

Christel Bringuier

Vaincre ses addictions par la sophrologie



Christel BRINGUIER

Vaincre ses addictions
par la sophrologie

Méthode facile pour tous les jours

Edilivre – Éditions APARIS



Tous nos livres sont imprimés dans les règles
environnementales les plus strictes

Il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement la présente publication sans autorisation du Centre Français d'exploitation du droit de Copie (CFC) – 20, rue des Grands-Augustins – 75006 PARIS – Tél. : 01 44 07 47 70 / Fax : 01 46 34 67 19.



© Edilivre, Éditions A PARIS – 2008

ISBN : 978-2-8121-0145-8

Dépôt légal : Août 2008

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

Tables des matières

| | |
|--|----|
| INTRODUCTION | 11 |
| 1. QU'EST-CE LA DEPENDANCE ET L'ADDICTION ? | 13 |
| A) Définition de la dépendance et de l'addiction | 13 |
| B) Intervenants dans la dépendance et l'addiction | 15 |
| 2. QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE® ? | 20 |
| A) Présentation d'Alfonso Caycedo et de la sophrologie | 20 |
| B) Pourquoi la sophrologie dans l'addiction ? | 22 |
| 3. GERER VOTRE ADDICTION AU QUOTIDIEN | 24 |
| A) Première technique | 24 |
| B) Deuxième technique – Évacuation du négatif. | 28 |

| | |
|--|----|
| C) Troisième technique – Activation de votre potentiel vital. | 32 |
| 4. GERER VOTRE ADDICTION | |
| AU PRESENT | 39 |
| A) Apprenez à respirer | 39 |
| B) Protégez-vous de votre addiction par l'activation du positif. | 43 |
| 5. GERER VOTRE ADDICTION EN | |
| VOUS PROJETANT DANS L'AVENIR | 48 |
| A) Gérer votre addiction par vos projets..... | 48 |
| B) Et..... | 52 |
| 6. GERER VOTRE ADDICTION EN VOUS | |
| APPUYANT SUR VOTRE PASSE | 57 |
| A) Gérer votre addiction par vos souvenirs de personne sobre..... | 57 |
| 7. ACCEPTEZ LES VALEURS | |
| DE L'EXISTENCE | 60 |
| A) Utilisez vos valeurs contre votre dépendance ou votre addiction..... | 60 |
| 8. ADDICTION = MALADIE | 64 |
| A) Votre addiction est « psychosomatique ». | 64 |
| LA BOULIMIE NERVEUSE | 68 |
| A) Vous êtes boulimique ?..... | 68 |
| B) Méthodes proposées :..... | 71 |
| C) Et..... | 76 |
| LE FUMEUR | 81 |
| A) Vous êtes fumeur ? | 81 |
| B) Méthode proposée :..... | 88 |

| | |
|--|-----|
| LES JOUEURS INVETERES | 94 |
| A) Vous êtes joueurs ?..... | 94 |
| B) Méthode proposée : | 100 |
| LA MALADIE ALCOOLIQUE | 105 |
| A) Vous êtes alcoolique ?..... | 105 |
| L'ANOREXIE MENTALE | 121 |
| A) Vous êtes anorexique ?..... | 121 |
| B) Méthode proposée : | 125 |
| LA TOXICOMANIE | 130 |
| A) Vous êtes toxicomane ?..... | 130 |
| B) Méthode proposée : | 133 |
| LA CYBERDEPENDANCE | 139 |
| A) Vous êtes cyberdépendant ? | 139 |
| B) Méthode proposée : | 142 |
| LA KLEPTOMANIE | 145 |
| A) Vous êtes kleptomane ?..... | 145 |
| B) Méthode proposée : | 148 |
| LA TOXICOMANIE MEDICAMENTEUSE | 153 |
| A) Vous êtes dépendant des médicaments ?. | 153 |
| B) Méthode proposée : | 156 |
| L'ACHAT COMPULSIF | 162 |
| A) Vous êtes un acheteur compulsif ou un collectionneur invétéré ?..... | 162 |
| B) Méthode proposée : | 165 |
| ADDICTION AU SPORT ET A L'EXERCICE PHYSIQUE | 170 |

| | |
|--|-----|
| A) Vous êtes un adepte forcené du sport ?... | 170 |
| B) Méthode proposée :..... | 173 |
| L'ASSUETUDE SEXUELLE | 177 |
| A) Vous êtes prisonnier du sexe ?..... | 177 |
| B) Méthode proposée :..... | 179 |
| L'ACCRO AU TRAVAIL | 182 |
| A) Vous êtes un travailleur acharné ? | 182 |
| B) Méthode proposée :..... | 184 |
| CONCLUSION | 190 |

Introduction

Conte Hindou

« Une vieille légende Hindoue raconte qu'il y eut un temps où tous les hommes étaient des Dieux. Mais ils abusèrent tellement de leur divinité que Brahma, le maître des Dieux, décida de leur ôter le pouvoir divin et de le cacher à un endroit où il leur serait impossible de le retrouver. Le grand problème fut donc de lui trouver une bonne cachette.

Lorsque les Dieux mineurs furent convoqués à un conseil pour résoudre cette énigme, ils proposèrent :
« Enterrons la divinité de l'homme dans la terre. »

Mais Brahma répondit :
« Non, cela ne suffit pas, car l'homme creusera et la trouvera. »

Alors les Dieux proposèrent encore « le plus profond des océans. »

Mais Brahma répondit à nouveau :

« Non, car tôt ou tard, l'homme explorera les profondeurs de tous les océans et il est certain qu'un jour, il le retrouvera et la remontera à la surface.»

Les Dieux conclurent :

« Nous ne savons pas où la cacher car il ne semble pas exister sur terre ou dans la mer d'endroit que l'homme ne puisse atteindre un jour. »

Alors Brahma dit :

« Voici ce que nous ferons de la divinité de l'homme... nous la cacherons au plus profond de lui-même, car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à chercher.»

Depuis ce temps-là, conclut la légende, l'homme a fait le tour de la terre, il a exploré, escaladé, plongé et creusé, à la recherche de quelque chose qui se trouve en LUI. »

1. Qu'est-ce la dépendance et l'addiction ?

A) DEFINITION DE LA DEPENDANCE ET DE L'ADDICTION

La dépendance

Assujettissement à une drogue qui se manifeste par le besoin irrépessible de ce produit et qui peut entraîner des changements de comportement.

L'usage de drogues provoque une dépendance psychique : la drogue est associée par le cerveau à un moyen d'accès vers un état de satisfaction intense. Certaines drogues (héroïne, opium...) développent en parallèle une dépendance physique. L'organisme intoxiqué réagit alors au manque de drogue par des tremblements, sueurs, nausées, convulsions...

L'addiction

État de besoin vis-à-vis d'une drogue ou d'une pratique (jeux, achats compulsifs...) qui marginalise l'individu et le met en souffrance.

L'addiction se rapproche de la dépendance, mais elle s'étend à d'autres domaines que l'usage de drogue. Elle provoque un manque, un besoin vis-à-vis d'une activité ou d'une substance. Les personnes ayant un comportement addictif agissent par besoin et voient dans ce comportement un moyen de se sentir mieux. L'usage addictif est mal accepté par la société et marginalise l'individu.

À ne pas confondre avec « Le circuit de récompense »

Partie du système nerveux central qui relie certains groupes de neurones à l'origine de fortes sensations de plaisir et de satisfaction.

Pour qu'une espèce assure sa survie, il faut qu'elle assure ses fonctions vitales (se nourrir, se défendre, se reproduire...). Au cours de l'évolution, un circuit qui récompense l'exécution de ces fonctions vitales par une sensation agréable s'est mis en place dans notre cerveau. Son rôle s'est ensuite élargi pour nous inciter à répéter les expériences plaisantes apprises au cours de la vie.

On distingue trois phases dans le fonctionnement de notre circuit de récompense. D'abord, en réponse à un stimulus sensoriel (toucher, vue, faim, soif...), notre cerveau nous pousse à l'action pour satisfaire un besoin ou un désir : c'est la faim qui nous pousse à manger quand notre taux de glucose diminue dans le sang. En deuxième lieu, cette action est récompensée par une sensation de plaisir. C'est l'action surtout qui est récompensée et pas seulement le fait de satisfaire le besoin. Enfin, un sentiment de satisfaction vient mettre un terme à l'action, jusqu'à ce qu'un nouveau signal vienne encore déclencher un désir. Les

comportements utiles à notre survie sont donc sous contrôle du circuit désir – action – satisfaction, système de neurones particuliers de notre cerveau.

B) INTERVENANTS DANS LA DEPENDANCE ET L'ADDICTION

La dopamine

Neurotransmetteur impliqué dans le désir, le plaisir, le mouvement. Son déficit dans certaines régions du cerveau provoque la maladie de Parkinson.

La dopamine est une petite molécule assurant la communication entre les cellules du cerveau (les neurones). Elle intervient dans le désir et la sensation de plaisir. Elle est aussi impliquée dans des maladies graves comme la maladie de Parkinson, qui perturbe les mouvements, et la schizophrénie, une maladie mentale.

La dopamine est un neurotransmetteur que l'organisme fabrique à partir d'un acide aminé fourni par l'alimentation : la tyrosine. Les neurones contenant de la dopamine sont situés en plusieurs endroits du cerveau : l'hypothalamus, la substance noire, le cortex cérébral et le système limbique. La dopamine intervient dans les circuits neuronaux de l'appétence et du plaisir et donc dans leurs dérèglements, par exemple dans les comportements d'addiction (dépendance aux drogues) et peut-être dans la dépression. La dopamine est impliquée dans la schizophrénie, une forme de démence touchant des personnes jeunes. Enfin, la dopamine des neurones de la substance noire régule les mouvements : la mort de ces neurones provoque les

tremblements caractéristiques de la maladie de Parkinson.

Conséquences physiques de la dépendance et de l'addiction

La neurotoxicité

Caractère des substances pouvant provoquer des dommages durables sur le système nerveux ou sur son fonctionnement.

La neurotoxicité est le caractère des substances qui, après pénétration dans notre corps par voie respiratoire, orale ou sous-cutanée, affectent les cellules nerveuses avec lesquelles elles entrent en contact. Si nombre de substances – plomb, styrène, pesticides – peuvent endommager le système nerveux, les drogues, elles, bouleversent l'activité des neurones responsables du plaisir.

Le mode d'action d'une substance neurotoxique est de perturber l'influx nerveux en agissant notamment sur les émetteurs ou les récepteurs des neurotransmetteurs. Certaines drogues peuvent dès la première prise modifier ces récepteurs, ainsi que les connexions entre cellules nerveuses (phénomène de tolérance). Elles peuvent même détruire certains neurones comme le fait l'ecstasy, reconnu aujourd'hui comme très toxique. Le cannabis est susceptible d'agir sur diverses zones du cerveau contrôlant les émotions, la mémoire... La neurotoxicité du cannabis est encore discutée par les scientifiques. Ses effets à long terme semblent être l'altération de la mémoire et l'aggravation de certaines maladies mentales : psychoses, délires. Pour certains, le cannabis déclencherait même ces maladies.

Conséquences morales de la dépendance :

La substance psychoactive

Substance naturelle ou synthétique qui agit sur le système nerveux central en modifiant le fonctionnement psychique.

Une substance psychoactive est une substance naturelle ou synthétique qui agit sur le psychisme en modifiant son fonctionnement. Elle peut entraîner des changements dans les perceptions, l'humeur, la conscience, le comportement... Toutes les drogues, le cannabis par exemple, et certains médicaments comme les somnifères et les anxiolytiques (contre l'angoisse) sont psychoactifs.

Les substances psychoactives peuvent se classer selon leur structure chimique, leur mécanisme d'action, leur usage, récréatif ou médical, ou leurs effets pharmacologiques. Ceux qui entraînent une dépendance augmentent le taux de dopamine au niveau du circuit de récompense. Cette augmentation peut être provoquée de différentes façons : par exemple, le THC (produit actif du cannabis) participe à une plus grande libération de la dopamine – en bloquant les neurones qui régulent la production de ce neurotransmetteur, tandis que la cocaïne empêche la dopamine de quitter le circuit de récompense. Selon leur mode d'action, les substances psychoactives agissent spécifiquement sur différentes aires du cerveau.

L'injonction thérapeutique

Obligation pénale, pour l'utilisateur de drogue interpellé, de suivre une cure de désintoxication ou de se placer sous surveillance médicale.

L'usage de stupéfiants est à la fois une infraction à la loi et un problème de santé publique. C'est pourquoi la loi prévoit un traitement judiciaire et sanitaire de l'utilisateur interpellé. Les soins thérapeutiques sont dispensés par des médecins ou des psychiatres et peuvent prendre plusieurs formes : aide sociale, accompagnement psychologique, traitements médicamenteux...

Solution

Le sevrage

Arrêt de la prise de drogue ou de médicament agissant sur le cerveau, de manière brutale ou progressive chez un individu dépendant.

Le sevrage est l'arrêt, brutal ou progressif, chez un individu dépendant, de substances psychoactives (drogues, certains médicaments). Il a pour objectif de libérer l'organisme du besoin de la substance. Il entraîne souvent un état de manque qui se traduit par des symptômes physiologiques (accélération du pouls, de la fréquence respiratoire...) : c'est le syndrome de sevrage.

La consommation répétée d'une substance psychoactive perturbe particulièrement le fonctionnement du circuit de récompense. Le cerveau s'adapte à cet apport extérieur en modifiant certains de ses systèmes de neurotransmission. Lorsque cesse l'apport, l'organisme met du temps à rétablir l'équilibre de ses neurotransmetteurs et de son métabolisme : c'est la période de sevrage, accompagnée, chez l'individu dépendant, de nombreux symptômes – angoisse, anxiété – souvent opposés à ceux observés lors de la prise du produit. On parle

surtout de sevrage pour les drogues à forte dépendance (alcool ou héroïne, par exemple), moins dans le cas du cannabis. Ce sevrage peut être entrepris soit de façon volontaire, soit par injonction thérapeutique.

Le sevrage par la Sophrologie

- aider la personne à reconnaître sa maladie,
- l’aider à l’accepter,
- l’aider à acquérir des mécanismes d’adaptation appropriés,
- éliminer de façon définitive la dépendance ou l’addiction.
- améliorer le concept de soi, la confiance en soi.

Accepter une cure c’est accepter de se soigner, accepter de reconnaître ses troubles.

Des cures à répétition ne sont pas synonymes d’échec.

Personnes déjà sevrées

Soutien fondamental dans la prise en charge psychologique :

- renforce et maintient l’abstinence,
- aide la personne à gérer les situations à risques,
- apporter aide et un soutien,
- essayer d’amener le patient à exprimer son mieux être ainsi que l’équilibre qu’il a pu trouver grâce à cette nouvelle vie.