

ADDICTION :

c'est est une stratégie, une fuite qui me permet d'éviter d'aller voir ce qui se passe en moi !

L'addiction, c'est un substitut extérieur qu'on pourrait appeler "nourriture émotionnelle" visant à calmer, atténuer quelque chose d'intense qui se passe en moi, que je n'arrive pas à analyser ni à comprendre (des pensées, des émotions, une grosse fatigue, un sentiment de vide, etc.)

Comme je n'arrive pas à gérer ce qui se passe en moi, je vais mettre en place un substitut extérieur qui, peu à peu, va devenir une habitude, une routine qui s'immisce dans mon quotidien. Sans me rendre compte que je tombe dans une addiction : ce n'est plus moi qui maîtrise mon substitut extérieur, je le subis.

Lorsque je réalise que je n'arrive pas à gérer mon substitut extérieur, je passe en mode "contrôle" ce qui, inévitablement va activer un cercle vicieux : contrôle - abandon - honte - contrôle - etc.

Ce processus fige mon attention sur ce mouvement. Le bénéfice inconscient est que j'évite de faire face à ce qui se passe d'intense à l'intérieur de moi.

TRAVAIL

Aller voir dedans ce qui se passe !

Mettre en évidence le cycle le cercle vicieux,

Les questions qui peuvent m'aider :

- Qu'est-ce qui se cache derrière mon addiction ?
- Quel est le bénéfice secondaire de mon addiction ?
- Qu'est-ce que je tente d'éviter grâce à mon addiction ?
- Qu'est-ce qui se passe dans mon corps ?
- Quelle est mon émotion ?
- Qu'est-ce qui manque ?
- Qu'est-ce que j'aurai besoin à la place de mon addiction pour me sentir bien ?
- Qu'est-ce qui a déclenché en ce moment mon addiction ?
- Qu'est-ce que je peux faire la prochaine fois que mon addiction s'active ?
- Qu'est-ce qui est venu de l'extérieur et qui est venu à l'intérieur ?