

# Dépendances et addictions : comment garder le plaisir sans perdre le contrôle ?

## Cette fiche est pour vous si :

- Vous avez régulièrement besoin d'une "substance" pour tenir, supporter...
- Le matin, vous vous dites "pas aujourd'hui"... et puis, au fil de la journée, vous pensez "j'arrête demain".
- Vous vous cachez de vos proches pour faire... ce que vous ne pouvez pas vous empêcher de faire.
- Bref... le plaisir n'est plus vraiment là et vous perdez le contrôle de votre consommation (drogues, alcool, médicaments...)

## Cette fiche vous aidera à :

- mieux comprendre le processus qui mène à l'addiction ;
- mieux prendre conscience des risques à continuer ;
- mieux identifier et actionner les ressources à votre disposition.



**EN TANT QU'ENTREPRENEUR, VOUS AIMEZ GARDER LE CONTRÔLE SUR VOTRE ENTREPRISE ET VOTRE VIE. OR, VOUS ÊTES SOUVENT SOUS PRESSION ET POUR "TENIR LE COUP", VOUS PRENEZ DES SUBSTANCES. PETIT À PETIT, VOUS PERDEZ LE CONTRÔLE : VOUS N'ÊTES PLUS VRAIMENT AUX COMMANDES MAIS LES SUBSTANCES VOUS EN DONNENT L'ILLUSION. OÙ EN ÊTES-VOUS VRAIMENT DE VOTRE CONSOMMATION ?**

SI VOUS NE DEVIEZ RETENIR QUE QUELQUES POINTS :

**Quelque soit les responsabilités de chacun dans la situation, vous êtes maintenant le(la) seul(e) à pouvoir agir...**

**Quelques clés :**

- choisissez d'abord de parler de vos difficultés à des personnes capables de vous soutenir sans faire "la morale" : vous aurez envie d'écouter leurs conseils plus facilement.
- il est très difficile de s'arrêter seul(e) : pour se donner le maximum de chances, il est préférable de se faire accompagner par des spécialistes qui sauront anticiper avec vous les obstacles.

**CALMER SON STRESS, OUBLIER LES MOMENTS DIFFICILES DE LA JOURNÉE, DÉCOMPRESSER, TENIR ENCORE... QUELLES SONT VOS "BONNES" RAISONS DE CONSOMMER ?**

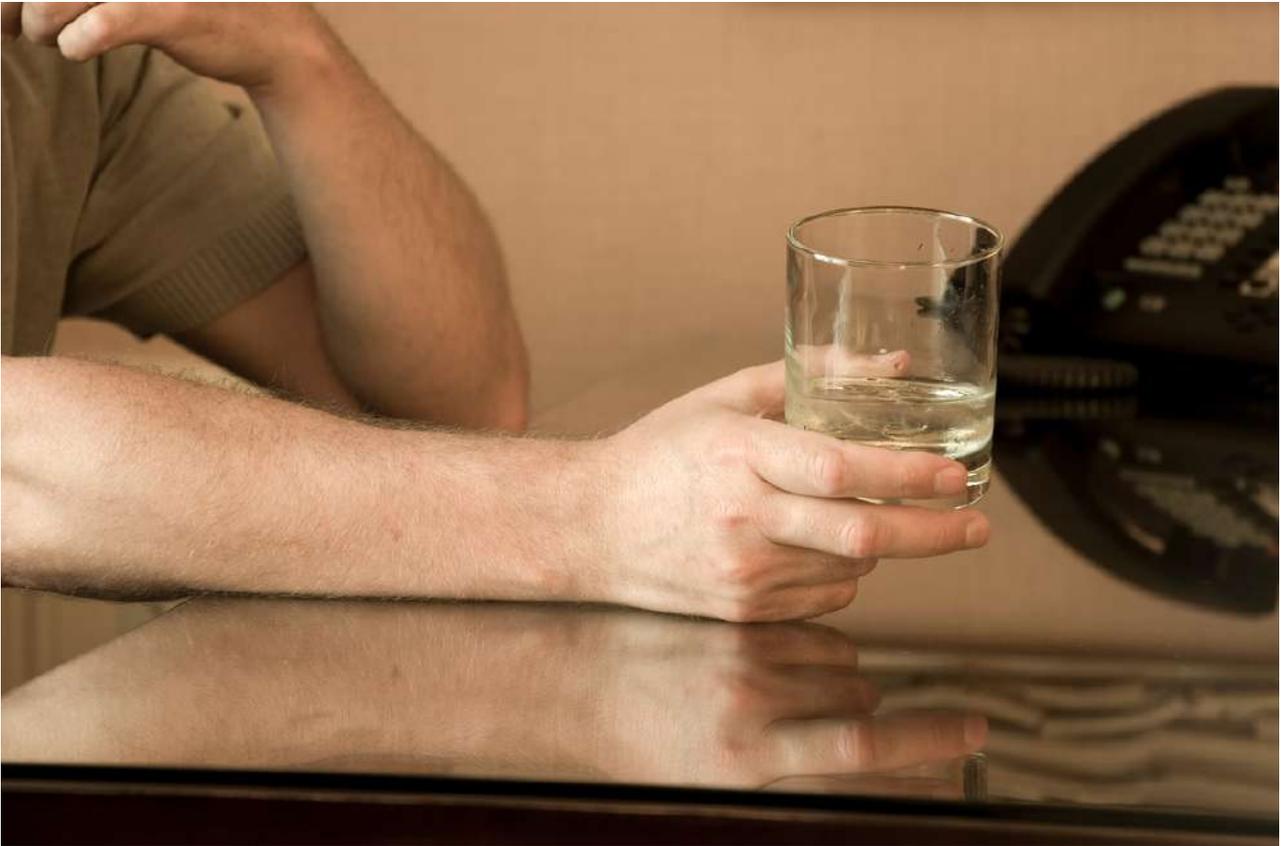
"MOI ? J'ARRÊTE QUAND JE VEUX !..." ... Chiche !  
QUELS SONT LES **SIGNES** QUI PEUVENT **ALERTER** :

Avant d'être dépendants, on passe par plusieurs stades. C'est pourquoi il est important de vraiment savoir où on en est.

- Si votre consommation devient de plus en plus régulière.
- Si votre niveau de dépendance se caractérise par :
  - un désir puissant de consommer.
  - une difficulté à contrôler ce besoin.
  - des pensées invasives en cas de risques de privation.
- Si vous vous sentez moins concerné(e) par vos activités, qu'elles soient personnelles, professionnelles ou sociales.

**ALORS, IL EST ENCORE TEMPS POUR RÉAGIR.**

## "J'Y PENSE BEAUCOUP " ! QUAND ÇA PREND TROP DE PLACE



" J'ARRÊTERAI LE JOUR OÙ... "

### **LES RISQUES À CONTINUER À CONSOMMER**

- Continuer à consommer, c'est prendre le risque d'entraîner votre entreprise dans votre chute.
- Continuer à consommer, c'est prendre le risque de ruiner votre santé, votre énergie et votre élan vital.
- Continuer à consommer, c'est prendre le risque d'abîmer vos relations (familiales, professionnelles, amicales...)
- Continuer à consommer, c'est risquer de perdre l'estime et la confiance de ceux que vous aimez... Même s'ils ne vous le disent pas.

Tout ceci, il y a une partie de vous qui le sait...

Cette partie de vous qui le sait, ne souhaite pas en arriver là.

Il y a une autre partie de vous qui vous rassure et vous pousse à continuer : "ce n'est pas si grave, j'arrêterai le jour où..."

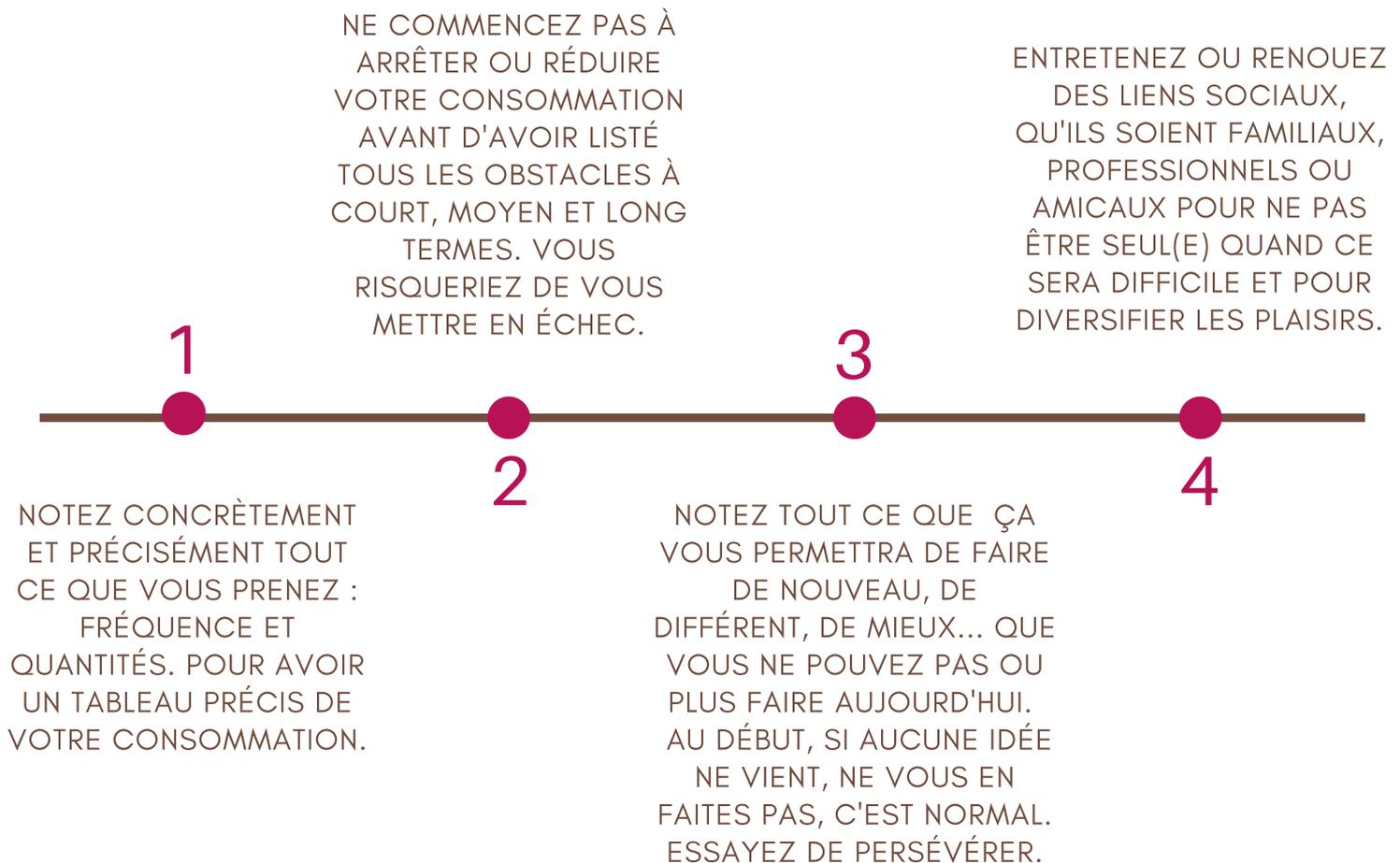
"Si j'arrête, je ne vais rien supporter ni personne, ça va être pire !"

**Ce dialogue intérieur est épuisant, infructueux et sans fin.**

# POURQUOI C'EST DIFFICILE DE DIRE STOP !

La pente qui mène à une addiction est incontrôlable, progressive et insidieuse. On n'a pas envie d'arrêter car on se persuade que ça nous aide ! Et puis, il y a du plaisir. Pour conserver ou retrouver ce plaisir, il est nécessaire de consommer de plus en plus, c'est ainsi que fonctionne le cerveau... On se raconte beaucoup d'histoires qui nous empêchent de regarder objectivement les faits... Pour mieux continuer.

## IL EXISTE DES MOYENS SIMPLES ET PRATIQUES DE GARDER OU REPRENDRE LES COMMANDES DE VOTRE VIE



# CONCRÈTEMENT, COMMENT SE PRÉPARER À RALENTIR ?

LEUR DEMANDER DE VOUS AIDER À CRÉER UN ENVIRONNEMENT QUI SOUTIENNE VOTRE DÉCISION DE DIMINUER : NE PLUS ACHETER DE BOUTEILLES SI VOUS ÊTES DÉPENDANT À L'ALCOOL... PAR EX OU LES RENDRE INACCESSIBLES

REMERCIEZ-VOUS ET FÉLICITEZ-VOUS DU MOINDRE PETIT PAS FAIT DANS LA DIRECTION CHOISIE. VOUS AVEZ PRIS UNE DÉCISION DIFFICILE.

5

7

PARLER À VOS PROCHES DE VOTRE DÉCISION DE DIMINUER OU ARRÊTER VOTRE CONSOMMATION LE JOUR OÙ VOUS VOUS SENTEZ VRAIMENT PRÊT(E) ET QUE VOUS AVEZ DÉJÀ PRIS LES MESURES CONCRÈTES DANS CE SENS.

6

MODIFIER VOS HABITUDES DE CONSOMMATION EN VOUS IMPOSANT, PAR EXEMPLE, DES CRÉNEAUX FIXES ET LIMITÉS POUR "CONSOMMER".

8

## Avant de consommer, accordez-vous une pause :

Une des motivations de départ est votre besoin de retrouver la maîtrise d'une situation qui vous échappe, un besoin de fuir. Ayez sur vous un petit carnet qui comporte un tableau à 2 colonnes.

Notez "tout ce que ça va vous apporter de positif" :

- si vous consommez (colonne de gauche)
- si vous ne consommez pas (colonne de droite)
- choisir, déguster, profiter... quelque soit votre choix.



## Pour aller plus loin : Les facteurs individuels de risque

Les pratiques addictives sont le résultat de plusieurs facteurs qui se conjuguent. Demandez l'aide d'un spécialiste : il vous pose les bonnes questions, adaptées à votre cas. Par exemple :

- **Sur votre histoire et votre expérience de vie :**
  - êtes-vous quelqu'un de plutôt d'introverti qui pense que pour être à la hauteur, c'est mieux d'être plus extraverti...
  - que disait-on dans votre entourage familial à propos de boire, fumer, prendre des "remontants"...
- **Sur les éléments présents dans votre environnement :**
  - le "produit" que vous prenez est-il facilement accessible ?
- **Sur le produit lui-même :**
  - la "substance psycho-active" favorise-t-elle la dépendance ?



## DÉVELOPPER VOTRE COMPÉTENCE A DEMANDER DE L'AIDE :



Les entrepreneurs, plus que d'autres catégories, ont du mal à reconnaître qu'ils ont besoin d'aide. Ils le vivent souvent comme une faiblesse, une honte. Or, demander de l'aide est une compétence entrepreneuriale : cela signifie que l'on se connaît, qu'on est en capacité de s'appuyer sur ses points forts mais également d'identifier les compétences complémentaires qui rendront l'entreprise encore plus performante.

## PARLEZ-EN A DES SPÉCIALISTES :

- Votre médecin traitant qui vous orientera.
- Alcool info service 0 980 980 930 (7j/7 de 8 h à 22 h)
- Les Alcooliques Anonymes 09 69 39 40 20 (7j/7, 24h/24)
- Drogue info services 0 800 231 313 (7j/7 de 8 h à 22 h)
- [www.addictaide.fr](http://www.addictaide.fr) : propose un forum en ligne avec un espace d'entraide animé par des patients experts. Infos, témoignages, échanges et conseils. Toutes les addictions.



[contact@600phenix.com](mailto:contact@600phenix.com)

[www.600phenix.com](http://www.600phenix.com)