

Se libérer de ses addictions par la pleine conscience



Pour la plupart d'entre nous, reconnaître que l'on est dépendant d'une substance, licite ou non, demande une certaine honnêteté, voire une certaine humilité. Cette prise de conscience peut s'accompagner d'une exploration selon 3 axes : Pourquoi en suis-je arrivé là ? Quels sont les mécanismes qui font que je reste sous l'emprise de cette dépendance ? Comment faire pour m'en sortir ?

La première question est en général assez vite résolue et a un intérêt mineur. Plus intéressante est celle de savoir ce qui se joue en assouissant mon désir et dans quelle mesure je suis l'esclave de ce besoin que j'ai créé. En répondant à cela, il devient plus facile d'en sortir.

Selon Véronique Dumoulin-Marot, dirigeante de la société [Juveli-conseil](#) spécialisée dans les ressources humaines et les comportements addictifs, le constat est clair en ce qui concerne la consommation du tabac : les campagnes d'actions moralisatrices et culpabilisantes se révèlent inefficaces et mêmes contre-productives, puisque le nombre de fumeurs augmente même légèrement chez les femmes et les personnes en difficulté.

C'est ici que l'axe préventif de travail qu'elle propose avec les fumeurs (mais cela vaut pour d'autres formes de dépendances) rejoint le travail que nous effectuons dans les pratiques de pleine conscience. Selon Véronique Dumoulin-Marot, les leviers permettant d'atteindre les objectifs d'une prévention pédagogique tendent en effet, à l'inverse du discours actuel, à responsabiliser les consommateurs. Cela passe par le fait de prendre conscience du stress et des souffrances favorisant l'emprise de la substance qu'ils consomment, d'affronter les idées préconçues qui sous-tendent leur geste et le degré d'automatisme atteint inconsciemment au fil du temps. Ils ouvrent ainsi les yeux sur les mécanismes de la dépendance et trouvent en eux des chemins pour reprendre le contrôle de soi et ainsi revenir à un comportement naturel et libre.

L'individu ainsi accompagné dans sa démarche est considéré dans sa spécificité, la décision d'arrêter lui est plus facile, car une prise de conscience venant de soi est pratiquement irréversible. Une pratique de pleine conscience permettant de faire émerger une qualité de présence et d'être naturelle en soutien de ce parcours ne peut que renforcer l'introspection nécessaire à la découverte en soi des ressources permettant d'enrayer la dépendance. Les

François Granger Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

bienfaits d'une telle pratique permettent d'atténuer grandement une possible frustration qui pourrait malgré tout persister après le sevrage. Car toute consommation régulière d'une substance, à commencer par l'alcool et le tabac, révèle un manque intérieur et si l'on n'y prend pas garde, ce manque est occulté par un remplissage compulsif que l'on justifie de bien des façons pernicieuses.

Lorsque la plénitude naturelle de l'être ne nous est plus accessible, nous développons différents comportements artificiels, voire morbides, qui finissent par nous apparaître comme normaux...

François Granger

François Granger Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine