



QUAND PARLE-T-ON D'ADDICTION ? COMMENT S'EN LIBÉRER ?

Le Dry January, ou « mois sans alcool », est l'occasion de se pencher sur la question des addictions. Dans l'ensemble, ces dépendances touchent plusieurs millions de personnes en France. Alcool, tabac, jeux d'argent, écrans, achats compulsifs, les addictions concernent une large variété de substances et de pratiques. Comment savoir si notre comportement est addictif ? Quels sont les facteurs de risques et les dangers ? Comment s'en libérer ?

COMMENT DÉFINIT-ON UNE ADDICTION ?

L'addiction est une maladie caractérisée par une consommation répétée d'une substance (tabac, alcool, drogues...) ou une pratique anormalement excessive d'un comportement (jeux, temps sur les réseaux sociaux...), entraînant :

- Une perte de contrôle du niveau de consommation/pratique
- Une altération de l'équilibre émotionnel : si l'on est dans l'incapacité d'assouvir notre besoin (substance ou pratique), nous perdons le contrôle de nous-mêmes.
- Des problèmes médicaux.
- Des perturbations dans la vie personnelle, professionnelle et sociale.

QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE ?

Nous ne sommes pas tous égaux face aux addictions. Certains facteurs tels que l'anxiété, une forte impulsivité, les conditions socio-économiques précaires, ainsi que des influences héréditaires et génétiques peuvent contribuer à favoriser une addiction.

COMMENT S'EN LIBÉRER ?

Se libérer d'une addiction est un processus complexe qui nécessite engagement, soutien et persévérance. Il est important de souligner que chaque individu et chaque situation sont uniques, et il est recommandé de consulter des professionnels de la santé pour un soutien personnalisé.

1. Reconnaître le problème : La première étape pour se libérer d'une addiction est de reconnaître et d'accepter notre maladie, avec bienveillance envers soi-même.
2. Demander de l'aide professionnelle et/ou participer à une thérapie de groupe : en parler avec un médecin, un psychologue ou un thérapeute spécialisé dans les addictions, pour élaborer un plan de traitement adapté à votre situation. Les thérapies individuelles ou de groupes sont également bénéfiques.
3. Éviter les déclencheurs : Identifiez les moments qui déclenchent votre le comportement addictif. Évitez autant que possible ces déclencheurs pendant votre processus de guérison.
4. Adopter un mode de vie sain : L'alimentation équilibrée, l'activité physique régulière et le sommeil adéquat peuvent renforcer votre bien-être global et réduire les vulnérabilités.
5. Établir des objectifs réalistes : Fixez des objectifs progressifs et réalistes. Célébrez les petites victoires, car chaque étape est une réalisation importante.
6. Impliquer le cercle social : Informez votre entourage de votre démarche pour vous aider à rester motivé.
7. Apprendre à faire face au stress : Trouver des techniques de gestion du stress (méditation, respiration profonde ou yoga) peut vous aider à faire face aux difficultés.
8. Se pardonner et avancer : La guérison peut être un processus long et parfois semé d'embûches. Apprenez à vous pardonner pour les rechutes éventuelles et concentrez-vous sur le chemin à venir.

A VOUS DE JOUER

Paniquez-vous quand vous égarez votre smartphone ? Avez-vous du mal à refuser un verre alors que vous en avez déjà bu deux ? Il est peut-être temps de faire le point avec vos éventuelles addictions, mêmes légères, pour vous en libérer à temps !

Pour plus d'information

CLIQUEZ 
OU
SCANNEZ 

