

DÉPENDANCE À L'ALCOOL : LE NEUROFEEDBACK, UN COMPLÉMENT THÉRAPEUTIQUE PROMETTEUR

Publié le 23 janvier 2025



par Daily Science

[Dry January](#) puis [Tournée minérale](#) : les mois de janvier et de février sont dévolus à l'abstinence en termes de consommation d'alcool. La consommation d'alcool reste associée à la fête et ceux qui y ont renoncé sont souvent taxés de rabat-joies voire d'ennuyeux. Pourtant la dépendance à l'alcool demeure un défi majeur en santé publique, avec des taux de rechute élevés malgré les traitements dispensés. Clémence Dousset, chercheuse [FNRS](#) à l'[Université libre de Bruxelles](#), explore le neurofeedback, une méthode complémentaire qui offre aux patients la possibilité de devenir acteurs de leur propre guérison en apprenant à réguler leur activité cérébrale.

Apprendre à ajuster son activité cérébrale

« Les traitements traditionnels du trouble de l'usage de l'alcool, tels que la médication et la psychothérapie, présentent des résultats variables. Environ 60 % des patients rechutent dans les trois mois suivant un sevrage en milieu hospitalier, et plus de 80 % au bout d'un an. Cette forte récurrence met en évidence la nécessité de trouver des solutions complémentaires. »

Rencontrant un certain succès aux États-Unis, le neurofeedback pourrait aider les patients à maintenir une abstinence à plus long terme.

Cette technique permet au patient de contrôler son activité cérébrale en temps réel. Grâce à des

électrodes placées sur le crâne, l'activité cérébrale est enregistrée et affichée sur un écran sous une forme simplifiée, comme une barre qui monte ou descend. Le patient apprend à ajuster cette activité pour atteindre des objectifs de traitement, tels que l'amélioration de l'attention ou de l'inhibition.

« Le neurofeedback est un entraînement qui aide le patient à prendre conscience de ses capacités d'auto-régulation », explique la chercheuse, « cela permet de travailler sur les circuits cérébraux altérés par l'abus d'alcool et nécessaires pour inhiber les comportements de consommation. »

Une approche complémentaire

Actuellement, les traitements du trouble de l'usage de l'alcool se concentrent principalement sur la médication et la psychothérapie.

Si la médication peut réduire l'envie de consommer, elle ne cible pas directement les déficits cognitifs engendrés par la consommation d'alcool.

La psychothérapie, quant à elle, traite les causes psychologiques de la dépendance, mais sans s'attaquer directement aux effets neurocognitifs de la dépendance à l'alcool.

Le neurofeedback, en complément de ces approches, agit sur le fonctionnement cérébral, visant à réparer ou à renforcer les capacités cognitives altérées.

La chercheuse souligne : « En ciblant les atteintes cérébrales associées à l'abus d'alcool, le neurofeedback permet de rétablir les ressources cognitives nécessaires à la gestion des impulsions et des envies de consommation. »

Formation d'une cohorte

La recherche menée par Clémence Dousset est encore en phase de validation, mais les premiers résultats sont prometteurs. Après une étude pilote de quatre ans réalisée sur des sujets sains, les résultats ont permis de vérifier l'hypothèse selon laquelle le neurofeedback améliore les capacités d'inhibition d'un point de vue comportemental et neurophysiologique.

Actuellement, l'équipe de recherche teste cette méthode sur des patients souffrant de dépendance à l'alcool, avec un recrutement prévu jusqu'à fin 2025.

« Si les résultats sont positifs, j'espère que l'approche neurocognitive sera de plus en plus adoptée pour compléter les traitements traditionnels de la dépendance », conclut la chercheuse.