

Sciences Humaines et Communication

Conférence Théâtralisée - Les Addictions

Antoine Martinot
Champion Théo
Frolin Balthazar
Paffi Lucca
Vu Phuong Thuy

3IFA Promotion
Janvier 2019

Table des matières

Choix du Sujet :	2
Problématique :	2
Sciences :	2
Justification du choix du sujet :	3
Antoine Martinot :	3
Théo Champion :	3
Thuy Vu Phuong :	3
Lucca Paffi :	Erreur ! Signet non défini.
Balthazar Frolin :	4
Axe 1 : Comment les addictions ont évolué ?	5
Axe 2 : Comment la technologie nous pousse à être addict ?	6
Axe 3 : Comment la société nous pousse à être addict ?	Erreur ! Signet non défini.
Axe 4 : Quels sont les mécanismes derrière une addiction ?	8
Axe 5 : Comment sont vu les addictions dans les médias ?	9

Choix du Sujet :

Nous avons choisi de parler des addictions et plus particulièrement de ce qu'on pourrait appeler les "nouvelles addictions" celles qui sont apparues ces dernières années avec l'avènement des nouvelles technologies et les nouvelles problématiques de notre société.

Les sujets concernés sont :

- | | |
|---------------------------------|-------------|
| ● Réseaux sociaux | Axes : 3, 2 |
| ● Vidéos, Séries | Axes : 3, 2 |
| ● Sport Extrême, Urbex | Axes : 4 |
| ● Achat, Achat en ligne | Axes : 2 |
| ● Chirurgie plastique, Tatouage | Axes : 3 |

Problématique :

Peut-on ne pas être addict ? (De nos Jours, notre génération, notre société...)

Comment la société et la technologie nous pousse à être addict ?

Comment les addictions ont évolué au cours de ces dernières années ?

En quoi l'aspect licite, illicite, et le type d'addiction change la vision de la société ?

Dépendance : (dépendance physique) Syndrome de sevrage en cas d'arrêt le corps en a besoin. Touche beaucoup de monde (médicament, morphine par exemple...)

Addiction : (dépendance psychologique) « lien de dépendance » on a besoin du produit pour se sentir bien. L'addiction réagit souvent à des triggers et répond à des habitudes.

Sciences :

Sciences Humaines :

- | | |
|-------------------------|-------------|
| ● Psychologie | Axes : 2, 4 |
| ● Sociologie, Éducation | Axes : 3, 1 |
| ● Histoire | Axes : 1 |
| ● Droit, Économie | Axes : 3, 1 |

Autres Sciences :

- | | |
|---------------|----------|
| ● Technologie | Axes : 2 |
| ● Médecine | Axes : 4 |

Justification du choix du sujet :

Antoine Martinot :

L'addiction est un phénomène intéressant autant sur le plan physiologique que sur le plan psychologique. Aujourd'hui, on parle d'un grand nombre d'addictions différentes mais peut-on vraiment être addict à tout ? Certaines addictions sont-elles vraiment plus grave que d'autre ? Une addiction à la drogue par exemple fait elle appel aux mêmes mécanismes sur le cerveau qu'une addiction aux smartphones ? Ce sont autant de questions complexes qui rendent ce sujet intéressant et intrigant.

Théo Champion :

Ce sujet m'intéresse car selon moi nous sommes tous touchés par les addictions. En effet, quel que soit notre âge, notre milieu social, notre niveau de vie, notre cerveau aime s'attacher aux choses qui lui procure du bonheur. Quand nous sommes encore jeunes, dans l'adolescence ou durant nos études, nous sommes plus sensibles à l'effet addictif de certaines substances et activités. Certaines personnes peuvent ne pas avoir la maturité nécessaire pour faire la part des choses et réguler leur activité/consommation. C'est pourquoi il est important de sensibiliser et de faire réfléchir les personnes plus sensibles à leur propre situation pour qu'ils aient la possibilité de se rendre compte que la simple consommation régulière d'alcool lors d'évènements festifs peut devenir une habitude et nuire à la santé et la vie professionnelle d'une personne. Connaissant plusieurs personnes qui ont perdu une ou plusieurs années de leur vie à consommer des substances addictives nuisant à leur réussite plutôt qu'à se focaliser sur l'essentiel, je souhaite apporter un point de vue différent sur les addictions. Montrer que ça se soigne, que ça peut arriver à tout le monde pour ne pas que les personnes touchées ne s'isolent pensant que personne ne les prendra au sérieux.

Thuy Vu Phuong :

L'addiction peut prendre des formes diverses, surtout dans notre monde rempli de technologies modernes. Dès lors, ce sujet m'intéresse afin de mieux comprendre les mécanismes psychologiques derrière un tel état, très humain, de récompense. La recherche en profondeur et la discussion sérieuse sur le sujet permettent de développer un bilan des différents points de vue autour de l'addiction dans notre société.

Lucca Paffi :

Ayant toujours eu un problème avec des addictions, même si quelques-unes étaient considérées positives, j'ai choisi ce sujet pour mieux comprendre ce qui nous pousse à être addicts. Est-ce que ce sont seulement des raisons génétiques pouvant être expliquées par la science où est-ce qu'il existe aussi un mécanisme social qui nous stimule à avoir ce genre de comportement ?

Balthazar Frolin :

J'ai choisi ce sujet car je me sens concerné d'une part d'un point de vue personnel, je suis conscient de posséder un faible pour les addictions et d'être confronté à de nombreuses source potentielle d'addictions au quotidien. D'autre part je pense qu'en tant que développeurs, nous allons avoir une grande part de responsabilité vis à vis des addictions lors de la création de produit destiné au grand public.

Cette thématique est très présente dans notre société, il y a de plus en plus de maladie psychologique et l'addiction. Il existe de nombreuses porte d'entrée vers les addictions et la société et la technologie fait sûrement partie des plus forte.

Connaître ces addictions est une manière d'éviter de tomber dedans, cette conférence pourra donc être une manière de faire de la prévention tout en dé-diabolisant certaines addictions "mal vu" par notre société et aussi certaines pratiques qui sont associé à tort à une addiction systématique.

Axe 1 : Comment les addictions ont évolué ?

En Charge : Théo Champion

Il est important de comprendre comment a évolué le phénomène des addictions au cours du temps pour traiter ce sujet. En effet, la société change à grande vitesse et il est intéressant de regarder comment les choses ont évolué dans le passé pour tenter de prédire comment elles risquent d'évoluer dans le futur.

Il y a quelques décennies, la vie était bien plus difficile et il était donc rare d'avoir le temps nécessaire au développement d'une addiction. Le travail était souvent manuel et sur plus de 10 heures par jour, le confort faible. Les personnes avaient donc des problèmes souvent bien supérieurs à ceux que nous avons aujourd'hui. Toutefois, ils avaient moins tendance à développer une addiction à un phénomène tel que nous le connaissons aujourd'hui.

Aussi, la perception qu'on a des addictions dans la société a évolué. Avec l'arrivée des médias, on a une plus grande visibilité des problèmes de la société à travers la culture ou les actualités. Les autorités peuvent mettre en place des campagnes de prévention actives ou même passives par l'image qui est renvoyée de personnes souffrantes d'addictions. Si dans le passé les personnes ne connaissaient pas l'existence de certaines drogues ou états addictifs, aujourd'hui les médias nous transmettent des clichés à leurs propos. Il y a donc une certaine banalisation des états addicts qui font que cela nous paraît normal.

Nous sommes de plus en plus conscients du phénomène d'addictions et cela devrait nous permettre de l'éviter. Pourquoi les addictions semblent être de plus en plus nombreuses et visibles alors que nous avons de plus en plus de prévention ? Peut-être que seule la visibilité a augmenté ?

Cet axe d'étude permet de mettre en lumière cette évolution de perception et de visibilité du problème sociétal que nous traitons dans cette conférence.

Documents :

The evolutionary origins and significance of drug addiction, **Tammy Saah, 2005**

Axe 2 : Comment la technologie nous pousse à être addict ?

En Charge : Balthazar Frolin

Afin de rendre leurs produits plus addictif, les créateurs d'application, d'objet High Tech, de jeux vidéo... ont mis au point diverse techniques pour attirer l'utilisateur.

Un de ces modèle s'appelle le "**Hooked Model**". Il est composé de 4 phases :

- **Trigger**

Ce qui permet d'amener l'utilisateur sur l'application puis ce qui va permettre d'y revenir. Un logo, un icône sur le téléphone, une pub, un besoin (manger, se réveiller...), une envie (film, vidéo...), une notification, un mail...

Il existe de nombreux triggers et plus l'utilisateur les utilisera, plus ils deviendront instinctifs et s'inscriront dans le cadre d'une habitude.

- **Action**

Ce que l'utilisateur doit faire, quelque chose de rapide simple et instinctif.

- **Variable Reward**

Une fois la phase d'action terminée, il faut récompenser l'utilisateur avec des récompenses si possible aléatoires pour éviter la lassitude.

- **Investment**

Une fois l'utilisateur satisfait, on peut lui demander de passer un peu de temps pour améliorer le service, une action plus longue, qui demandera à l'utilisateur de "donner" un peu de sa personne mais qui permettra par la suite d'améliorer son expérience utilisateur. Cette phase est aussi l'occasion de placer des triggers pour le prochain tour.

Il est possible de trouver ces différentes phases dans presque toutes les applications actuelles. Le Hooked Model se base sur beaucoup de biais cognitifs et d'études psychologique afin de créer une habitude chez l'utilisateur.

Là où cette technique devient dangereuse c'est quand une application qui était à l'origine un plus (vitamin) devient indispensable pour l'utilisateur (painkiller).

Documents :

Hooked: How to Build Habit-Forming Products, un livre écrit en **2014** par **Nir Eyal**

Axe 3 : Comment la société nous pousse à être addict ?

En Charge : Lucca Paffi

En portugais, le mot “chocólatra”, union de “alcoólatra” (alcoolique) et “chocolate” (chocolat), veut dire addict au chocolat et est souvent utilisé en ton de blague. La plupart des gens ne se rendent pas compte de leurs addictions ou que l’addiction est une maladie sérieuse si elle n’est pas liée aux drogues ou à l’alcool. Néanmoins, les addictions comme les réseaux sociaux, les jeux vidéo, la nourriture, le sexe peuvent avoir des conséquences catastrophiques pour la santé physique et mentale. La société d’aujourd’hui nous pousse à être des “accros” en s’aidant de la facilité d’accès et de la négligence des dangers de la plupart des addictions.

Les réseaux sociaux ont beaucoup changé notre dynamique sociale. Nous pouvons maintenant franchir les barrières spatiales et être en contact avec n’importe qui à tout instant. Avec ceci, on peut facilement passer du temps sur n’importe quel intérêt et être dans un groupe qui nous motive à le poursuivre. Nous pouvons suivre la vie de ceux qui sont des “pros” et qui vivent pour ça, ce qui peut nous pousser à aller toujours plus loin dans cet intérêt. Ceci peut nous emmener au phénomène connu comme “Chambre d’Éco”, où nous sommes dans un groupe qui ne fait qu’amplifier les informations divulguées. Les groupes de jeux vidéo, par exemple, ne considèrent pas les jeux comme étant une addiction. En fait c’est le contraire, ils motivent ses membres à aller toujours plus loin, en publiant des phrases de motivation et en méprisant ceux qui s’arrêtent.

Souvent, les addictions peuvent être associés aux maladies mentales comme la dépression ou l’anxiété. Étant donné qu’aujourd’hui ces maladies sont de plus en plus nombreuses, nous pouvons investiguer comment la société crée, indirectement, autant d’addicts. Dans la majorité des cas, ces problèmes (qui peut être existaient déjà) deviennent évidents ou insupportables pendant l’enseignement supérieur.

L’énorme pression mise sur les étudiants pour attendre des résultats d’excellence, l’utilisation des classements pour les comparer avec ses collègues et aussi les difficultés de se trouver un emploi sont quelques facteurs qui peuvent engendrer ces maladies. Ces facteurs, couplés avec la facilité d’accès à tout un tas de drogues et d’autres substance et la pression des collègues (“Peer Pressure”) peut facilement créer des nouveaux addicts.

Vu les nouvelles dynamiques sociales importés par l’internet et aussi la crise actuelle de maladies mentales entre les jeunes, nous pouvons comprendre un peu comment la société aide non seulement à créer des nouvelles addictions mais aussi à les maintenir. Mais il y reste encore plusieurs questions sur ce sujet. Nous ne connaissons pas encore tous les engrenages de ce mécanisme que nous rend addict.

Documents :

<https://novarecoverycenter.com/addiction/peer-pressure-and-drug-abuse-2/>

Axe 4 : Quels sont les mécanismes derrière une addiction ?

En Charge : Thuy Vu Phuong

Le cinéma, la lecture, le sexe, tous types d'activités sont capables de faire libérer des dopamine pour augmenter la récompense profitée. En fonctionnement normal de ce système d'hédonisme, nos cerveaux peuvent revenir à l'état original lorsque les plaisirs disparaissent sans aucun problème. Ce mécanisme par défaut s'appelle l'**homéostasie**.

Lorsque l'équilibre cérébral est modifié, les plaisirs deviennent des leurres. La quantité de dopamine procurée par les activités provoquant le plaisir ne semble plus suffisant, peu importe le niveau de tolérance du consommateur. Cela dit, la continuation des consommations va tendre vers un extrême et nuire à la santé des utilisateurs touchés. Toutefois, l'allostasie continuera d'introduire des conséquences émotionnelles négatives tant que les désirs ne sont pas comblés. Cet état d'**allostasie** est quand les besoins sont intensifiés.

Au fur et à mesure, le terme **addiction** s'installe. Les plaisirs deviennent indispensables pour se bien sentir. Le manque est au niveau tolérable, bien que des sentiments négatifs puissent se développer. Situons-nous au milieu de la phase d'allostasie.

L'addiction est la phase de déterminer l'évolution logique de l'accro. Le 1er groupe consomme en compagnie du public, par exemple lors de soirées ou pendant la pause entre des collègues. Cet usage, à défaut du public, revient à son point contrôlé et l'équilibre se rétablit. Le 2ème groupe, d'autre part, consomme en excès dans une courte période de temps et perd leur contrôle. La consommation devient ainsi une obsession, un besoin compulsif et impérieux de reproduire l'effet initial de plaisir dans le cerveau. Par ailleurs, ces modifications persistent à long terme, introduisant des perturbations dans le fonctionnement normal du système de récompense.

En résumé, toute l'histoire se réduit dans la poursuite des tentations pour le bonheur, mais lorsque l'addiction se produit, le cerveau accorde normalement une surévaluation à l'objet du désir. Selon Addict'Aide, le site du Fonds Actions Addictions, derrière une addiction se situent différents mécanismes neurobiologiques qui se renforcent parallèlement dans l'évolution logique à la dépendance : la motivation à consommer développe les habitudes, ce qui donne l'accord aux sensations négatives aux déficits d'activation du circuit de la récompense et donc à l'augmentation de la quantité consommée. L'abus de ces produits finalement évolue dans la perte de contrôle intellectuelle par le Cortex Préfrontal, et l'addiction devient incontrôlable.

Documents :

https://www.scienceshumaines.com/addiction-tous-accros_fr_21162.html

<https://www.scienceshumaines.com/index.php?page=moteur&find=addiction>

Axe 5 : Comment sont vu les addictions dans les médias ?

En Charge : Antoine Martinot

Résumé :

Aujourd'hui nous vivons dans une société où les médias ont une place importante, et beaucoup de personnes ont des avis, des aprioris qui sont influencés par ceux-ci. Il est donc important de s'intéresser au point de vue que font passer ces médias sur le sujet, quels sont les addictions qu'ils diabolisent ou au contraire celles qu'ils banalisent.

Tout d'abord l'addiction qui ressort comme la plus dramatique, et sans grande surprise est l'addiction à la drogue. En effet on trouve une très grande quantité d'articles, de spots radio, de reportages qui parlent de la drogue et de manière négative. Il existe aussi beaucoup de films ou livres sur le sujet, comme « Requiem for a Dream » de Darren Aronofsky, « Basketball Diaries » de Scott Kalvert, « More » de Barbet Schroeder ou encore « L'Herbe bleue » livre anonyme sous la forme d'un journal intime. Dans tous ces exemples l'addiction présentée est très forte et très destructrice pour les protagonistes.

Les addictions à l'alcool et au tabac sont des sujets aussi beaucoup abordés dans les médias. Ils sont un peu moins tournés négativement que la drogue mais présentés comme plus répandus et plus faciles d'accès notamment dû au fait de leur légalité. Beaucoup de campagnes publicitaires ont vu le jour pour présenter la dangerosité de ces deux addictions.

Ensuite, l'addiction aux jeux vidéo fait aussi beaucoup parler d'elle. Il y a un peu plus de 10 ans et l'essor des jeux en ligne le nombre d'addiction a connu une augmentation importante ce qui a alimenté un certain nombre de reportages ou d'articles parlant de certains cas. Ces cas, assez isolés et extrêmes ont effrayé beaucoup de parents et ont donné une image assez négative de ces joueurs. Image qu'on retrouve aussi dans des fictions, comme un personnage en surpoids à lunettes, qui ne sort pas de chez lui et a peu d'interactions avec des personnes réelles.

Ces 4 types d'addictions ont monopolisés et monopolisent encore le sujet chez les médias car elles ont des conséquences facilement visibles allant pour certaines jusqu'à la mort. Mais on commence à entendre parler d'autres types qui ne font pas "peur" car elles paraissent anodines.

Documents :

<https://www.demotivateur.fr/article/20-campagnes-anti-tabac-choc-pour-encourager-celles-et-ceux-qui-tentent-d-arreter-la-cigarette-8062>

<https://www.magazine-avantages.fr/campagne-anti-alcool-impact-consommation,2300107,12163.asp>

<https://www.santemagazine.fr/actualites/alcoolisme-au-feminin-lenvers-du-decor-305479>

<https://www.dailymotion.com/video/xapzeo>

<https://www.santemagazine.fr/sante/addictions/les-addictions-sans-drogue-une-nouvelle-forme-de-dependance-178254>