

# LES ADDICTIONS COMPORTEMENTALES

★ ELLES SE RESSEMBLENT PLUS QU'ON LE CROIT ! ★

## C'EST QUOI ?

Des comportements qui se répètent, des pulsions incontrôlables

Le comportement prend de plus en plus de place, cela amène à négliger :

- la vie sociale
- la santé physique et psychologique
- les projets d'avenir
- les proches

On finit par le faire sans savoir pourquoi, ça devient automatique, on perd le contrôle

Le comportement devient un moyen de fuir la réalité, nous permet d'oublier ce qui nous dérange

A force, on développe une tolérance, ce qui nous semblait extrême devient banal

On ne sait plus quoi croire, si c'est de notre faute, si on mérite de l'auto compassion

## ET AU QUOTIDIEN ?

Plus on culpabilise, plus on a tendance à continuer pour se sentir "mieux"

On déprime, on se sent bloqué, on perd espoir

Notre santé physique se dégrade

On a l'impression de devenir la maladie, on s'y identifie. On ne sait plus ce qu'on serait sans elle

On est plus vulnérable face aux autres troubles

L'envie de guérir est présente mais on a peur du changement et de la perte d'une sécurité

Une petite déception peut se transformer en spirale de rechute

On est dirigé par de fausses croyances

Difficultés à prendre soin de soi

On ressent une perte de confiance en soi, d'estime de soi et d'amour propre

