

1 Matthew Perry : parcours de lutte et de résilience

Matthew Perry, né le 19 août 1969 et décédé tragiquement le 28 octobre 2023 à l'âge de 54 ans, laisse derrière lui un héritage complexe de succès remarquable et de luttes personnelles profondes. Mondialement connu pour son rôle de Chandler Bing dans la série culte « Friends », Perry a marqué le monde du divertissement par son talent indéniable et son humour piquant. Toutefois, sa vie fut également marquée par une bataille longue et douloureuse contre la dépendance à l'alcool et aux drogues.

Perry a débuté sa carrière d'acteur dans les années 1980, mais c'est son rôle dans « Friends », de 1994 à 2004, qui l'a propulsé au rang de célébrité internationale. Sa performance en tant que Chandler Bing, un personnage à la fois sarcastique et attachant, lui a valu une reconnaissance mondiale et de nombreuses nominations.

En dehors de « Friends », Perry a joué dans plusieurs autres séries télévisées et films, démontrant sa polyvalence en tant qu'acteur. Cependant, der-

rière les caméras, Perry luttait contre des problèmes de dépendance. Dans son autobiographie « Friends, Lovers, and the Big Terrible Thing » publiée l'année dernière, il a ouvert son cœur sur ses années de lutte contre l'abus de substances.

Perry a estimé avoir subi 65 désintoxications et 15 séjours en cure de réhabilitation, et a presque perdu la vie en 2018 après avoir été hospitalisé. Il a utilisé sa notoriété pour sensibiliser aux problèmes de dépendance et aider ceux qui sont confrontés à des défis similaires.

La mort de Matthew Perry est un rappel poignant de la gravité de la dépendance et de ses conséquences tragiques. Son héritage reste cependant celui d'un artiste talentueux et d'une personnalité publique qui a bravement partagé ses combats personnels, inspirant de nombreux individus à affronter leurs propres luttes.



2 Écoutez le [podcast](#) et répondez aux questions :

1. Quels sont les critères qui définissent l'addiction selon les professionnels de la santé ?
2. Les médecins font-ils une distinction entre les addictions aux substances autorisées et aux substances illégales ?
3. Quels traits de personnalité peuvent augmenter le risque de développer une addiction ?
4. Comment l'hérédité et la génétique influencent-elles le risque d'addiction ?
5. Quel est l'impact de la situation socio-économique sur le risque de développer une addiction ?
6. Comment les stéréotypes de genre affectent-ils la perception de l'addiction ?
7. Existe-t-il des critères psychiatriques définissant l'addiction aux réseaux sociaux ?
8. Pourquoi est-il important de s'interroger sur sa propre consommation de substances ?
9. Comment la société française perçoit-elle la sobriété, en particulier en ce qui concerne la consommation d'alcool ?
10. Selon un sondage mentionné dans la vidéo, quelle est la perception de l'addiction parmi les Français ?



2 Transcription du podcast

Dr Jean-Victor Blanc : *Nous ne sommes pas tous égaux face aux addictions. En psychiatrie, on a un certain nombre de critères qui vont nous aider à définir la différence entre un usage simple d'une substance et l'addiction. Tout usage de substance n'est pas une addiction. C'est vraiment des critères précis. Par exemple, le fait de perdre le contrôle vis-à-vis de la quantité et du temps consacré à la consommation, le fait de maintenir cette consommation malgré des problèmes physiques que cela va engendrer, le fait que le corps va s'habituer à certaines doses et donc on va devoir prendre plus de substances pour avoir le même effet. Tout ça, c'est des critères de la maladie addictive. En tant que médecins, pour nous, il n'y a aucune différence entre être addict à une substance autorisée ou une substance illégale. Ça, c'est important. On ne fait pas de distinction entre drogue dure ou drogue douce.*

Journaliste : *Pourquoi il y a des gens qui sont plus prédisposés à être addicts que d'autres ?*

JVB : *Il va y avoir des critères individuels. Par exemple, fait d'être anxieux ou très impulsif va faire*

qu'on va être plus à risque de développer une addiction.

Journaliste : *Donc ça, c'est vraiment lié à notre caractère, finalement, à notre personnalité ? Et donc après, il y a quoi d'autres comme facteurs ?*

JVB : *Il va y avoir des facteurs héréditaires et génétiques. C'est-à-dire que si on naît dans une famille où il y a beaucoup d'addicts, comme par exemple Drew Barrymore, l'actrice américaine en a beaucoup parlé, on va être soi-même plus à risque. On va naître avec une vulnérabilité vis-à-vis des addictions. Il va y avoir une part génétique, mais aussi une part liée à l'éducation. Enfin, l'environnement social va avoir un rôle. On sait que les personnes précaires vont être beaucoup plus à risque de développer également une addiction et aussi d'avoir plus de mal à se faire prendre en charge lorsqu'ils sont concernés par l'addiction. Il y a également un rôle du genre vis-à-vis du risque de développer une addiction. Là-dessus, les stéréotypes de genre ont encore la peau dure puisque, par exemple, un homme qui va consommer, on va considérer que c'est un bon vivant, là, où une*

femme va être plus stigmatisée. Aujourd'hui encore, la plupart des personnes en situation d'addiction sont des hommes. Ceci dit, on sait qu'il y a une augmentation de la consommation du tabac, mais aussi de l'alcool chez les femmes. Pour les femmes concernées, c'est la double peine puisqu'on sait qu'elles ont plus de mal à accéder aux soins, notamment car elles se sentent stigmatisées vis-à-vis de leur consommation. Il existe également des addictions comportementales. Par exemple, exemple, l'addiction aux jeux de hasard ou l'addiction à l'activité sexuelle.

Journaliste : *Et les réseaux sociaux, c'est un vrai truc ou c'est un peu un fantasme de journaliste et de parents ?*

JVB : *L'addiction aux réseaux sociaux est plus compliquée à définir puisque aujourd'hui, être addict à l'écran, en fait, il y a plein de choses derrière l'usage des écrans et des réseaux sociaux. Ça va être un moyen de divertissement, ça va être un moyen de communication, un moyen d'information. Pour l'instant, on n'a pas de critères psychiatriques pour définir une addiction aux réseaux sociaux, mais la recherche*

continue et peut-être qu'un jour, on le définira.

Il n'y a aucune fatalité vis-à-vis des addictions. Et il est important de savoir qu'à toutes les étapes de la maladie addictive, on peut accéder à des soins et aller mieux. C'est une question qui reste globalement mal comprise avec beaucoup de stéréotypes. On a fait, par exemple, un sondage qui montre que pour la moitié des Français pensent encore que l'addiction, c'est uniquement une question de volonté. Heureusement, on a de plus en plus de personnes qui acceptent de parler de leur addiction et surtout de la prise en charge de, finalement, ce qui a pu les aider sur leur chemin. Dans mon livre « Addicts », à chaque fin de chapitre, je développe des « red flags » qui sont autant d'indices, de questions pour amener à s'interroger vis-à-vis de sa consommation.



1 Transcription

Évidemment, ça ne remplace pas un entretien médical ou professionnel. Ceci dit, c'est important de s'interroger à un moment sur sa consommation. Par exemple, se dire « Si j'essaye, par exemple, pendant le « dry january » de ne pas boire d'alcool pendant un mois, qu'est-ce que ça fait ? Qu'est-ce que ça me fait au corps ? Qu'est-ce que ça me fait dans mon environnement social ? Est-ce que c'est facile ? Est-ce que c'est compliqué ? Est-ce que c'est quelque chose que j'ai envie de prolonger ou au contraire, qui est insupportable ? » Aujourd'hui, les personnes qui font le choix d'être sobres, de ne pas consommer une substance, sont encore pointées du doigt, notamment pour mes patients. C'est extrêmement compliqué lorsqu'on leur demande de se justifier sur le fait qu'ils ne consomment pas. Or, pour eux, ça nécessite énormément d'efforts pour ne pas consommer.

Journaliste : *Là, on parle notamment surtout de l'alcool, j'imagine en France. Le « Pourquoi tu bois pas ? », « Allez, juste un verre ! ».*

JVB : *Il y a encore beaucoup de stéréotypes sur le fait que la personne qui ne va pas consommer d'alcool va être quelqu'un d'ennuyant, de pas festif, voire un rabat-joie. Tout ça, c'est des clichés qui sont vraiment à déconstruire.*



2 Écoutez le [podcast](#) et répondez aux questions :

1. Perte de contrôle sur la quantité et le temps de consommation, maintien de la consommation malgré les problèmes physiques, et nécessité d'augmenter les doses pour obtenir le même effet.
2. Non, les médecins ne font pas de distinction entre être addict à une substance autorisée ou une substance illégale.
3. Être anxieux ou très impulsif peut augmenter le risque de développer une addiction.
4. Une famille avec de nombreux addicts augmente le risque d'addiction en raison de la vulnérabilité génétique et de l'influence de l'environnement familial.
5. Les personnes en situation précaire sont plus à risque de développer une addiction.
6. Les stéréotypes de genre influencent la perception de l'addiction, avec souvent moins de stigmatisation pour les hommes que pour les femmes.
7. Il n'existe pas actuellement de critères psychiatriques pour définir une addiction aux réseaux sociaux.
8. Se questionner sur sa consommation aide à identifier d'éventuels problèmes d'addiction et à prendre conscience de son impact.
9. La sobriété, en particulier en ce qui concerne l'alcool, est souvent perçue négativement, et les personnes sobres peuvent être stigmatisées.
10. Un sondage indique que la moitié des Français pensent que l'addiction est uniquement une question de volonté.

Vos notes :

Cher(e) utilisateur(trice) de nos fiches pédagogiques,

Nous tenons à vous rappeler que chaque fiche pédagogique présente sur notre site, espaceproffle.com, est le résultat d'un immense travail accompli par toute notre équipe dévouée. Nous investissons temps, énergie et expertise pour vous offrir des ressources de qualité exceptionnelle pour l'enseignement du français en ligne et en présentiel.

Le piratage de ce contenu nuit non seulement à notre entreprise, mais également à l'ensemble de la communauté des professeurs de FLE. Il compromet la possibilité de continuer à créer et à partager ces précieuses ressources éducatives.

Nous vous encourageons vivement à soutenir notre travail en achetant légalement nos fiches pédagogiques. En choisissant de les acquérir, vous contribuez à la pérennité de notre projet et nous permettez de continuer à vous fournir des outils pédagogiques de qualité.

Nous vous remercions sincèrement pour votre compréhension et votre soutien. En respectant nos droits d'auteur, vous participez activement à la préservation de l'éducation en français pour tous.

*Cordialement,
L'équipe d'espaceproffle.com*

