



LES DÉPENDANCES

MODULE CLIENTÈLE SPÉCIFIQUE À LA ZOOTHÉRAPIE

CENTRE ÉQUILIBRE INTERNATIONAL

RÉVISÉ 2025-08-01

Droits réservés



TABLE DES MATIÈRES

LA DÉPENDANCE	2
L'ALCOOL.....	4
LE CANNABIS	5
LA COCAÏNE.....	6
LES STIMULANTS	7
LES TRANQUILISANTS	7
CLASSIFICATION DES PRINCIPALES DROGUES, STUPÉFIANTS, STIMULANTS ET TRANQUILLISANTS.....	9
LES JEUX DE HASARD	10
LA DÉPENDANCE AFFECTIVE.....	11
COMPRENDRE LA DÉPENDANCE.....	13
LA THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE ET LA ZOOTHÉRAPIE.....	16

LA DÉPENDANCE

Qu'est-ce qu'une dépendance? Il existe autant de réponses que de parcours.

Au 20^e siècle, un certain nombre de psychiatres se sont regroupés pour étudier et approfondir les comportements qui caractérisent la dépendance addictive.

Scientifiquement, la dépendance est définie comme une perte de contrôle sur la consommation d'une substance, malgré la conscience de ses conséquences négatives sur la santé ou le bien-être. L'addiction n'est pas un choix ni un plaisir, mais une maladie qui s'accompagne de souffrance. La dépendance, dite addictive, résulte de l'interaction de trois grands facteurs : la biologie (notamment la génétique), la psychologie (comme l'état de santé mentale), et l'environnement (familial, social ou culturel).

Une dépendance peut également se transformer en une addiction comme par exemple : jeu pathologique, achats compulsifs, troubles de conduites alimentaires, dépendance au travail, dépendance au sexe, dépendances à l'internet ou aux jeux vidéo, dépendance amoureuse, dépendance à plusieurs substances addictives (alcool, stupéfiants, tranquillisants, stimulants).

Ce n'est pas parce qu'un individu consomme une substance, qu'il sera dépendant ou qu'il développera une addiction. Il existe trois niveaux de consommation :

- 1) L'usage de légère à modérée avec prise de risque ;
- 2) L'usage abusif ou le risque est plus ou moins assumé ;

La dépendance qui se veut être un besoin psychique ou physique, peut occasionner des problématiques telles que : manque, besoin compulsif de consommer.

Selon le DSM5, le diagnostic de la dépendance s'appuie sur 11 critères.

- 1- Le besoin de consommer une substance ou de jouer;
- 2- La perte de contrôle sur la quantité et le temps dédié à la prise de substance ou de jouer;
- 3- Un temps consacré à la recherche de quelle substance pourrait être consommée ou de jouer;
- 4- L'augmentation de la tolérance au produit addictif;
- 5- La présence de symptômes de sevrage;

- 6- L'incapacité de remplir des obligations importantes;
- 7- Consommer ou jouer même lorsqu'il y a un risque physique;
- 8- Des problèmes personnels ou sociaux;
- 9- Le désir ou des efforts persistants pour diminuer la consommation ou les activités;
- 10- Des activités réduites au profit de la consommation ou du jeu;
- 11- La poursuite de la consommation malgré les dégâts physiques ou psychologiques.

Le DSM mentionne que s'il y a présence de 2 ou 3 critères : la dépendance est faible, s'il y a la présence de 4 à 5 critères : la dépendance est modérée et s'il y a la présence de 6 critères ou plus, la dépendance est sévère.

ENTRE NEURONNES ET DÉCISIONS

L'addiction ça commence où exactement ? Tous les chemins de la dépendance commencent dans le cerveau. Mais certains mènent au progrès, d'autres à la destruction.

Le renforcement positif correspond à l'impact que la dépendance a sur les voies cérébrales impliquées dans le plaisir, la récompense, le stress ou le contrôle des comportements. Dans le cas du renforcement négatif, la personne continue à consommer pour faire disparaître un malaise, une douleur ou une émotion négative, ce qui renforce le comportement de consommation.

Dans les deux cas, continuer à consommer peut entraîner une augmentation de la fréquence d'utilisation.

La dépendance peut être liée à n'importe quelle substance. Il existe deux types de dépendances : la dépendance psychique et la dépendance physique.

La dépendance psychique est un besoin compulsif de consommer une substance ou un produit dont la personne est dépendante, elle en éprouvera du plaisir, du bonheur, du bien-être et même de l'euphorie.

La dépendance physique est liée à la nécessité absolue de consommer une substance pour maintenir une condition physiologique normale.

La toxicomanie regroupe trois types de substances :

- Les stimulants`
- Les perturbateurs;
- Les dépresseurs.

Les conséquences :

Sociales	Physiques	Psychologiques	Financières
Relâchement de la vigilance	Incapacité à se passer du produit	Difficultés familiales	Difficultés financières
Infraction/ problèmes de justice	Santé en péril	Baisse de confiance en soi	Dettes
Absence au travail	Risque au niveau de la santé mentale	Stress, anxiété, dépression	Perte d'emploi
Perte de logement, amis, etc.	Symptômes désagréables	Insatisfaction	Créanciers
Décrochage scolaire	Risque d'overdose	Peur de l'échec et du changement	Conflits par rapport à l'argent
Idées suicidaires	Risque de contracter une itss	Culpabilité	Prêt sur gage

L'ALCOOL

Consommer de l'alcool est une habitude courante dans de nombreuses cultures à travers le monde. Dans certains pays, l'alcool est associé à des rites sociaux : fêtes, mariages, célébrations, repas en famille ou entre amis. Il peut aussi symboliser la convivialité, le partage ou la détente. Une consommation modérée est généralement socialement acceptée et parfois même valorisée. En revanche, une consommation excessive ou régulière peut entraîner des problèmes de santé, de dépendance et des conséquences sociales ou professionnelles.

La personne qui consomme de plus en plus d'alcool peut rechercher des effets comme : l'euphorie, la libération de certains problèmes ou situations, l'augmentation du désir, davantage de sensualité, une relaxation durable. L'alcool rend très facilement dépendant puisqu'une consommation excessive d'alcool augmente considérablement les risques.

Après 7 verres ou plus par semaine, la consommation d'alcool peut aggraver la santé tels que : le cancer du foie, l'hépatite, l'hypertension artérielle, l'accident vasculaire cérébral (AVC).

Pour mieux accompagner une personne rencontrant des difficultés liées à sa consommation, il convient de lui poser les questions suivantes :

- Quel est ton état de santé en général? Est-ce que tu as remarqué des changements dans les derniers mois ou dernières semaines?
- Quelle est ton humeur?
- Ton entourage supporte-t-il, peu ou pas du tout ta consommation d'alcool?
- Comment est ta relation avec ton conjoint (e), tes enfants, tes amis?
- Est-ce que ta consommation affecte ton travail?

Le terme « alcoolique » désigne une personne qui est dépendante à l'alcool. Cette personne abuse ou consomme des boissons alcoolisées de manière excessive. Il existe trois types de consommateurs d'alcools : usage sans conséquences, ceux qui en abusent et les consommateurs qui sont dépendants.

L'usage excessif d'alcool est dommageable pour la santé, notamment pour le foie et le pancréas. La consommation a aussi des effets sur le système nerveux.

Certaines données :

- Après la nicotine, l'alcool représente la 2^{ième} cause de mortalité évitable.
- Chaque année, l'alcool est responsable d'environ 42 000 décès. Il entraîne également près de 8 000 naissances touchées par des troubles liés à la consommation d'alcool pendant la grossesse. Les services d'urgence accueillent fréquemment des patients en état d'intoxication aiguë.
- Près de 2 millions de personnes consomment de l'alcool quotidiennement.

LE CANNABIS

Le cannabis est l'une des drogues les plus répandues. La consommation a augmenté depuis les années 1980 et s'est intensifiée davantage depuis sa légalisation. Aujourd'hui encore, cette substance est celle la plus consommée. L'usage du cannabis touche l'ensemble des milieux sociaux.

Bien qu'il soit souvent considéré comme une "drogue douce", la prudence reste de mise : depuis quelques années, sa composition inclut diverses substances chimiques aux effets nocifs.

La fabrication du cannabis est faite avec des produits aux caractéristiques variées, tant au niveau de l'apparence, de la consistance, que du goût et des odeurs. Le cannabis renferme 500 composés, les deux molécules qui le constituent sont le tétrahydrocannabinol (THC) et le

cannabidiol (CBD). Le THC produit l'effet d'euphorie tandis que le CBC a un effet apaisant de relaxation.

Le cannabis récréatif a été légalisé en 2018, mais les études montrent que la consommation chez les adolescents n'a pas augmenté.

Le cannabis agit sur les fonctions physiologiques, mais aussi sur le psychisme. Lorsque la consommation de cannabis devient importante, elle peut entraîner des délires, des crises d'angoisses, etc.

Lorsque la consommation devient addictive, elle peut entraîner des fonctionnements divers :

- La procrastination, le manque de motivation;
- L'isolement volontaire pour rester dans un endroit confortable et poursuivre sa consommation;
- L'impulsivité;
- La paranoïa;
- Les troubles de la conscience;
- L'humeur dépressive;
- L'anxiété;
- Les troubles de conduites alimentaires;
- Les confusions mentales.

En ce qui concerne la dépendance, on observe une tolérance croissante aux effets. Le consommateur doit alors souvent augmenter les quantités pour obtenir les mêmes sensations. À ce stade, il peut être tenté de se tourner vers des produits plus concentrés, comme l'huile ou la vape pen.

Pour aider une personne à prendre conscience de son niveau de dépendance, vous pouvez lui poser certaines questions visant à évaluer sa consommation, ses symptômes ainsi que le cycle de sa dépendance.

LA COCAÏNE

La cocaïne provient des feuilles du cocaïer, un arbuste cultivé principalement en Amérique du Sud. Une fois la plante cultivée, elle subit différentes transformations chimiques qui permettent d'en extraire une pâte blanche ou jaunâtre. La cocaïne peut être consommée de différentes

manières : par voie nasale, par injection intraveineuse. La consommation de la cocaïne s'est amplifiée depuis les années 70. La cocaïne peut aussi être associée à d'autres drogues dures comme les amphétamines, l'héroïne, le crack ou divers médicaments.

Le véritable problème réside dans la disponibilité de cette drogue. Elle est désormais bien plus facile d'accès qu'auparavant. La baisse significative de son prix la rend plus abordable, ce qui ouvre la consommation à un public beaucoup plus large.

La cocaïne est une substance psychoactive classée comme étant un stimulant. Elle augmente l'agitation physique et mentale. La consommation de la cocaïne a un effet très néfaste sur le système nerveux et sur le cerveau. Elle agit sur les voies neuronales associées au renforcement positif ce qui interrompt le processus par lequel les neurones récupèrent les substances chimiques qu'ils libèrent tels que la dopamine, la sérotonine, ce qui augmente la concentration. En consommant cette substance, le cerveau s'habitue et accentue la sensation intense de plaisir.

Les personnes qui consomment cette substance et qui en sont dépendantes recherchent ces effets : grande énergie, surexcitation, sentiment de grandeur autant physique qu'intellectuel, grande confiance, augmentation du désir sexuel, réduction de la fatigue et de la douleur.

Les effets secondaires de cette consommation sont : perte d'appétit, fatigue, insomnie, impulsivité, irritabilité, augmentation du rythme cardiaque.

Un usage répété peut entraîner l'apparition de fièvre, de tremblements, de crises d'angoisse, d'idées paranoïaques, ainsi que des troubles perceptifs tels que des illusions sensorielles ou des hallucinations.

En l'absence de cette substance, l'augmentation de la sensibilité entraîne un état de manque, souvent associé à une phase dépressive.

LES STIMULANTS

Les stimulants désignent les médicaments ou autres substances consommées qui activent et accélèrent certaines fonctions du cerveau ainsi que d'autres parties du corps. Leur prise provoque rapidement une augmentation de l'énergie et un état d'excitation.

Les stimulants ont sur certaines personnes pour effet de provoquer un sentiment d'euphorie. Cela augmente le rythme cardiaque et augmente la fréquence respiratoire.

LES TRANQUILISANTS

La consommation de tranquillisants si elle devient régulière, à long terme, peut provoquer une dépendance et développer les comportements suivants :

- Poursuivre la médication alors que ce n'est plus nécessaire;
- S'attendre à un résultat positif en prenant cette médication afin de réussir à être productif;
- Être incapable de stopper la médication à cause d'un manque et d'un besoin;
- Augmenter la posologie sans consulter le médecin qui l'a prescrite;
- Souffrir d'insomnie, d'anxiété, de dépression ou autres problématiques;
- Être impatient.e de voir son médecin pour augmenter la posologie.

Si la personne, qui a une autorisation et un suivi médical, décide de mettre fin à la prescription de tranquillisants, elle peut ressentir les symptômes de sevrage suivants :

Symptômes légers	Symptômes marqués
Tensions musculaires	Tensions musculaires
Transpiration	Sensations de brûlure sur la peau
Tremblements	Hallucinations
Vertiges	Symptômes de paranoïa
Nausées	Confusion et perte de mémoire
Perte ou augmentation de l'appétit	Crises d'épilepsie
Difficultés visuelles	Impression de voir bouger des objets
Hypersensibilité	Dépersonnalisation
Angoisses	Douleurs articulaires prononcées
Engourdissement dans les mains ou les pieds	Incontinence urinaire
Déconcentration	Maux de tête
Indice dépressif	Vomissements

PRINCIPALES DROGUES, STUPÉFIANTS, STIMULANTS ET TRANQUILLISANTS

- Alcool
- Éthanol
- Méthanol
- Antihistaminiques (contre les allergies)
- Cocaïne
- Crack
- Amphétamines
- Nicotine
- Caféine
- Créatine
- Glutamine
- Acide (hallucinogènes)
- Mescaline
- Marijuana
- Haschich
- Opium
- Codéine
- Morphine
- Héroïne
- Colle
- Essence
- Dissolvants
- Diluant et peinture
- Aspirine
- Antidépresseur et stabilisateur de l'humeur

LES JEUX DE HASARD

Les jeux et les pratiques ludiques ont de tout temps représenté une composante essentielle du comportement humain. Ils ont été intégrés dans les activités sociales. Ils relèvent d'une dimension récréative, associée au loisir et au plaisir, sans engendrer de conséquences véritables. Cependant, lorsque certains joueurs perdent le contrôle de leur pratique ou s'engagent dans des mises d'argent, leur comportement peut devenir problématique, voire pathologique.

La variété de l'offre et la facilité d'accès via les plateformes numériques ont profondément modifié les pratiques liées aux jeux de hasard.

UN DIVERTISSEMENT AUX CONSÉQUENCES AMBIVALENTES

Il convient de distinguer le joueur social et récréatif, qui participe de manière occasionnelle à des jeux pour le plaisir et en fonction de ses moyens du joueur addictif, qui mise au-delà de ses moyens et pour qui le jeu devient le centre de son existence.

On distingue trois catégories :

Les jeux de hasard pur : machines à sou, loteries. Ils dépendent du hasard avec un résultat. La probabilité de gagner a été décidée par la compagnie qui a produit le jeu.

Les jeux de hasard raisonné : paris sportifs, jeux de cartes (poker).

Les jeux combinant hasard et adresse : votre adresse et votre mémoire augmentent vos possibilités de remporter un gain.

LES CONSÉQUENCES ET LES ENJEUX

Si les jeux de hasard attirent par la promesse de gains rapides et l'excitation qu'ils génèrent, ils comportent néanmoins des risques d'ordre psychologique, comportemental et social.

Les effets recherchés sont :

- l'excitation et l'adrénaline
- l'aspect ludique
- l'évasion
- la compensation émotionnelle
- l'espoir d'un bénéfice monétaire.

Les répercussions s'observent à divers niveaux, tel que :

- Sur le plan psychologique, les difficultés observées incluent des troubles de l'humeur, de l'anxiété, des épisodes dépressifs, un sentiment de perte de contrôle, un isolement social, des distorsions cognitives ainsi que des pensées suicidaires.
- Sur le plan comportemental, on observe le développement d'une préoccupation excessive pour le jeu, l'anticipation constante des prochaines parties ainsi qu'une persistance dans la volonté de « se refaire », et ce, malgré l'accumulation des pertes.
- Sur les plans financier et social, le joueur s'expose à un risque d'endettement, parfois sévère.

Très fréquemment, la dépendance au jeu s'accompagne de comorbidités addictives, notamment une consommation de nicotine (ou de produits de vapotage), d'alcool ou de drogues.

LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

La dépendance affective est une condition psychologique où une personne ressent un besoin excessif et maladif d'approbation et d'amour venant de son entourage, au point de mettre en péril son propre bien-être et son autonomie. Cette dynamique peut affecter les relations personnelles, professionnelles et amicales, menant souvent à des relations déséquilibrées.

La dépendance affective, bien qu'elle ne soit pas reconnue comme un trouble mental spécifique dans la classification internationale des maladies, est un phénomène psychologique complexe qui affecte profondément les relations interpersonnelles.

La dépendance affective en deux axes;

la dépendance fusionnelle (missionnaire, sur-dépendant, dépendant)

Je suis responsable du bonheur de l'autre

et la dépendance solitaire. (Démissionnaire, L'anti-dépendant, l'indépendant)

L'autre est responsable de mon bonheur

Ni l'un, ni l'autre est en autonomie affective.

Les styles d'attachement influencent profondément nos relations. Une personne avec un lien d'attachement sécurisé entretient une vision positive des autres et croit en la bonté de chacun. À l'inverse, une personne ayant un lien d'attachement anxieux-ambivalent peut ressentir une faible estime d'elle-même et se conformer aux attentes des autres, adoptant parfois un comportement de « caméléon ». Celle avec un lien d'attachement évitant se sent menacée par l'intimité et utilise la séduction ou d'autres stratégies pour combler ses besoins tout en maintenant une distance émotionnelle. Enfin, le lien d'attachement désorganisé se traduit par des comportements contradictoires, alternant entre recherche de proximité et réactions de rejet ou d'agressivité.

Les 5 symptômes de la dépendance sont :

- difficulté à définir et à maintenir des limites personnelles.
- Difficulté à reconnaître et à intégrer sa propre identité (corporelle, mentale, émotionnelle et comportementale).
- Difficulté à s'accorder une estime de soi adéquate.
- Difficulté à identifier et à répondre à ses besoins et à ses désirs
- Difficulté à maintenir un équilibre dans ses comportements et ses réactions, avec une tendance à passer d'un extrême à l'autre.

BRISER LES CHAÎNES DE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE : CONSEILS POUR AVANCER

1. Moi d'abord - Avant de pouvoir être heureux à deux, il est essentiel d'apprendre à être heureux avec soi-même. Lorsqu'une personne se sent bien dans sa peau, elle devient moins dépendante de son partenaire. Elle connaît ses propres besoins, ses vulnérabilités et ses forces. Plutôt que de craindre l'abandon, elle ose s'ouvrir à l'autre afin qu'il comprenne ses réactions, ce qui favorise l'empathie et la tolérance au sein du couple.
2. Aimer sans être aveugle - Autant en amitié qu'en amour, il est essentiel de ne pas nourrir d'attentes démesurées envers la relation. Ni l'une ni l'autre ne devrait être vécue dans la fusion, car il n'est pas sain d'entrer en relation simplement pour combler un vide intérieur. Chacun demeure responsable de son propre bonheur et ne peut déléguer cette responsabilité à l'autre. L'amour comme l'amitié ne se résument pas à un simple sentiment : ils se construisent à travers un ensemble de gestes, d'attitudes et de choix au quotidien.
3. D'égal à égal - Les relations saines reposent sur l'égalité. Le partage et l'entraide s'y installent naturellement, sans calcul ni attente de retour. Chacun y contribue de façon constructive et respectueuse. Dans ce cadre, toute forme de contrôle sur l'autre n'a pas sa place.
4. La pensée positive - Les amis comme les amoureux s'estiment et nourrissent de l'admiration l'un pour l'autre. Cette admiration constitue un véritable gage de longévité dans la relation. Il ne s'agit pas d'idéaliser l'autre, mais plutôt d'apprécier sincèrement ses qualités et de concentrer son attention sur ce qui fait du bien. Ainsi, l'accent est davantage mis sur les forces que sur les défauts de la personne aimée.
5. Petites attentions - La bienveillance est une belle qualité à cultiver dans une relation. Adopter une attitude positive contribue à rendre la vie de l'autre plus agréable, que ce soit en amour ou en amitié. Toutefois, il est important de ne pas s'oublier soi-même. Être

bienvueillant ne signifie pas s'effacer, mais trouver un équilibre entre le souci de l'autre et le respect de ses propres besoins.

6. Changer pour le meilleur - Les personnes en relation saine s'entourent souvent de partenaires capables de remise en question et d'introspection. Elles savent reconnaître leurs torts, leurs lacunes et leurs faiblesses, puis acceptent d'y travailler par considération pour l'autre, mais aussi pour elles-mêmes. Elles encouragent également leur partenaire à cheminer vers un épanouissement personnel, créant ainsi une dynamique de croissance mutuelle.
7. Trouver des solutions - Être en relation amène son lot de défis. Il est normal de traverser des tempêtes et de se disputer à l'occasion. L'important est de savoir désamorcer le conflit avant qu'il ne s'aggrave. En abordant les difficultés avec ouverture et en cherchant ensemble des solutions, il devient possible d'éviter l'accumulation de ressentiment et de renforcer la relation.

Se libérer de la dépendance affective, c'est possible. Cela demande de la volonté, des efforts, de la persévérance, mais aussi une compréhension profonde de ses mécanismes et de ses croyances.

COMPRENDRE LA DÉPENDANCE

Une personne dépendante à une substance a besoin de maintenir une constance dans sa consommation. L'organisme s'est accoutumé et a besoin de ces substances. La personne ressent de l'euphorie, du plaisir ou un état de bien-être, mais, en même temps, elle peut avoir à supporter les effets qui seront nocifs pour sa santé physique et psychologique. Une personne qui cherche à réduire ou à arrêter une substance peut éprouver divers malaises liés au sevrage.

Comme ce processus est particulièrement difficile, il est fréquent que la tentation de reprendre la consommation demeure forte, même chez ceux qui souhaitent réellement arrêter.

Certaines personnes toxicomanes consomment pour compenser des difficultés physiques ou psychologiques : par exemple, une personne qui aura des douleurs importantes consommera une substance médicamenteuse pour réduire l'intensité de la douleur et elle en deviendra dépendante. Même chose pour le sommeil ou un état anxieux ou dépressif.

Décider de briser le cycle de la dépendance demande beaucoup de temps, des prises de consciences importantes et une énergie physique et psychologique.

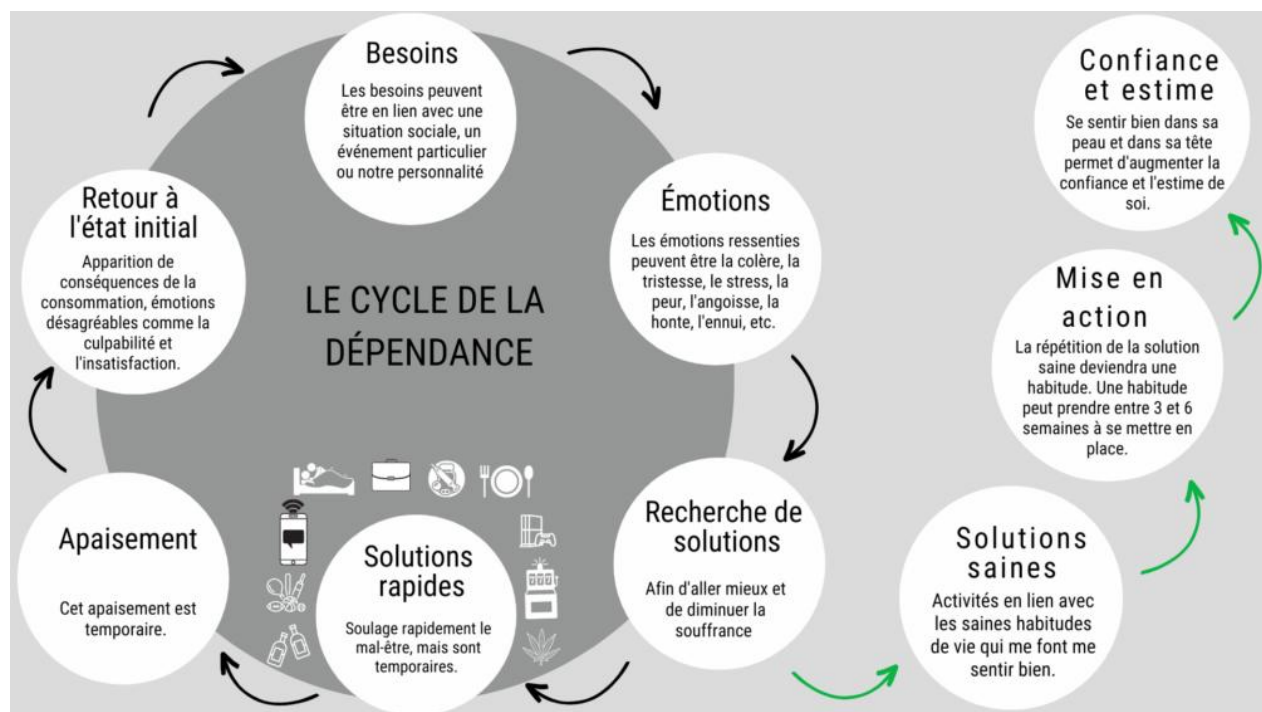
LE CYCLE DE L'ASSUÉTUDE

En 1989, Stanton Peele a mis en lumière le phénomène de la dépendance psychologique à travers le cycle de l'assuétude. Cet outil permet de comprendre comment une dépendance peut s'installer et se maintenir.

Le cycle débute lorsqu'une personne est confrontée à un problème de la vie courante, suscitant des émotions difficiles. Naturellement, elle cherche une solution pour apaiser son malaise. Souvent, la solution privilégiée est celle qui offre un soulagement rapide et efficace, comme la consommation d'une substance ou d'un comportement exutoire. Cette réponse procure un apaisement temporaire en modifiant le système de récompense, renforçant ainsi la croyance que cette stratégie « fonctionne » à court terme.

Cependant, une fois l'effet dissipé, les émotions désagréables refont surface, parfois avec encore plus d'intensité. Le problème initial demeure, voire s'aggrave, et la personne peut être tentée de répéter le cycle.

Il est important de souligner que ce processus est modulé par les caractéristiques personnelles de chacun. Certaines personnes parviennent à s'adapter face à une difficulté, tandis que d'autres auront davantage tendance à recourir à des solutions d'évitement comme la consommation.



Les patterns de consommation sont souvent accompagnés de diverses peurs. Ces dernières jouent un rôle important dans le maintien de la dépendance, car elles renforcent l'évitement et la recherche de solutions rapides. Parmi les plus fréquentes, on retrouve :

Peurs liées à la performance Réussir De se tromper De l'échec De perdre De gagner De perdre le contrôle De perdre l'image souhaitée De paraître...	Peurs liées à l'évolution Se développer Oser Changer Apprivoiser les zones inconnues De souffrir Vivre le vieillissement avec sérénité	Peurs liées à l'expression de soi Ressentir/vivre/communiquer les émotions Contacter son mode intérieur Explorer et libérer sa créativité Lâcher-prise sur le contrôle
	Peurs Aimer/S'aimer/Être aimé	
Peurs liées à l'intimité Vivre sa solitude Engagement amoureux Être en relation D'être abandonné La sexualité Accueil de soi et de l'autre Faire confiance Être en confiance	Peurs liées aux relations sociales Engagement Créer/tisser des liens Jugement Rejet Humiliation Trahison Critique Injustice Abandon Conflit	Peurs liées à l'affirmation Communiquer ses opinions Établir ses frontières Dire non De déplaire D'être incompris De la façon de dire les choses

Ces peurs alimentent le cycle de l'assuétude : plus elles sont fortes, plus la personne aura tendance à se tourner vers la consommation pour les apaiser. Toutefois, cette stratégie ne fait qu'offrir un soulagement temporaire, laissant le problème de fond entier. Reconnaître et comprendre ces peurs est donc une étape essentielle pour amorcer un processus de changement et sortir du cycle.

Cet outil aide la personne à prendre conscience de la façon dont s'est installée la dépendance dans sa vie. De plus, il peut être utilisé pour l'amener à réfléchir à des solutions alternatives à la consommation pour faire face à ses problèmes et pour mieux vivre avec les émotions difficiles.

Pour ce faire, la personne doit faire l'inventaire de ses ressources disponibles (forces, capacités, succès, personnes de soutien, etc.) pour ainsi, identifier des actions concrètes qui seraient plus efficaces à long terme. Elle peut identifier des actions engagées et les mettre en application pour ainsi, ressentir un sentiment de satisfaction personnelle.

LA THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE ET LA ZOOTHÉRAPIE

La thérapie cognitive-comportementale est utilisée la plupart du temps par des psychologues et psychothérapeutes et d'autres professionnels qui sont habiles et formés pour accompagner les personnes souffrant de mal être.

Cette approche est basée sur l'analyse de la problématique, l'évaluation et la modification des facteurs environnementaux et comportementaux avec de nouveaux schémas de pensées.

Cette technique permet d'accompagner un individu en reprogrammant un comportement anormal avec un nouveau comportement qui sera défini pendant l'évaluation.

Lorsqu'un professionnel travaille avec cette approche, le client doit s'engager dans ce type de thérapie.

La zoothérapie permet de modifier ou de mettre en place de nouveaux comportements. Elle peut être accompagnée d'un suivi avec un ou d'autres professionnels (psychologue, psychothérapeute, travailleur social).

Si le zoothérapeute possède une expertise confirmée sur les diverses pathologies étudiées, il pourra accompagner la clientèle atteinte par ces troubles, dans un objectif d'amélioration ou de modification de ces difficultés psychiques ou psychologiques.

BIBLIOGRAPHIE

10 attitudes gagnante pour former un couple heureux – magazine enfants Québec

Se libérer de l'addiction en reprogrammant son cerveau, Patrick Bordeaux et George F. Koob

Addictions manuel premier secours, Pr Amine Benyamina

<https://www.cisss->

[lanaudiere.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/cisss_lanaudiere/Documentation/Sante_publique/Themes/Alcool drogues et medicaments/DOC SPA Outil Cycle 2005.pdf](https://www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/cisss_lanaudiere/Documentation/Sante_publique/Themes/Alcool_drogues_et_medicaments/DOC_SPA_Outil_Cycle_2005.pdf)

<https://stationsme.ca/etudiant-es/prendre-soin-de-soi/outils-pour-les-etudiants?type=36&subjects=108>