

LES 10 RÈGLES D'OR POUR VAINCRE LA DÉPENDANCE

Par Manon Lacroix

- 1) Vivre l'instant présent, le **ICI** et **MAINTENANT**.
- 2) Se dire et se rappeler qu'un écart de conduite n'est rien d'autre qu'un incident désagréable. Ce n'est pas un échec, ni une rechute en soi.
- 3) Modifier son discours intérieur. Par exemple, si vous avez tendance à vous répéter : « *Renoncer à l'alcool (ou aux drogues) est infaisable...* ». Dites plutôt : « *Ce qui m'arrive est peut-être pénible, mais non insurmontable.* » Sachez que les mots possèdent une charge émotive, ce qui peut influencer votre comportement, surtout si vous vous alimentez avec des phrases négatives et déraisonnables.
- 4) Se répéter les raisons pour lesquelles vous êtes capable de renoncer à l'alcool (aux drogues) et, idéalement, les partager aux autres. Par exemple, dites à un ami : 1) Je suis capable de renoncer à l'alcool à cause de ma ténacité. 2) Je suis un battant, c'est pour cette raison que je maintiens mon abstinence, etc. (*Plus vous vous entendrez dire que vous êtes capable, plus vous en serez convaincu. Et si vous êtes convaincu, vous agirez en tant que tel.*)
- 5) Repenser à vos réussites passées : *Qu'avez-vous fait pour surmonter une envie de consommer?*
- 6) Modéliser les personnes qui ont réussi à se défaire de leur dépendance.
- 7) Imaginer de multiples scénarios où l'envie de consommer vous surprend. Pour chaque scénario, visualisez différentes actions que vous mettez en branle pour résister aux envies de boire ou de consommer.
- 8) Pratiquer la méditation ou l'autohypnose en prenant conscience de votre respiration. Autrement dit, focaliser votre concentration sur votre rythme respiratoire.
- 9) Agir, car l'action libère. Utiliser des moyens de rechange : sport, marche à pied, échange entre amis, écoute de la musique, lecture, etc.
- 10) Prendre l'air, sinon écrire sur un morceau de papier tout ce qui vous vient en tête concernant votre dépendance. Puis, déchirez ce papier. Jetez-le aux ordures.