

LE CYCLE DE LA DÉPENDANCE

Besoins

Les besoins peuvent être en lien avec une situation sociale, un événement particulier ou notre personnalité

Émotions

Les émotions ressenties peuvent être la colère, la tristesse, le stress, la peur, l'angoisse, la honte, l'ennui, etc.

Confiance et estime

Se sentir bien dans sa peau et dans sa tête permet d'augmenter la confiance et l'estime de soi.

Mise en action

La répétition de la solution saine deviendra une habitude. Une habitude peut prendre entre 3 et 6 semaines à se mettre en place.

Solutions saines

Activités en lien avec les saines habitudes de vie qui me font me sentir bien.

Recherche de solutions

Afin d'aller mieux et de diminuer la souffrance

Solutions rapides

Soulage rapidement le mal-être, mais sont temporaires.

Apaisement

Cet apaisement est temporaire.

Retour à l'état initial

Apparition de conséquences de la consommation, émotions désagréables comme la culpabilité et l'insatisfaction.

