

DR ANNA LEMBKE

Un monde

New York
Times
BEST-SELLER

*Retrouver
l'équilibre
à l'ère du plaisir
instantané*

SOUS

dopamine

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Facompo

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

L'édition originale de cet ouvrage a été publiée aux États-Unis par Dutton, sous le titre *Dopamine Nation*.

Tous droits réservés, y compris le droit de reproduction totale ou partielle, sous quelque forme que ce soit.

Ce livre est publié en accord avec Dutton, une marque de Penguin Publishing Group, une division de Penguin Random House LLC.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2024
ISBN : 978-2-416-01483-3

D^r Anna Lembke

UN MONDE SOUS DOPAMINE

Retrouver l'équilibre
à l'ère du plaisir instantané

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Carla Lavaste

● Éditions
EYROLLES

Introduction

Le problème

*« Se sentir bien, se sentir bien, tout cet argent dépensé
dans le monde pour se sentir bien. »*

J. B. LENOIR

Ce livre parle de plaisir. Mais aussi de souffrance. Avant tout, cependant, il traite de la relation entre plaisir et souffrance et du besoin essentiel de comprendre cette relation pour mener une vie épanouie.

Pourquoi ?

Parce que d'un lieu de rareté, nous avons fait du monde un lieu d'abondance extrême : drogues, nourriture, information, jeux de hasard ou vidéo, shopping, échanges de textos ou de sextos, fils d'actualités Facebook, Instagram, YouTube, tweets... l'infinie variété et puissance de ces stimuli gratifiants est inouïe. Pourvoyeur de dopamine à flot continu pour toute une génération connectée 24 h sur 24, le smartphone est l'aiguille hypodermique du monde moderne. Si vous n'avez pas encore trouvé votre drogue idéale, pas d'inquiétude ; sous peu, nul doute qu'un site Internet à portée de clic vous la proposera.

Les scientifiques considèrent la dopamine comme une sorte d'indicateur universel permettant de mesurer le potentiel addictif de n'importe quelle expérience.

En plus de la découverte de cette molécule, l'une des avancées les plus remarquables du siècle passé dans le domaine des neurosciences est d'avoir établi que le plaisir et la douleur

sont traités dans la même zone du cerveau. Et aussi qu'ils constituent comme les deux plateaux d'une balance.

Nous avons tous déjà éprouvé une irrésistible envie de reprendre un carré de chocolat ou qu'un livre, un film ou un jeu vidéo ne finisse jamais. Ce désir est un indicateur du moment où le plateau de la balance commence à pencher du côté de la souffrance.

Cet ouvrage a pour objectif d'expliquer le mécanisme neuroscientifique de la récompense et, ce faisant, de nous permettre de trouver un équilibre meilleur et plus sain entre plaisir et souffrance. Cependant, la neuroscience ne suffit pas. Nous devons aussi prendre en compte les expériences vécues d'êtres humains. Et sur ce point, qui de mieux placé pour nous apprendre à surmonter notre surconsommation compulsive que ceux qui y sont le plus vulnérables : les individus dépendants ?

Ce livre est basé sur des histoires vécues par certains de mes patients qui ont réussi à vaincre leur dépendance. Ils m'ont autorisée à les raconter pour que vous puissiez, tout comme moi, bénéficier de leur sagesse acquise. Peut-être certaines de ces histoires vous choqueront-elles, mais pour moi, elles ne sont que des versions exacerbées de choses dont nous sommes tous capables. Comme l'a écrit le philosophe et théologien Kent Dunnington, « les individus qui souffrent de dépendances sévères font partie de ces prophètes contemporains que nous ignorons au risque de notre propre perte, car ils nous montrent qui nous sommes vraiment¹ ».

Qu'il s'agisse de sucre ou de shopping, de voyeurisme ou de vapotage, de publications sur les médias sociaux ou de réactions à des articles du *Washington Post*, il nous arrive à tous de regretter de nous être comportés de telle ou telle manière. Ce livre propose des solutions concrètes pour nous

permettre de gérer notre surconsommation compulsive dans un monde où la consommation est devenue l'alpha et l'oméga de nos vies.

En définitive, le secret de l'équilibre est de parvenir à combiner la science de la compulsion avec la sagesse de la guérison.

Échapper à la douleur

J'ai rencontré David en 2018. Physiquement, il n'avait rien de remarquable : blanc, de gabarit moyen, les cheveux châtain. Son air hésitant le faisait cependant paraître plus jeune que les trente-cinq ans notés dans son dossier médical. J'ai tout de suite pensé *Il ne persévéra pas. Il reviendra à la clinique une ou deux fois et après je ne le reverrai plus.*

Mais j'ai appris à ne pas trop me fier à mes pronostics. J'ai eu des patients que j'étais convaincue de pouvoir aider et qui se sont révélés réfractaires et d'autres qui me semblaient être des causes perdues et qui se sont au contraire montrés étonnamment résilients. C'est pour cela qu'à présent, quand je rencontre de nouveaux clients, j'essaie de faire taire cette petite voix sceptique en moi et de me rappeler que tout le monde a ses chances de guérir.

« Dites-moi ce qui vous amène », lui ai-je dit.

Les problèmes de David ont commencé à l'université, plus précisément le jour où il a franchi la porte du bureau d'aide psychologique pour étudiants. Alors inscrit en deuxième année d'une université du nord de l'État de New York, il souffrait d'anxiété et se trouvait en difficulté scolaire.

Dès qu'il devait interagir avec des inconnus ou des individus qu'il ne connaissait pas bien, il se mettait à rougir, à transpirer abondamment du torse et du dos et avait du mal à réfléchir correctement. Il évitait les cours où il devait parler face à d'autres étudiants et avait abandonné par deux fois un

séminaire obligatoire de prise de parole et de communication qu'il avait tout de même fini par valider en s'inscrivant à un cours équivalent proposé par un *community college*¹.

« De quoi aviez-vous peur ? lui ai-je demandé.

— D'échouer. J'avais peur que l'on voie que je ne savais pas. J'avais peur de demander de l'aide. »

Après une consultation de quarante-cinq minutes et un test sur papier complété en moins de cinq minutes, son psychologue avait décrété qu'il souffrait d'un trouble de déficit de l'attention et d'un trouble anxieux généralisé. Il lui avait recommandé de se faire suivre par un psychiatre pour qu'il puisse prendre un traitement contre l'anxiété et, ainsi que me l'a dit David, un « stimulant pour (ses) troubles de l'attention ». Personne ne lui proposa de psychothérapie ni de traitement non médicamenteux de modification du comportement.

Le psychiatre que David consulta lui prescrivit de la paroxétine, un inhibiteur sélectif de la recapture de la sérotonine qui agit comme antidépresseur et anxiolytique et de l'Adderall, un stimulant pour traiter les troubles de l'attention.

« Qu'est-ce que ça vous a fait, ces médicaments ?

— Au début, la paroxétine m'a un peu aidé à combattre mon anxiété. Je ne transpirais plus autant qu'avant, mais je n'étais pas vraiment guéri. J'ai aussi changé de spécialité pour passer d'ingénierie informatique à science informatique en me disant que ça m'aiderait étant donné que cela impliquait moins d'interactions. Mais comme j'étais incapable de

1. NdT : aux États-Unis, les *community colleges* sont des établissements publics qui proposent un enseignement supérieur sur deux ans moyennant des frais d'inscription peu élevés. Ils constituent une voie d'accès vers un diplôme universitaire de premier cycle.

prendre la parole quand je ne comprenais pas quelque chose, j'ai raté un examen. Et puis le suivant. Après, j'ai fait une pause d'un semestre pour ne pas faire chuter ma moyenne. J'ai fini par complètement changer d'orientation, ce qui était vraiment dommage parce que j'aimais et voulais faire de l'informatique. Je me suis inscrit en histoire : les classes étaient plus petites, on n'était qu'une vingtaine et je pouvais m'en sortir avec moins d'interactions. Je pouvais ramener mon manuel chez moi et travailler seul.

— Et l'Adderall ? lui ai-je demandé.

— J'en prenais 10 mg au réveil, avant d'aller en cours. Cela m'a aidé à vraiment me concentrer. Mais avec le recul, je pense que j'avais juste de mauvaises habitudes de travail. L'Adderall m'a permis de compenser ça, mais aussi de procrastiner. S'il y avait un contrôle et que je n'avais pas étudié, j'en prenais tout au long de la journée et la nuit pour bachoter. Il est arrivé un moment où je ne pouvais plus étudier sans en prendre. Et puis j'ai commencé à avoir besoin d'augmenter les doses. »

Je me suis demandé si cela avait été difficile pour lui de se procurer davantage de cachets.

« Vous n'avez pas eu de mal à vous en procurer plus ?

— Pas vraiment, m'a-t-il répondu. Je savais toujours quand venait le moment de renouveler ma prescription. J'appelais le psychiatre un peu avant. Juste un jour ou deux en avance, pour éviter les soupçons. En réalité, j'arrivais à épuisement dix jours avant, mais si j'appelais juste un ou deux jours avant, il me renouvelait l'ordonnance tout de suite. J'ai aussi appris qu'il valait mieux que je discute avec l'assistant du médecin. Comme ça, il y avait plus de chances que l'on ne me pose pas trop de questions. Parfois, j'inventais des excuses comme de dire qu'il y avait eu un problème avec la commande par

mail à la pharmacie. Mais la plupart du temps, ça passait sans problème.

— Malgré tout, j’ai le sentiment que ce médicament ne vous aidait pas vraiment.

— En définitive, c’était une question de confort. C’était plus facile d’avaler ces cachets que de ressentir la douleur », m’a-t-il répondu après une pause.

★ ★ ★

En 2016, j’ai fait une présentation sur les problèmes de drogue et d’alcool au corps enseignant et administratif du centre médical pour la santé mentale des étudiants de Stanford. Cela faisait plusieurs mois que je n’avais pas été de ce côté-là du campus. Je suis arrivée en avance et, alors que j’attendais dans le hall d’accueil de rencontrer mon contact, mon œil a été attiré par un ensemble de brochures en libre-service sur un présentoir mural.

Il y en avait quatre, toutes sur le thème du « bonheur » : *L’habitude du bonheur*, *Dormez pour être heureux*, *Le bonheur à portée de main* et *Sept jours pour devenir plus heureux*. Chacune proposait des recettes pour le trouver : « listez cinquante choses qui vous rendent heureux », « regardez-vous dans un miroir et listez dans votre journal ce que vous aimez chez vous » ou encore « produisez un flot d’émotions positives ».

Et, peut-être la plus révélatrice de toutes : « Optimisez le timing et la variété de vos stratégies du bonheur. Soyez délibéré quant au moment et à la fréquence. Pour des actes de gentillesse : tentez diverses approches pour déterminer s’il est plus efficace pour vous d’accomplir plusieurs bonnes actions en une journée ou une par jour. »

Ces brochures illustrent comment la poursuite du bonheur est devenue un précepte moderne, au point de prendre tout

l'espace de ce qui définit une « vie épanouissante ». Dans cette optique, même les bonnes actions sont présentées comme une stratégie devant mener au bonheur personnel. L'altruisme ne se suffit plus à lui-même, il s'est mué en véhicule pour notre propre « bien-être ».

Philip Rieff, un psychologue et philosophe du milieu du xx^e siècle, a anticipé cette tendance dans *The Triumph of Therapeutics: Uses of Faith After Freud* : « L'homme religieux est né pour être sauvé ; l'homme psychologique est né pour être comblé¹⁸. »

Les messages nous exhortant à rechercher le bonheur ne se limitent pas au domaine de la psychologie. La religion moderne promeut également, comme but ultime, une théologie de la conscience de soi, de l'expression de soi et de la réalisation de soi.

Dans son ouvrage *Bad Religion*, l'érudit Ross Douthat décrit notre théologie New Age du « Dieu intérieur » comme « une croyance à la fois cosmopolite et réconfortante, promettant tous les plaisirs de l'exotisme... sans aucune des douleurs qui l'accompagnent... un panthéisme mystique, dans lequel Dieu est une expérience plutôt qu'une personne... Il est saisissant de constater à quel point toutes ces pages consacrées à la notion du Dieu intérieur contiennent peu d'exhortations morales. On y trouve de fréquents appels à la “compassion” et à la “bonté”, mais peu de conseils pour ceux qui font face à de vrais dilemmes. Et quand on en trouve, cela revient la plupart du temps à dire “si cela vous fait du bien, faites-le”¹⁹ ».

Mon patient Kevin, un jeune homme de dix-neuf ans, m'a été amené par ses parents en 2018. Ils étaient inquiets, car leur fils ne voulait pas aller en cours, était incapable de garder un travail et refusait de suivre les règles de vie commune.

Ces parents étaient aussi imparfaits que nous tous, mais ils faisaient de leur mieux pour l'aider. Il n'y avait aucun indice d'abus ou de négligence. Le problème était bien plutôt qu'ils semblaient incapables de lui imposer la moindre contrainte tant ils craignaient que cela le « stresse » ou même, le « traumatise ».

Croire que les enfants sont des êtres psychologiquement fragiles est un concept résolument moderne. Avant, ceux-ci étaient considérés comme des adultes miniatures, entièrement formés dès la naissance. Et jusqu'à une époque récente, dans les civilisations occidentales, les enfants étaient tenus pour naturellement mauvais, le rôle des parents et de ceux qui s'occupaient d'eux étant de les soumettre à une discipline de fer pour les socialiser afin qu'ils puissent s'intégrer à la société. Pour cela, l'on estimait tout à fait normal d'utiliser des punitions corporelles et de faire régner la peur pour qu'un enfant se comporte comme il faut. Tout cela est bien fini.

Aujourd'hui, nombre de parents que je vois sont terrifiés à l'idée de faire ou de dire quelque chose qui laisserait une cicatrice émotionnelle à leur enfant qui – dit-on – le ferait souffrir tout au long de sa vie et entraînerait même des maladies mentales plus tard.

Cette idée remonte à Freud, dont la contribution psychanalytique révolutionnaire posait que les expériences vécues dans la petite enfance, y compris celles oubliées depuis longtemps ou dont on n'a pas conscience, peuvent causer des dommages psychologiques durables. Malheureusement, son idée que des traumatismes subis dans l'enfance peuvent influencer la psychopathologie de l'adulte s'est transformée en la conviction que n'importe quelle expérience un tant soit peu difficile ne pourra que nous mener au divan du psychothérapeute.

Nos efforts pour protéger nos enfants d'expériences psychologiques désagréables ne concernent pas que la sphère privée,

ils englobent également l'école. En primaire, tous les enfants se voient régulièrement décerner une distinction équivalente à celle d'employé de la semaine, et ce, non pas en vertu d'un accomplissement particulier, mais par ordre alphabétique. Chacun apprend aussi à détecter les harceleurs afin d'être non pas un simple spectateur, mais un « défenseur ». À l'université, les enseignants et les élèves parlent « d'alertes » et « d'espaces sûrs ».

Que l'éducation des enfants par les parents et la communauté éducative intègre les enseignements de la psychologie du développement et la notion d'empathie est une évolution positive. Il est également indispensable de reconnaître la valeur de chaque individu indépendamment de ses réalisations, de bannir toute violence physique ou émotionnelle de la cour de récréation et de partout ailleurs et d'offrir des espaces sûrs où il est possible de penser, d'apprendre et de discuter.

Malgré tout, il me semble qu'en élevant nos enfants dans l'équivalent de cellules capitonnées les préservant de toute blessure potentielle, mais aussi de tout moyen de se préparer à affronter le monde, l'on a exagérément aseptisé et pathologisé l'enfance.

En protégeant à tout prix nos enfants de l'adversité, nous leur avons sans doute inculqué une peur mortelle de cette dernière. En soutenant leur estime d'eux-mêmes à coups d'éloges creux et d'absence totale de conséquences de leurs actes, nous les avons aussi vraisemblablement rendus moins résilients, plus sûrs de leur bon droit et ignorants de leurs propres défauts. Enfin, en cédant à tous leurs désirs, nous avons probablement aussi encouragé un nouvel hédonisme.

Au cours de l'une de nos séances, Kevin a partagé sa philosophie de vie avec moi. Je dois avouer que j'en ai été horrifiée :

« Je fais ce que je veux, quand je veux. Si je ne veux pas me lever, je ne me lève pas. Si je veux jouer à des jeux vidéo,

je joue à des jeux vidéo. Si j'ai envie de sniffer un rail de coke, j'envoie un texto à mon dealer qui me le dépose et je me le fais. Si j'ai envie de baiser, je vais sur Internet, je trouve quelqu'un et on se retrouve pour ça.

— Et ça va comment pour vous, Kevin ? lui ai-je demandé.

— Pas très bien. »

Un instant, il a eu l'air d'avoir honte.

Ces trente dernières années, j'ai eu affaire à de plus en plus de patients comme David et Kevin qui semblent avoir tout pour être heureux dans leur vie – une famille aimante, une éducation de qualité, de la stabilité financière, une bonne santé –, mais qui, malgré tout, font face à de graves problèmes d'anxiété, à de la dépression et à de la douleur physique. Ce n'est même pas qu'ils ne se réalisent pas pleinement, c'est à peine s'ils arrivent à sortir de leur lit le matin.

Dans le même temps, la pratique de la médecine a elle-même été transformée par nos efforts d'éradication de la douleur de notre monde.

Avant les années 1900, les médecins estimaient qu'un certain niveau de douleur était sain²⁰. De grands chirurgiens des années 1880 rechignaient ainsi à utiliser l'anesthésie générale parce qu'ils croyaient que la douleur renforçait le système immunitaire et la réponse cardiovasculaire et hâtait la convalescence. Bien qu'il n'y ait, à ma connaissance, aucune preuve que la douleur accélère de fait la réparation tissulaire, il y a, en revanche, tout lieu de penser que la prise d'opioïdes durant une opération ralentit ce processus²¹.

À propos de la douleur, le célèbre médecin du xvii^e siècle Thomas Sydenham a écrit : « Je considère tous les efforts menés en vue de vaincre la douleur et l'inflammation dangereux au plus haut point... Il est certain qu'un degré modéré

de douleur et d'inflammation dans les extrémités est un instrument dont la nature use à de sages fins²². »

A contrario, on attend aujourd'hui des médecins qu'ils éliminent complètement la douleur, sous peine d'être déclarés inaptes à remplir leur rôle de soigneur compatissant. La douleur, sous quelque forme que ce soit, est considérée comme dangereuse, pas seulement parce qu'elle nous fait souffrir, mais aussi parce que l'on pense qu'elle ouvre une plaie neurologique inguérissable qui prépare le cerveau à éprouver de la douleur dans le futur.

Le renversement de perspective sur la douleur s'est traduit par une prescription massive de remèdes destinés à soutenir le sentiment de bien-être²³. Aujourd'hui, aux États-Unis, plus d'un adulte sur quatre – et plus d'un enfant sur vingt²⁴ – suit un traitement psychiatrique au quotidien.

L'utilisation d'antidépresseurs tels que le Deroxat, le Prozac ou le Seropram augmente partout dans le monde, avec les États-Unis en tête de liste²⁵. Ainsi, plus d'un Américain sur dix (110 personnes sur 1 000) prend un antidépresseur, suivi de l'Islande (106/1 000), de l'Australie (89/1 000), du Canada (86/1 000), du Danemark (85/1 000), de la Suède (79/1 000) et du Portugal (78/1 000). Sur vingt-cinq pays, la Corée arrive en dernier (13/1 000).

En quatre ans seulement, l'usage des antidépresseurs a bondi de 46 % en Allemagne et de 20 % en Espagne et au Portugal. Bien que nous n'ayons pas accès aux données concernant d'autres pays asiatiques, notamment la Chine, il suffit de regarder les chiffres de ventes pour savoir que là-bas aussi la prise d'antidépresseurs augmente. Ainsi, en Chine, leur vente a atteint 2,61 milliards de dollars en 2011, ce qui représente une hausse de 19,5 % par rapport à l'année précédente.

Par ailleurs, aux États-Unis, les prescriptions de stimulants (Adderall, Ritaline) ont doublé entre 2006 et 2016, y compris chez les enfants de moins de cinq ans²⁶. En 2011, deux tiers des enfants américains à qui l'on a diagnostiqué un trouble du déficit de l'attention s'en sont vu prescrire.

Les prescriptions pour des sédatifs tels que les benzodiazépines (Xanax, Rivotril, Valium), également addictifs, augmentent aussi²⁷, sans doute pour compenser l'effet des stimulants pris par ailleurs. Entre 1996 et 2013 aux États-Unis, le nombre d'adultes ayant bénéficié d'une ordonnance pour de la benzodiazépine a augmenté de 67 %, passant de 8,1 à 13,5 millions.

En 2012, il y a eu tellement d'opioïdes prescrits que cela a représenté un flacon de cachets par habitant tandis que les overdoses ont tué plus d'Américains que les armes à feu ou les accidents.

S'étonnera-t-on alors de constater que David ait pensé qu'il devait s'abrutir avec des cachets ?

Au-delà des cas extrêmes de fuite de la douleur, nous avons perdu la capacité à tolérer ne serait-ce que des formes mineures d'inconfort. Nous cherchons constamment à nous distraire du moment présent et à être divertis.

Comme l'a écrit Aldous Huxley dans *Retour au meilleur des mondes*, « le développement d'une vaste industrie de communication de masse, qui ne se soucie pas de ce qui est vrai ou faux, mais de choses irréelles, plus ou moins complètement dénuées d'intérêt... a échoué à prendre en compte la soif quasi infinie de l'Homme pour les distractions²⁸ ».

Dans une même veine, Neil Postman, l'auteur d'un des classiques des années 1980, *Se distraire à en mourir*, a écrit : « Les Américains ne se parlent plus, ils se distraient les uns les autres. Ils n'échangent pas d'idées, ils échangent des images.

Ils ne débattent pas en mettant en avant des propositions, ils le font avec leur look, les célébrités et la publicité²⁹. »

Ma patiente Sophie, une étudiante en premier cycle universitaire à Stanford originaire de Corée du Sud, est ainsi venue me voir pour dépression et crises d'anxiété. Entre autres choses, elle m'a dit que la majeure partie du temps, lorsqu'elle ne dormait pas, elle était connectée à quelque chose : Instagram, YouTube ou autre, à écouter des podcasts et des playlists.

Je lui ai suggéré d'essayer d'aller en cours à pied sans rien écouter et de simplement laisser ses pensées vagabonder.

Elle m'a regardée, l'air tout à la fois incrédule et effrayé.

« Pourquoi ferais-je ça ? m'a-t-elle demandé, bouche bée.

— Eh bien, c'est une façon d'apprendre à se connaître. De laisser votre vécu se développer sans essayer de le contrôler ou de le fuir. Toutes ces distractions avec des appareils contribuent sans doute à votre dépression et vos crises d'anxiété. C'est assez épuisant de s'éviter soi-même tout le temps. Être confrontée à vous-même d'une façon différente vous donnerait peut-être accès à de nouvelles pensées et à de nouvelles sensations ; cela pourrait vous aider à vous sentir plus connectée à vous-même, aux autres et au monde. »

Elle a réfléchi un moment à ce que je venais de lui dire.

« Mais c'est tellement ennuyeux, a-t-elle fini par lâcher.

— Oui, c'est vrai. L'ennui n'est pas qu'ennuyeux, il peut aussi être terrifiant. Il oblige à se confronter à des questions plus vastes sur le sens et le but de l'existence. Mais l'ennui est aussi une opportunité de découverte et d'invention. Il crée l'espace nécessaire pour qu'une nouvelle pensée se forme, sans laquelle nous ne faisons que réagir à l'infini aux stimuli extérieurs au lieu d'avoir conscience de notre vécu. »

La semaine suivante, Sophie est allée en cours à pied, sans être connectée.

« Au début, c'était difficile, m'a-t-elle confié. Mais je m'y suis habituée et j'ai bien aimé, en un sens. J'ai commencé à remarquer les arbres. »

MANQUE DE SOIN DE SOI OU MALADIE MENTALE ?

Mais revenons à David, qui prenait, selon ses propres mots, « de l'Adderall en continu ». Son bachelor en poche en 2005, il est retourné vivre chez ses parents. Il a pensé continuer en étudiant le droit et a passé le LSAT¹ auquel il a obtenu des scores honorables, mais une fois venu le moment de préparer ses dossiers de candidature, il n'était plus motivé.

« Je passais une bonne partie de ma journée avachi sur le canapé à ruminer ma colère contre le monde et moi-même.

— Qu'est-ce qui vous mettait en colère ?

— J'avais l'impression d'avoir gâché mes années de premier cycle universitaire. Je n'avais pas étudié ce qui me plaisait vraiment. Ma petite amie était toujours à l'université... elle s'en sortait très bien, elle préparait un master, alors que moi je me morfondais chez moi à ne rien faire. »

Quand sa petite amie a obtenu son diplôme, elle a été embauchée par une entreprise de Palo Alto. Il l'a suivie et, en 2008, ils se sont mariés. David a trouvé un emploi dans une start-up de la Tech où il interagissait avec de jeunes ingénieurs à la tête bien faite, généreux avec leur temps.

1. NdT : le Law School Admission Test est un examen d'entrée en école de droit. Aux États-Unis, l'école de droit est accessible à tout candidat titulaire d'un bachelor.

L'honnêteté radicale

Dans chacune des principales religions et chacun des codes éthiques, la droiture tient une place centrale. De leur côté, tous mes patients qui se sont durablement rétablis estiment que la capacité à dire la vérité est critique pour leur santé tant physique que mentale. Moi aussi, je suis devenue convaincue que l'honnêteté radicale ne sert pas seulement à limiter la surconsommation compulsive, mais est également au cœur d'une vie épanouie.

La question qui se pose est de savoir en quoi le fait de dire la vérité améliore notre existence.

Tout d'abord, reconnaissons que c'est douloureux. Dès notre plus jeune âge, nous sommes conditionnés à mentir, ce que nous faisons tous, que nous l'admettions ou pas.

Un enfant est capable de mentir dès l'âge de deux ans. Et plus il sera malin, plus il aura tendance à le faire et de manière convaincante, aussi. Puis, entre trois et quatorze ans, il en abusera moins, sans doute parce qu'il aura compris que cela peut nuire à autrui. Ensuite, à l'âge adulte, comme la capacité de planifier et la mémoire s'aiguisent avec le temps, les mensonges deviennent plus sophistiqués et antisociaux.

Un adulte profère en moyenne entre 0,59 et 1,56 mensonge par jour¹³⁵. Personne n'y échappe.

Les humains ne sont pas les seuls à pouvoir duper leur monde. Le royaume animal regorge d'exemples de tromperies utilisées comme arme ou moyen de protection. Ainsi, le scarabée

Lomechusa pubicollis émet une substance chimique qui imite l'odeur de la fourmi, ce qui lui permet de s'introduire dans la colonie et de se nourrir de ses œufs et de ses larves.

Toutefois, le maître absolu en matière de mensonge reste l'humain.

Les biologistes de l'évolution font l'hypothèse que le développement du langage humain explique notre tendance et notre habileté à mentir. Voici comment : l'évolution d'*Homo sapiens* a culminé avec la formation de vastes groupes sociaux qui ont pu émerger grâce au développement de formes de communication sophistiquées permettant des modes de coopération avancés. Sauf que les mots utilisés pour coopérer peuvent aussi servir à tromper et induire autrui en erreur. Ainsi, plus le langage sera sophistiqué, plus les mensonges le seront également.

Quand les ressources se font rares, savoir mentir peut être un avantage compétitif. En revanche, mentir dans un monde de surabondance peut mener à l'isolement, au désir compulsif et à la surconsommation pathologique. Pourquoi ? Je vais vous l'expliquer.

★ ★ ★

« Vous avez l'air en forme », ai-je lancé à Maria lorsque nous nous sommes assises l'une en face de l'autre en avril 2019. Ses cheveux bruns avaient été coiffés par un professionnel d'une façon flatteuse. Elle portait un chemisier sobre à col et un pantalon. Elle souriait, l'air alerte et soigné, comme chaque fois que je la recevais en consultation depuis ces cinq dernières années.

Maria était en rémission de son alcoolisme depuis que je la connaissais. Quand elle s'était adressée à moi, grâce au travail qu'elle avait entrepris avec les Alcooliques Anonymes et avec

son mentor, elle était déjà en phase de rétablissement. Elle me consultait de loin en loin pour contrôler que tout allait bien et renouveler son ordonnance pour son traitement. Ce dont je suis certaine, c'est que j'ai plus appris d'elle qu'elle de moi. Notamment, elle m'a appris que dire la vérité avait joué un rôle crucial dans son rétablissement.

Pour cela, elle avait dû se débarrasser d'une habitude formée dans sa plus tendre enfance. Sa mère buvait au point de faire des comas éthyliques et n'hésitait pas non plus à prendre le volant en état d'ivresse, avec sa fille dans la voiture. Son père était parti depuis plusieurs années, pour aller vivre dans un endroit que personne n'avait le droit de nommer par respect pour sa vie privée. Maria avait dû s'occuper de ses plus jeunes frères et sœurs tout en faisant comme si, vis-à-vis du monde extérieur, tout allait parfaitement bien. Quand elle avait commencé à boire régulièrement à partir de sa vingtaine, elle était déjà passée maître dans l'art de jongler avec différentes versions de sa vie.

Pour illustrer l'importance de l'honnêteté dans sa nouvelle vie sobre, elle m'avait raconté l'histoire suivante :

« En rentrant du boulot, j'ai trouvé un colis Amazon pour Mario. »

Mario est son frère cadet. Elle et son mari, Diego, ont vécu avec lui pour se soutenir les uns les autres et économiser sur le loyer, très cher dans la Silicon Valley.

« J'ai décidé de l'ouvrir alors qu'il ne m'était pas adressé. Je savais très bien que ce n'était pas une chose à faire et que ça mettrait vraiment mon frère en boule. Mais je savais aussi que je pourrais utiliser la même excuse que la dernière fois : j'avais confondu son prénom avec le mien, étant donné qu'ils se ressemblent beaucoup. Je me suis dit que j'avais bien le droit à un petit plaisir après une longue journée de

travail. Je ne me rappelle même plus ce qu'il y avait dans le colis.

Après l'avoir ouvert, je l'ai refermé avec du scotch et je l'ai reposé sur le tas de courrier. Pour dire la vérité, je l'ai complètement oublié. Mais quand Mario est rentré quelques heures plus tard, il m'a tout de suite accusée d'avoir ouvert son paquet. J'ai nié. Il m'a reposé la question et j'ai menti de nouveau. Il n'arrêtait pas de dire "ça se voit qu'il a été ouvert" et moi je n'arrêtais pas de répéter "ce n'est pas moi". Il a fini par prendre son colis, son courrier et aller dans sa chambre en claquant la porte.

Cette nuit-là, j'ai mal dormi. Le lendemain matin, je savais ce que je devais faire. Je suis allée dans la cuisine où Mario et Diego prenaient leur petit déjeuner et j'ai dit à Mario que c'était moi qui avais ouvert son colis alors que je savais que c'était le sien, et qu'ensuite j'avais essayé de camoufler ce que j'avais fait. Et puis que j'avais menti. Et que j'étais désolée et que je lui demandais pardon.

— Expliquez-moi pourquoi être honnête a joué un rôle crucial dans votre rétablissement, lui ai-je demandé.

— À l'époque où je buvais, je n'aurais jamais admis la vérité. À ce moment-là, je mentais tout le temps et je ne prenais jamais mes responsabilités. J'enchaînais les mensonges alors que la moitié de ce que je disais n'avait aucun sens. »

Diego, son mari, m'avait raconté que Maria avait pris l'habitude de se cacher dans la salle de bain en faisant couler l'eau de la douche pour masquer le bruit des bouteilles de bière qu'elle décapsulait, sans réaliser qu'il entendait le *clang* ! que faisait le décapsuleur quand elle le sortait de sa cachette derrière la porte. Elle descendait jusqu'à six bouteilles d'affilée avant de les rereplier d'eau et de les refermer en collant les capsules dessus. « Est-ce qu'elle

croyait vraiment que je ne sentirais pas l'odeur de la colle ou que je ne ferais pas la différence entre de l'eau et de la bière ? »

Maria m'a dit : « Je mentais pour cacher mon alcoolisme, mais pas seulement. Je mentais aussi pour des trucs sans importance : où j'allais, quand je serais de retour, pourquoi j'étais en retard, ce que j'avais mangé au petit déjeuner. »

Elle mentait comme elle respirait. Ce qui au début avait été un moyen de cacher l'alcoolisme de sa mère et l'absence de son père, puis, pour finir, sa propre addiction, était devenu une sorte de réflexe.

« Quand j'ai dit la vérité à Mario ce jour-là, même si je me doutais que ça le rendrait furieux, je savais que quelque chose avait vraiment changé en moi et dans mon existence. Je savais que je m'engageais à vivre ma vie différemment, d'une meilleure façon. J'en avais fini avec tous ces petits mensonges qui m'occupaient l'esprit et me faisaient me sentir coupable et inquiète... coupable de mentir et inquiète d'être percée à jour. J'avais compris qu'à partir du moment où je dirais la vérité, je serais débarrassée de ces craintes. Je serais libre. Confesser la vérité sur le colis à mon frère a été le point de départ d'un possible rapprochement avec lui. Après, je suis remontée en me sentant vraiment bien. »

★ ★ ★

L'honnêteté radicale – dire la vérité sur tout, aussi bien les petites choses que les grandes, en particulier quand cela dévoile notre manie et que cela porte à conséquences – est essentiel non seulement pour que nous puissions guérir de notre addiction, mais également pour vivre une vie plus équilibrée dans l'écosystème saturé de récompenses dans lequel nous baignons. Cela fonctionne à plusieurs niveaux.

Tout d'abord, l'honnêteté radicale nous aide à prendre conscience de nos actions. Deuxièmement, cela permet de construire des relations humaines étroites. Troisièmement, cela rend notre récit de vie – dont nous devons répondre au présent, mais également vis-à-vis de notre moi futur – fidèle à la vérité. Enfin, être transparent est contagieux et pourrait même prévenir le développement d'addictions futures.

PRISE DE CONSCIENCE

Précédemment, j'ai décrit l'odyssée d'Ulysse pour illustrer l'autorestriction physique. Ce mythe a un épilogue peu connu qui mérite d'être exposé ici.

Vous vous rappellerez qu'Ulysse a demandé à son équipage de l'attacher au mât pour ne pas succomber au chant des sirènes. Mais il aurait tout aussi bien pu faire comme il l'avait ordonné à ses hommes et se boucher les oreilles avec de la cire, ce qui aurait été plus facile. Ulysse ne tenait pas plus que ça à souffrir, mais pour vaincre les sirènes il fallait avoir entendu leur chant et raconter ensuite son exploit. Ulysse a donc triomphé en relatant son aventure après les faits. Ses paroles ont été son arme.

Ce mythe éclaire un élément essentiel de la modification du comportement : rapporter son vécu permet de maîtriser son histoire. Que ce soit dans le contexte d'une psychothérapie, d'une discussion avec un mentor des AA, d'une confession à un prêtre, de confidences faites à un ami ou encore d'un témoignage couché par écrit dans un journal, un compte rendu fidèle met notre comportement en lumière tout en nous permettant dans certains cas de le voir tel qu'il est pour la première fois. C'est particulièrement vrai des comportements qui impliquent un certain degré d'automatisme qui échappe à la conscience.