation des collaborateurs aux risques des comportements addictifs. Il existe aussi des sites ressource sur Internet¹, qui permettent de trouver des tests d'auto-diagnostic ou de bénéficier d'une aide gratuite. Enfin, la médecine du travail ainsi que le médecin traitant peuvent aussi être des interlocuteurs de confiance qui sauront garder l'anonymat et permettront de se tourner vers un spécialiste de l'addiction.

La généralisation du télétravail et l'annonce d'une éventuelle troisième vague de confinement au moment où ces lignes sont rédigées doivent inciter à considérer que la problématique est susceptible de prendre de l'ampleur. L'effet temps peut faire basculer des pratiques excessives en addictions et impacter des populations qui, jusqu'ici, pouvaient être considérées comme relativement protégées contre ces pratiques. Il est donc nécessaire d'intégrer cette nouvelle catégorie de risques dans le spectre des actions de prévention. ●

¹ drogues-info-service.fr, tabac-info-service.fr, alcool-info-service.fr, drogue.gouv.fr, intervenir-addictions.fr