



**Comment la
Naturopathie
peut vous aider
en cas
d'addictions ?**

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Qu'est-ce qu'une addiction ?

**Certains diront que nous avons tous une addiction....
À méditer !**

La définition est :

« Une forte DÉPENDANCE à une HABITUDE nocive entraînant un COMPORTEMENT compulsif. »

Ou

« Un ACTE excessif qui amène à perdre le CONTRÔLE déclenchant la DÉPENDANCE psychique & physique. »

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



Comment fonctionne t-elle ?

Le circuit de la récompense occupe un rôle central dans la mise en place et le maintien d'une addiction.

Trois systèmes de neurones
-dopaminergiques,
-sérotoninergiques
- noradrénergiques
interviennent pour réguler le circuit de la récompense

Le dysfonctionnement de l'un d'entre eux peut générer l'addiction...

Les neuromédiateurs de notre organisme sont perturbés et changent nos comportements ce qui met en évidence certaines carences en nutriments et neuromédiateurs...

la dopamine met en avant la notion de récompense dans notre cerveau.

Quand elle est activée, les neurones vont sécrétées des endorphines qui procurent un bien être général (voir post neurotransmetteurs).

Quand on pratique une activité plaisante, la zone de récompense est stimulée par la production d 'endorphines. À force de répétitions excessives de certains comportements, le cercle vicieux commence et s'installe puisque les neurones deviennent accros à la surproduction....

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

On distingue 2 types d'addictions

Les addictions psycho-actives

alcool tabac, somnifères anxiolytiques marijuana...

Les addictions dites comportementales

jeux d'argent, jeux vidéos écrans, sports extrêmes,
sexe...

les 2 ont des conséquences parfois désastreuses

- sur notre état de santé général,*
- sur notre entourage,*
- dans nos relations au travail...etc*

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



les 5 étapes de l'addiction

L'addiction a les caractéristiques d'une pathologie chronique, d'installation progressive, avec une évolution émaillée de rechutes, et dont la survenue est déterminée par des facteurs de vulnérabilité.

L'induction

QUAND ON S'INITIE À LA RECHERCHE D'UN PLAISIR

L'apprentissage

QUAND LES COMPORTEMENTS DEVIENNENT DES AUTOMATISMES

La mise en place

QUAND LES CONSÉQUENCES NÉGATIVES SUR LA SPHERE PSYCHO-ÉMOTIONNELLES PRENNENT LE PAS SUR LE PLAISIR INITIAL

La phase de lutte

QUAND ON PERD LE CONTRÔLE DE LA CONSOMMATION

La phase d'acceptation

citation

"L'addiction,
c'est tout ce qui vide la vie de son sens
tout en la faisant paraître meilleure."

Clarissa Pinkola Estés

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Prise de conscience en toute bienveillance et sans jugement

- Analysez si la consommation de l'activité est occasionnelle/festive ou régulière.
- Posez-vous la question si tout est organisé afin de permettre d'assouvir ce nouveau besoin ?
- Avez-vous une sensation exaltante d'échapper à la grisaille de la vie quotidienne ?
- Pourriez-vous avoir un malaise à l'idée de penser arrêter un jour ?
- Pourriez-vous ressentir un état de manque si vous arrêtez
- Recherchez les déclencheurs de l'addiction
- Anticipez les déclencheurs de votre addiction
- Sortez de l'automatisme des répétitions du comportement addictif en reprenant le contrôle
- Apprenez et pratiquez quotidiennement les techniques respiratoires
- Travaillez la pleine conscience (yoga, méditation, ...)
- Limitez la sur stimulation
- Reprenez le contrôle de votre système nerveux, maniable à souhait
- Prenez soin de vous
- Ayez de la compassion envers vous
- Redécouvrez la vie sans l'addiction

Vérifiez avec votre médecin et votre naturopathe l'état de votre microbiote, une dysbiose (déséquilibre intestinal) ou une bactérie candida albican peut provoquer des compulsions alimentaires principalement vers le sucre par exemple...

Se faire accompagner par un thérapeute est important et nécessaire

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



Addictions et carences, des exemples...

Il existe des tas d'addictions qui empiètent plus ou moins que d'autres sur notre QUALITÉ DE VIE.

- le **sucre**,

probable déséquilibre du microbiote ou carence en sérotonine.
La personne addict recherche un anti dépresseur naturel

- **manger ses émotions**

très souvent pour combler un manque affectif, ne pas être à l'écoute de ses émotions en les anesthésiant par le fait de consommer de la nourriture sans conscience.

pour atténuer l'ennui, la colère, la peur, la solitude ou la tristesse par un mécanisme automate.

- le **tabac**,

met en évidence que l'organisme répond à un besoin qui relève de la sphère psycho-emotionnelle lié aux poumons (selon la médecine chinoise).

il s'agira d' apprendre à accueillir toutes les émotions et savoir les extérioriser.

- le **café**,

carence en dopamine.

Le café stimule les glandes surrénales entraînant la production de cortisol et la sécrétion de dopamine, attention à la fatigue, la perte de magnésium, l'irritabilités, les crampes, les insomnies...

- l'**alcool**,

carence en gaba et multiples avec cette adiction : vit B, zinc, fuites minérales..etc

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Pistes à explorer avec son naturopathe pour un sevrage de l'addiction

1 - ALIMENTATION

Anti inflammatoire pour restaurer la flore intestinale
Monodietes, ou journées végétales pour soulager l'intestin

2 - ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE & adaptée à chacun

Permet de compenser le sevrage et de se défouler
On préférera la natation, la marche, l'équitation, le golf...
Augmenter son niveau de dopamine et diminuer le cortisol qui est
une hormone du stress et retrouver de l'énergie par l'alimentation
de nos cellules en oxygene

3 - LES TECHNIQUES RESPIRATOIRES

Qi libéré, diaphragme en mouvement et meilleur
Liaison/communication/échanges « intestin/cerveau/intestin » via
le nerf vague

4 - ACCUEIL DES ÉMAUTIONS

Avec votre naturopathe ou un thérapeute tel qu'un hypno
thérapeute ou un art thérapeute....
Trouver l'origine de l'addiction en déroulant la pelote de laine de
vos émotions non accueillies, refoulées... pour laisser le passé où il
doit être et cicatriser pour avancer et vivre chaque instant en
conscience dans le présent

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Pistes à explorer avec son naturopathe pour un sevrage de l'addiction

5 - CRYOTHÉRAPIE AUX HUILES ESSENTIELLES ET AU CAMPHRE

Ancrage en pleine conscience,
Calmer les tensions, réduire le stress
Se relaxer, passer le corps en para sympathique

6 - RÉFLEXOLOGIE

Soigner l'addiction en allant la déloger dans le corps
Apaiser le système nerveux
Qi libéré

7 - PHYTOTHÉRAPIE/AROMATHÉRAPIE/FLEURS DE BACH

Soulager la sphère psycho-émotionnelle
Réduire la fatigue
Diminuer l'effet « déprime »
Soulager le système nerveux

L'addiction étant un sujet très complexe, l'accompagnement pluridisciplinaire d'un naturopathe, d'un médecin, d'un addictologue, d'un hypno thérapeute est parfois nécessaire...

Je serai ravie de pouvoir échanger avec vous sur vos besoins

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



Pour plus de réponses à vos questions,
venez me rencontrer
aux éMAUtions

www.emautions.com

07 77 67 64 67



**VOUS AVEZ
AIMÉ ?**



LIKEZ



PARTAGEZ



**ABONNEZ-
VOUS**

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024