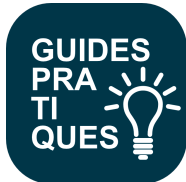


IFAC

CHU de Nantes

Institut
Fédératif des
**Addictions
Comportementales**



GUIDE PRATIQUE D'AVRIL 2023 - Comment se protéger des risques liés aux pratiques potentiellement addictives ? Les bons réflexes

Chacun réagit à sa façon face aux événements et aux émotions. En effet, les réactions sont liées à de multiples facteurs : elles dépendent notamment de notre histoire, de nos ressources intérieures et des interactions entre les deux. Comment se protéger et éviter de trouver un refuge dans des pratiques addictives ? Ce dossier présente les bons réflexes à adopter de manière préventive.

Observer ce qui se passe en soi

Face à des situations qui engendrent de l'anxiété ou du stress, il est conseillé de prendre le temps d'identifier très concrètement ce qui se passe en vous. En objectivant les mécanismes, vous pourrez ainsi non seulement mieux vous connaître, mais aussi trouver plus facilement les moyens de lutter contre les émotions négatives.

Essayez d'observer ce qui se passe en vous avec objectivité et sans jugement. Vous apprendrez ainsi à mieux vous connaître.

Concrètement, ayez le réflexe de vous poser les questions suivantes en notant vos observations :

- Quelle est l'émotion que je ressens ? Est-ce de la tristesse ? De l'angoisse ? De l'anxiété ?
- Qu'est-ce que je ressens physiquement ? Quelle est la partie de mon corps concernée ? Il peut s'agir d'un mal de ventre, d'une grande fatigue, d'une tension des épaules, etc.
- À quel moment de la journée ce stress est-il ressenti ?
- Quel est l'élément déclencheur ?
- Ma réaction est-elle en lien avec mon passé ?

Identifier les sources de stress

En observant ce qui se passe en vous, vous pourrez sans doute identifier ce qui provoque du stress ou de l'anxiété. Il est important d'identifier ces déclencheurs afin de pouvoir les éviter si possible ou au moins les gérer. En les reconnaissant, vous les accueillerez différemment et avec davantage d'objectivité.

Prendre soin de soi

Veiller à son hygiène de vie et s'occuper de soi est une excellente démarche pour se donner les meilleures armes et lutter contre les facteurs favorisant les conduites addictives. Faire attention à son alimentation, pratiquer une activité sportive, veiller à avoir un bon sommeil, limiter les consommations de tabac, alcool et substances, faire ce que l'on aime, sont autant d'éléments positifs qui empêcheront des habitudes néfastes de s'installer.

Accompagner les émotions négatives

Lorsque des émotions négatives apparaissent, des outils peuvent vous aider à les accepter et à les gérer afin qu'elles ne vous submergent pas et qu'elles ne prennent pas une place trop importante. Des techniques existent comme la relaxation, la cohérence cardiaque, la méditation, la respiration, le yoga... Retrouvez tous les [liens utiles](#) sur ces techniques en fin de guide. Choisissez celles qui vous conviennent le mieux et utilisez-les sans modération !

Se projeter dans l'après, une fois la période source d'émotions négatives terminée ou en anticipant un événement plaisant à venir, et imaginer la satisfaction que l'on en éprouvera, peut aussi aider.

« Ce qui ne peut être évité, il faut l'embrasser. » William Shakespeare

Favoriser les émotions positives

Ayez le réflexe de cultiver des pensées positives.

Cette démarche peut se matérialiser de différentes manières :

- Se rappeler des souvenirs plaisants dans le détail : des réunions en famille, des soirées entre amis, des vacances, des moments joyeux...
- Se considérer positivement et avec bienveillance
- Noter les moments positifs à la fin d'une journée : un sourire, l'observation de la nature...

Surveiller ses conduites addictives

Il s'agit d'observer vos comportements au niveau quantitatif puisqu'il s'agit d'un repère facile à repérer et à noter. N'hésitez pas à tenir un journal quotidien où vous consignez vos usages : le moment de la journée, la quantité, le temps passé... Faire le point sur les avantages et les inconvénients liés aux conduites addictives peut aussi aider à identifier si vous perdez le contrôle ou si votre pratique devient problématique ou néfaste pour vous ou vos proches.

Limitier les usages néfastes

Lorsqu'il devient nécessaire de limiter vos usages, essayez de changer vos habitudes de consommation. Sachez qu'il existe des solutions techniques en fonction de l'addiction.

S'il s'agit d'une addiction liée aux écrans (jeux vidéo, jeux de hasard et d'argent, pornographie...), imposez-vous une durée maximum de connexion, des horaires, changez vos moments de connexion, modifiez l'emplacement de votre écran, supprimez les applications et notifications, installez un [logiciel de contrôle parental](#), etc. Tous les moyens sont bons pour casser les habitudes !

S'il s'agit en particulier de jeux d'argent sur Internet, utilisez les modérateurs sur les sites concernés. Vous pouvez vous imposer des limites ou vous exclure vous-même de manière temporaire. De manière générale, consultez régulièrement le solde de votre compte et les transactions qui y sont réalisées de manière à en prendre conscience et à réagir au bon moment. Vous pouvez consulter à ce sujet [notre dossier sur les mesures de protection](#) à mettre en place lorsqu'on perd le contrôle du jeu.

De façon globale, vous pouvez tenter de changer vos habitudes et de diminuer vos usages en retardant par exemple dans la journée la 1ère consommation ou le 1er usage.

Demander de l'aide

Savoir demander de l'aide fait partie des réflexes importants à avoir.

Si vous constatez que la situation s'aggrave et qu'elle vous échappe, contactez un professionnel de santé. Il peut s'agir de votre médecin traitant, d'un psychologue ou d'un psychiatre... Si vous êtes suivi au CHU de Nantes, alertez votre médecin référent du [service d'Addictologie](#).

Des centres spécialisés vous accueillent dans toute la France et vous proposent une prise en charge adaptée. Consultez notre [annuaire des centres de soins par région](#).

Les liens utiles

» Pour [demander des soins en Addictologie au CHU de Nantes](#)

- » Retrouvez l'[annuaire des centres de soins par région](#)
- » Principaux [logiciels de contrôle parental](#)
- » Découvrir les outils pour mieux gérer les émotions négatives :
 - Méditation : [séance de médiation guidée avec Christophe André](#), programmes d'initiation gratuits avec les applications Petit Bambou, Mind et Presenz
 - Relaxation : [outils et guides pratiques proposés par TCC Montréal](#)
 - Cohérence cardiaque : [exercices pour pratiquer la cohérence cardiaque](#), des exercices sont également disponibles sur l'application Petit Bambou

<https://ifac-addictions.chu-nantes.fr/les-guides-pratiques>