

LES DIX COMMANDEMENTS DE LUTTE CONTRE L'ADDICTION

I. FACE AUX DÉCLENCHEURS, VIGILANT TU RESTERAS

Il sera toujours plus facile de résister à ce qui déclenche l'envie que de résister à l'envie elle-même.

Ex. savoir éviter certaines personnes, certains endroits.

II. À DIFFÉRER UNE CONSOMMATION, TU APPRENDRAS

Si l'envie met parfois du temps à disparaître, elle peut diminuer, même sur un temps court.

Ex. retarder sa consommation de 30 minutes.

III. DES ACTIONS NOUVELLES ET POSITIVES, TU ENTAMERAS

Le meilleur moyen de supprimer un comportement n'est pas de l'interrompre mais de le remplacer.

Ex. aller au cinéma plutôt qu'au bar après le travail.

IV. AUPRÈS DE TON ENTOURAGE, TU SAURAS T'ENGAGER

La meilleure façon de rester cohérent vis-à-vis d'une décision est de la partager.

Ex. écrire « j'arrête de fumer » et l'afficher sur la porte de son frigo.

V. QUE L'ENVIE, ÇA PASSE TOUJOURS, TU N'OUBLIERAS PAS

Ne pas abrégier l'envie par la consommation rend plus fort face aux envies suivantes.

Ex. se souvenir d'avoir résisté dans une situation similaire

VI. DES SACRIFICES, TU DEVRAS ÊTRE PRÊT À FAIRE

Il est parfois difficile de supprimer un comportement sans supprimer ce qui y est régulièrement associé.

Ex. ne plus fréquenter quelqu'un qui consomme

VII. À GÉRER LE STRESS AUTREMENT, TU APPRENDRAS

Les événements stressants et douloureux de la vie nécessitent de prévoir des stratégies alternatives à la consommation.

Ex. faire une liste des personnes à appeler en cas d'urgence.

VIII. RIGOUREUX DANS TON ABSTINENCE, TU RESTERAS

Si regoûter n'est pas forcément replonger, replonger implique de regoûter.

Ex. ne pas accepter une petite coupe pour faire plaisir.

IX. FACE À UNE RECHUTE, TU N'ABANDONNERAS PAS

On peut finir par gagner une guerre en ayant perdu des batailles.

Ex. ne pas interrompre les activités positives entamées avant la rechute.

X. À TE RÉCOMPENSER AUTREMENT, TU APPRENDRAS

De nouvelles gratifications alternatives aux consommations contribuent au maintien de la motivation.

Ex. partir en week-end.