

# QUELQUES ÉTAPES POUR S'EN SORTIR



Par Manon Lacroix

## La première étape : *Se respecter et se choisir*

Pour se respecter, il faut d'abord identifier ses besoins et ses priorités tout en tenant compte de ses valeurs personnelles. Il devient difficile de résister à une envie de consommer, surtout si on laisse les autres décider à notre place. Se respecter, c'est aussi se faire confiance. Croire en soi, c'est le plus important des cadeaux, c'est le premier pas vers le respect du « Qui je suis ».

## La deuxième étape : *Avoir un(e) confident(e) et des amis*

Il est hautement satisfaisant d'avoir des amis dans la vie sur qui l'on peut compter. Nos vrais compagnons peuvent nous aider à passer au travers des épreuves difficiles. Avoir une personne avec laquelle échanger permet de poser un regard neuf sur sa situation. Ainsi, il devient plus facile d'identifier des solutions de rechange face aux problèmes qui nous relient aux addictions, notamment en se jumelant avec une personne qui a surmonté le problème. *Chaque fois qu'une envie de consommer s'empare de moi, je vais vers un(e) ami(e) en partageant avec cette personne ce qui me freine tout en envisageant de nouvelles solutions à ma situation. De plus, avoir des amis brise le cercle de la solitude (principal ennemi du cerveau).*

## La troisième étape : *Bouger, c'est agir!*

Le fait de bouger, voire de suer, permet non seulement à notre corps d'évacuer le trop plein d'énergie (négative), mais d'activer le cerveau, plus particulièrement l'un des transmetteurs du système nerveux, la sérotonine, la drogue de l'humeur. D'ordinaire, les gens heureux sont beaucoup moins stressés que ceux qui se disent malheureux. *Le simple fait de pratiquer une activité intéressante et plaisante stimule les énergies du corps et de l'esprit, ce qui débouche sur de nouvelles énergies, plus positives. Autrement dit, l'action libère le corps de ses toxines... psychiques.*

## La quatrième étape : *Se faire plaisir*

Sans le plaisir, il devient difficile de résister à une envie de consommer. Se faire plaisir est donc indispensable si l'on veut pratiquer avec succès l'abstinence. Se divertir en pratiquant par exemple une activité vivifiante, passionnante, épanouissante (sports, lecture, écriture, dessin, études, etc.) et qui, du même coup, viendra combler les effets liés au manque est assurément une formule gagnante. C'est à la personne de choisir ce qui lui fait plaisir, ce qui lui donne de l'entrain. N'est-ce pas là une façon originale de se récompenser, finalement?

# VIVRE PLUS LIBRE, POURQUOI PAS?



Par Manon Lacroix

1. Sachez qui vous êtes! Déterminez vos forces, vos aptitudes et vos compétences. Et servez-vous-en.
2. Passez à l'action et maintenez votre position.
3. Que souhaitez-vous?
4. Identifiez les obstacles qui peuvent vous éloigner de votre objectif.
5. Visualisez ces obstacles et imaginez-vous en train de les surmonter, un à un, tout en vous servant de vos forces, de vos talents et de vos compétences dans votre tête comme dans le réel. S'il le faut, visualisez-vous en tant que le héros ou l'héroïne d'un film qui réussit tout ce qu'il/elle entreprend.
6. Partagez aux autres votre projet, parlez des raisons qui vous motivent à passer à l'action, dites-leur pourquoi votre projet est déjà en soi une réussite assurée.
7. Qui peut vous aider? Identifiez les personnes de votre entourage ou celles qui vous inspirent ou qui sont encourageantes et d'un bon support pour vous.
8. Entourez-vous de personnes qui n'ont pas de problèmes de dépendance et qui prennent soin d'elles et de leur santé.
9. Trois fois par jour, au moins, imaginez à quel point vous souhaitez être en bonne santé et en excellente condition physique. Imaginez cela avec beaucoup de détails. Voyez ces images, entendez-les et ressentez-les dans votre for intérieur.
10. Pendant au moins un mois, répétez-vous trois fois par jour (et 20 fois chaque fois) ceci : **« Je sais QUI je suis! Je sais que je suis capable. Je sais que la réussite est à ma portée. Je sais que je suis SOBRE et que la SOBRIÉTÉ fait maintenant partie de mon mode de vie. Je le sais, c'est tout! »**
11. Respectez-vous : rappelez-vous que l'échec n'existe pas. La vie est une succession de leçons. Et une fois la leçon apprise, vous passerez à autre chose.
12. Persévérez, persévérez et persévérez. Vous réussirez si vous y croyez. Et si vous y croyez, vous le pouvez et si vous le pouvez c'est parce que vous en êtes convaincu. Et c'est en le répétant que vous serez convaincu.
13. Prenez soin de vous parce que **VOUS êtes quelqu'un d'INCROYABLE**. Mais il y a mieux : **SACHEZ-LE! Surtout SACHEZ que vous êtes une personne importante dont le potentiel de réalisation est plus grand que « nature ».**

## *Pour se sortir de la dépendance : Les relations humaines*



14. **15. Étude présentée sur Ted.com par le psychiatre Robert Waldinger.**
16. Une étude sur le développement adulte, étalée sur 75 ans, a été menée par des chercheurs de l'Université Harvard auprès de 724 hommes dont 60 sont encore en vie aujourd'hui. Il a été démontré que les gens heureux, qui vivent plus longtemps et en bonne santé, sont ceux qui ont favorisé le développement de leurs relations sociales et humaines tout au long de leur vie. Ainsi, favoriser des relations solides améliore le bonheur, la santé et la qualité de vie.
17. La question de recherche était au départ : « **Qu'est-ce qui fait une vie réussie?** » Contrairement à ce que plusieurs pensent, ce n'est ni la richesse ni la célébrité qui comptent. À tous les deux ans, les chercheurs qui, au fil des années, se sont relayés, communiquaient avec cet échantillon d'hommes. À la lumière de ce qui en est ressorti, trois leçons sur la façon de se construire une vie longue et épanouissante ont été retenues.
18. **Première leçon :** Les connexions entre pairs (relations interpersonnelles ou sociales) (famille, amis, communauté) sont bonnes pour l'être humain; la solitude tue. Autrement dit, la solitude empoisonne l'existence des êtres humains et devient à la longue hautement toxique. D'ailleurs, un Américain sur cinq déclare se sentir seul.
19. **Deuxième leçon :** La qualité des relations. Ce n'est donc pas tant la quantité, mais la qualité qui prime.
20. **Troisième leçon :** Entretenir de bonnes relations avec autrui protège le cerveau, plus spécifiquement la mémoire. (Neurogénèse – BDNF (hormones de croissance))