



Alcool, café, sucre, cigarette : comment sortir de la dépendance ?

J'ai moi-même été "addict" à ces substances durant ma jeunesse... À travers mon parcours, j'aimerais vous montrer qu'il est possible de surmonter les dépendances en adoptant des stratégies personnalisées et en faisant preuve de résilience. Inspirez-vous de ces conseils si, vous aussi, vous cherchez à vous libérer des mauvaises habitudes qui vous gâchent la vie !

Les points clés à retenir :

#1 L'ALCOOL

Face à la pression sociale qui incite à boire, commencez par vous fixer des périodes sans alcool. Anticipez : apprenez à vous poser des limites claires avant de participer à des événements sociaux. Buvez lentement et conservez votre verre pour éviter qu'on vous resserve. Enfin, affirmez-vous ! N'hésitez pas à refuser poliment un verre si vous en ressentez le besoin.

#2 LES CIGARETTES

Si vous fumez, lisez le livre d'Alen Carr, La méthode simple pour arrêter de fumer. Il vous aidera à déprogrammer votre cerveau et à réfléchir sur votre relation au tabac. Faites-vous aider et n'hésitez pas à tester des méthodes alternatives pour briser le cycle et libérez-vous de cette addiction.

#3 LE CAFE

Pour modérer votre consommation de café, essayez des alternatives plus saines comme la chicorée ou le yannoh. Le thé ou le matcha peuvent aussi être une belle découverte ! Dans tous les cas, reconnaître ses propres motifs de consommation et adapter vos stratégies pour gérer vos dépendances.

#4 LE SUCRE

N'oublions pas que le sucre fonctionne exactement comme une drogue... Attaquez-vous à votre dépendance au sucre en restructurant l'organisation de votre cuisine et en adoptant des habitudes d'alimentation consciente. Un détox de sucre peut être un excellent point de départ pour réduire votre consommation.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour bien planifier mon année ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

