



Réunion du 17 mai 2024

Thème : « Comment gérer les pulsions addictives ? »

Qu'est ce qu'une pulsion ?

C'est une tendance permanente et habituellement inconsciente qui dirige l'activité de l'individu . C'est une pensée qui devient obsédante qui peut échapper très souvent à l'auto-contrôle et devient du coup une obsession .

« L'envie qu'on peut avoir à tout moment de replonger peut être dû à un événement de la vie de tous les jours » . « Je ne gérais rien, je craquais tout le temps »...

« Gérer les pulsions est un combat de tous les jours. Chaque individu est différent dans la gestion de ses pulsions . Certains vont gérer tout seul, mais à quel prix pour gagner cette bataille ? D'autres vont faire appel à des aides extérieures : psy, entourage, médecin etc...

« Quand j'ai des pulsions addictives, je prends une douche. Malheureusement ça ne marche pas à tous les coups » .

« Il n'y a pas de méthode miracle pour contrôler ses pulsions et réussir à les maîtriser , chaque personne mènera son combat à sa façon » .

« J'évite au maximum les mauvaises rencontres qui pourraient m'inciter à re-consommer ainsi que la présence d'alcool à la maison » .

« Je m'occupe le plus que je peux à la maison en faisant du bricolage, du jardinage, de la cuisine etc... » .

« Le fait de s'occuper peut être un facteur de réussite » .

« Maintenant, je gère mes pulsions en faisant du sport . Ça me vide la tête » .

« Chacun à sa méthode, moi, je prends mon vélo et je fais un grand tour ou je marche » .

« Il faut compenser le produit par autre chose de non nocif (bien sûr) comme boire un grand verre d'eau . Attention au sucre! » .

« Il faut tout faire pour oublier le geste que ce soit pour l'alcool ou le tabac » .

« Quand on a des pulsions, quelque chose d'important peut nous aider: penser fortement au positif que l'on a vécu quand on a arrêté » .

« Si je me trouve seule, j'appelle une personne de confiance qui comprend mon problème d'addiction et qui va m'encourager » .

« Je vais au devant des gens qui me comprennent et qui vont m'encourager à tenir dans l'abstinence » .

« De mon vécu, de tout ce que j'ai entrepris, malgré mes rechutes, je prends le positif qui est en moi et ça m'encourage »

« Quand on a vaincu l'addiction, il faut se préparer à parer à ses pulsions: bouger, voir du monde, faire des activités, s'occuper l'esprit, aider les autres par le biais de l'association » .

« Nous avons la chance d'avoir notre association qui grâce aux réunions hebdomadaires nous fait une piqûre de rappel toutes les semaines et le fait d'y être assidu peut éviter les pulsions » .

« C'est en aidant les autres, qu'on s'aide aussi soi-même » .

MFC