

# Stratégies adaptées pour lutter contre un « craving »

**Votre jugement, votre logique ou votre rationnel doit gouverner votre monde émotionnel et non le contraire.**

**Par  
Manon Lacroix**

- ✚ Je mentionne à mes proches toutes les raisons pour lesquelles je suis capable de pratiquer l'abstinence ou diminuer (vous devez vous-même entendre vos arguments); appelez donc un ami et dites-lui les motifs pour lesquels il peut vous croire. À force de le dire, vous vous convaincrez vous-même.
- ✚ Je vais sur Internet visionner des blagues ou des histoires hilarantes au moins 20 minutes par jour.
- ✚ Je m'adresse à mon problème et je lui dis pourquoi la réussite est à ma portée et par le fait même je me passe les mains à l'eau froide (on passe ici du mental au physique).
- ✚ Je compte à rebours dans ma tête en choisissant un chiffre aussi élevé que : 871 635; 871 634; etc. Ainsi, je récupère mon mental qui a été pris en otage par mon cerveau émotionnel.
- ✚ J'ouvre toutes les portes de l'endroit où je me trouve (incluant les portes d'armoire) et je retourne les fermer une fois que je les ai toutes ouvertes.
- ✚ Je marche en prenant conscience de chaque pas. Je dis : "gauche", "droite", "gauche", "droite", et je peux le chanter même.
- ✚ Je nomme dans ma tête ou j'écris sur une feuille tous les pays que j'ai visités et ceux que j'aimerais visiter un jour.
- ✚ Je prends une marche en chantant ou en respirant à pleins poumons (on s'oxygène le cerveau).
- ✚ Je dresse la liste de tous les avantages que j'ai récoltés depuis que j'ai pris la décision de rester éloigné de la consommation (ou du jeu, etc.).
- ✚ J'imagine que je passe au travers de cette pulsion qui m'envahit en faisant une conférence dans ma tête aux étudiants du secondaire. Souvenez-vous, le cerveau ne sait pas distinguer le fictif du réel. Pour lui, c'est toujours vrai.
- ✚ Je saute dans la douche. L'eau doit être froide pour vous saisir. Puis, je tourne le robinet tout doucement pour augmenter graduellement la température. Ce moyen est bon pour apaiser l'anxiété.
- ✚ Je lis un livre ou une revue. Je regarde les belles images (ce qui aide à la production de la dopamine (drogue du plaisir, de la motivation, de la récompense, etc.)).
- ✚ Je lis un livre ou une revue.
- ✚ J'entreprends une tâche dans la maison tout en chantant ou en dansant (Je pratique même l'autodérision).

- ✚ Je prends une douche tiède et je visionne un bon film.
- ✚ Je peins, je dessine ou je colorie des mandalas.
- ✚ Je vais au gymnase (même s'il est tard) ou je fais de l'exercice sur place en écoutant de la musique entraînante et vivifiante.
- ✚ Je me rends à une réunion A.A., N.A. ou C.A. ou autre.
- ✚ Je téléphone à une personne chère que je n'ai pas vue depuis longtemps.
- ✚ Je débute mon tableau ou ma maquette de visualisation (Ce que je compte vivre d'ici un an, par exemple, et je l'illustre par des images et des mots puisés à même une revue ou magazine).
- ✚ Je me remémore tous les événements positifs et marquants de ma vie. Je les écris même.
- ✚ Je regarde mes albums de photos.
- ✚ Je pratique des exercices de respiration (respiration-bedon).
- ✚ Je médite quelques minutes.
- ✚ J'écris une lettre à une personne chère.
- ✚ Je fais des mots-croisés ou sudoku.
- ✚ Je joue d'un instrument de musique ou j'écoute ma musique préférée.
- ✚ Je fais un casse-tête ou un bricolage (modèles à coller) seul ou avec mes enfants. Je peux même m'acheter des « lego » pour adulte.
- ✚ Je demande à quelqu'un (si vous n'êtes pas seul) de me masser les épaules tout en lui racontant mes futurs projets.
- ✚ Je dresse une liste de projets que je désire entreprendre d'ici la prochaine année.
- ✚ Je m'imagine être le héros ou l'héroïne d'une personne qui nécessite mon aide.
- ✚ Je planifie mon prochain voyage en regardant les lieux sur Internet où j'aimerais aller.
- ✚ Je pratique le défi 30 jours : Apprendre une chose (nouvelle) chaque jour pendant 30 jours... et écrivez la date et ce que vous avez appris dans votre journal. D'ici un mois, vous aurez nourri agréablement votre cerveau
- ✚ Je fais du bénévolat, par exemple, quelques heures par semaine. Aider les autres augmentent les hormones de croissance dans le cerveau.