

Marion Alegre



COMPRENDRE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

AVEC LES NEUROSCIENCES ET LES CHAKRAS

Marion Alègre

COMPRENDRE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

Avec les neurosciences et les chakras

« C'est par le bien-faire que se crée le bien-être »
Proverbe chinois

PROLOGUE

Bonjour et merci à vous d'avoir téléchargé le livre. Si vous me lisez, c'est probablement parce que vous vivez une situation de dépendance et vous n'arrivez pas à vous en sortir.

Mais au fait, qu'est-ce qu'une dépendance ?

Y a-t'il un point commun entre une dépendance affective, à l'alcool, à l'alimentation ou à une autre substance ?

Et pourquoi est-ce si difficile de s'en sortir ?

Il y a quelque temps, j'ai rencontré une femme que j'ai accompagnée en coaching et qui était dans une situation particulièrement douloureuse.

Elle aurait souhaité s'épanouir en amour. Pourtant, pour le moment, ce qu'elle vivait était bien loin de cela. Elle vivait avec son fils de 9 ans et sa mère, âgée et avec un handicap. Sa vie se résumait à sa routine. Les signaux qu'elle pouvait recevoir de l'homme avec qui elle était en lien en ce moment étaient une des seules choses qui l'émoustillait un peu...

Ses histoires de couple, c'était toujours la catastrophe : homme marié ou bien homme froid ou encore indisponible. Ils avaient beau être différents, ils ne lui accordaient jamais l'attention qu'elle méritait. Le temps passait et elle revivait toujours les mêmes histoires.

Cette insatisfaction entraînait une sensation de manque chez elle. Elle essayait de combler ce manque comme elle pouvait. Parfois c'était avec la nourriture, parfois avec l'alcool ou le tabac. En fait, je pourrais même dire que la plupart du temps, c'étaient les trois à la fois. En réalité, elle n'arrivait plus vraiment à écouter son corps et attendre d'avoir faim pour manger. Elle avait pris l'habitude de prendre son ou ses petits verres et de fumer en même temps. Cela lui créait sa petite bulle dont elle avait besoin. Elle avait l'impression que ça lui tenait compagnie.

Et puis un jour, au cours d'une séance de coaching, elle eut un déclic.

Elle a compris exactement tout ce qui se passait en elle et ce qui l'entraînait dans ce cercle vicieux.

Et puis, elle m'appelle quelques jours plus tard et me dit, "Marion, j'ai compris ce qui m'arrive et l'alcool ne me dit plus rien". Elle m'explique qu'elle a détruit tout l'alcool qui était en sa possession.

Je suis ravie de ce premier pas et curieuse de savoir comment tout cela est arrivé. Et d'un autre côté, je ne m'affole

pas car parfois on a des bonnes idées mais tout peut retomber à cause d'une simple émotion négative...

Elle m'explique que depuis sa prise de conscience, elle prend soin d'elle et se sent transformée. Elle a transformé sa communication avec son partenaire, ce qui a provoqué un changement radical d'attitude de sa part.

Dans les mois qui ont suivi, elle a totalement transformé son quotidien. Elle a retrouvé un nouvel homme qui est disponible pour elle et lui donne l'attention qu'elle mérite. Elle a réussi à retrouver un équilibre dans sa vie, chaque chose est à sa place. Elle a du temps pour les personnes qui lui sont chères et pour elle. Elle se sent plus épanouie et plus joyeuse.

Mais alors, vous voudrez peut-être comprendre ce qui a fait "Tilt" chez Sophie, pour que sa transformation opère ?

Dans ce livre, je vais vous expliquer cela en 7 parties avec les neurosciences et les chakras : comprendre pourquoi vous êtes dépendant affectif et les premiers pas pour vous en libérer.



Mais tout d'abord, qui suis-je pour vous parler de tout cela ?

À PROPOS DE L'AUTEUR

Je suis Marion Alègre. Je suis médecin, spécialisée en addictologie et j'aide les femmes et les hommes hypersensibles à se libérer de la dépendance affective.

Chaque jour, dans mon activité de médecin, j'aide des personnes en souffrance psychique à se libérer de leur dépendance aux substances.

En parallèle de la médecine, je me suis formée à des approches complémentaires comme la Programmation Neuro Linguistique (PNL) et le Coaching. J'ai étudié les concepts de médecine orientale, de psychologie, de spiritualité...

Plus le temps avançait et plus je faisais les liens entre le bien-être, la méditation de pleine conscience, les chakras, les mécanismes conscients et inconscients, et la médecine classique.

J'ai alors créé ma méthode. Je voulais tout simplement permettre aux personnes qui ne sont pas en situation de vulnérabilité psychique, et pour qui mon approche résonnait, de se soigner en profondeur grâce à ma méthode spécifique de médecine intégrative.

Elles avaient alors les clés pour appréhender leur dépendance et leur hypersensibilité et soigner leur blessures pas à pas en gagnant l'autonomie progressivement, avec cette méthode que j'ai créée sur mesure.



CHAPITRE 1

POURQUOI LA DÉPENDANCE AFFECTIVE ?

Une dépendance n'arrive jamais par hasard.

Au départ, quand vous êtes bébé, c'est normal d'être dépendant des autres car ce sont eux qui vous fournissent la nourriture, la sécurité matérielle et affective. C'est ainsi que vous vous habituez à survivre dans le nouvel environnement dans lequel vous êtes né. Vous développez une structure psychique en bonne santé. Avec le temps, vous apprenez au fil des expériences l'autonomie au niveau des émotions, de l'affection. Puis plus tard, vous apprenez à subvenir à tous vos besoins, comme les besoins matériels et financiers. Au fil du temps qui passe, vous vous détachez donc progressivement des figures d'attachement, ces personnes qui vous aidaient à subvenir à vos besoins.

Ce que je viens de décrire, c'est ce qui se passe dans la « normalité ». En réalité, vous pouvez parfois rester dépendant, à cause de certaines circonstances : par exemple, des événements de vie traumatiques, des chocs émotionnels

ou encore un lien toxique avec vos parents. Dans tous ces cas là, la vie ne vous permet pas de développer une autonomie affective.



CHAPITRE 2

MÉCANISMES DE LA DÉPENDANCE

Vous vous êtes peut-être déjà demandé si tout ce que vous ressentez s'explique. Si la science en savait un peu plus sur la dépendance affective ?

Le cercle vicieux que vous vivez dans votre quotidien s'explique par les mécanismes qui se passent dans votre cerveau. Comment se comporte votre cerveau quand vous êtes dépendant affectif ? Quels sont les différents systèmes mis en jeu ?

C'est ce que l'on va voir dans ce chapitre. Deux molécules principales sont responsables de votre manière d'éprouver du bien-être : la dopamine et la sérotonine. La dopamine, c'est la molécule du plaisir à court terme qui circule dans le circuit de la récompense. La sérotonine, c'est l'hormone du bien-être profond, qui agit différemment.



Le circuit de la récompense

A chaque fois que votre cerveau libère de la dopamine, c'est une dose de plaisir ressentie. Cette sensation enthousiasmante vous donne envie de continuer, vous fait vous sentir stimulé. Vous pouvez ainsi rester des heures et des heures captivé par ce que vous faites, avec des pics constant de plaisir.

Ce fonctionnement est normal, d'aimer ressentir du plaisir. C'est humain, et tout une partie de votre cerveau permet d'activer ce circuit, le circuit de la récompense, qui marche avec la dopamine. Mais quand la dépendance ou l'addiction prend le pas sur le fonctionnement normal du cerveau, vous allez rechercher à outrance cette sensation de plaisir à court terme, cette récompense.

Pourquoi ? Parce que plus vous allez consommer, et plus vous allez vous habituer à recevoir cette dose de dopamine. Et plus vous allez vous habituer à cette dose, et plus elle vous semblera nécessaire. Et plus elle vous semblera nécessaire, plus vous allez réduire les autres manières de vous faire plaisir. C'est ce que l'on appelle le phénomène de tolérance.

C'est comme ça que si vous êtes dépendant affectif, il n'y aura plus qu'une seule chose que vous allez chercher à recevoir : l'affection de votre partenaire (ou ex-partenaire).

Paradoxalement, si vous vous amusez à recevoir des doses fortes de dopamine cela peut se compliquer pour votre cerveau.

En recevant beaucoup de plaisir d'un coup, et pour combler un manque, vous allez chercher à recevoir comme une grosse dose d'affection, afin de vous sentir nourri, chéri. Le cerveau n'est pas habitué à recevoir une aussi grosse dose de dopamine. Il va donc enclencher un mécanisme de protection. Votre système nerveux, voyant cet afflux très fort de plaisir ressenti, va alors diminuer le nombre de cellules capables de recevoir la dopamine. Vous allez donc avoir moins de cellules aptes à capter la dopamine, donc ressentir encore moins de plaisir. Votre cerveau protège en fait votre organisme d'en recevoir trop...

C'est ainsi que vous allez vous retrouver avec une « double peine » : le jour où vous vous retrouvez en « sevrage » de votre partenaire, parce qu'il n'est pas là ou à cause d'une rupture... ou quand vous vous retrouvez sans la substance que vous avez l'habitude de consommer quand ça ne va pas.

A ce moment-là, vous n'avez plus votre source habituelle de plaisir. En plus de cela, votre cerveau est remanié, de sorte que vous ne puissiez pas vous empoisonner avec la dopamine. Votre cerveau ne peut alors plus recevoir autant de messages de plaisir comme avant. Autant vous dire qu'à

ce moment-là, les journées vous sembleront longues et moroses.

Cette phase est vraiment très difficile à passer. On a tellement envie à ce moment-là, juste de ressentir ce plaisir comme ce qu'on avait avant. Et sans ça, tout semble maintenant tellement triste. C'est à ce moment que les pensées commencent à circuler en boucle, le manque de l'autre.



Le circuit du bien-être profond

C'est la sérotonine qui est mise en jeu dans le système du bien-être profond. C'est cette molécule-là qui est utilisée dans certains anti-dépresseurs, les « inhibiteurs de la recapture de la sérotonine », afin que la personne puisse avoir une dose de plaisir profond plus importante qu'habituellement et revenir dans des énergies plus positives.

Le problème, avec ces deux circuits est que si vous êtes dépendant affectif, votre système nerveux va faire marcher en priorité le circuit de la récompense. Et tout ce qui concerne les plaisirs simples de la vie quotidienne, vous aurez du mal à les ressentir. A cause du fait que le système de la

sérotonine n'est pas assez mis en jeu.... A la fin de ce livre, vous allez trouver, dans les chapitres sur les Chakras des exercices qui vous permettent d'expérimenter cela.

CHAPITRE 3

POURQUOI LA DÉPENDANCE EST- ELLE SI DOULOUREUSE ?

Des événements de vie douloureux, traumatiques peuvent vous amener à continuer de dépendre de l'affection des autres.

Vous avez toujours un bénéfice secondaire à agir d'une certaine manière. Dans le cas de la dépendance affective, vous vous enfermez dans un schéma où l'autre prend une grande place.

C'est comme si inconsciemment, vous le rendez responsable de votre bonheur, de votre bien-être, de la validation de vos choix, de votre sentiment d'être valorisé.

L'autre prend alors, insidieusement le « pouvoir » sur votre vie. Et vous lui laissez inconsciemment la possibilité de décider à votre place, dans l'optique d'être heureux.

Au départ, ce schéma vous procure du plaisir. Mais au fil du temps, vous vous enfermez dans ce schéma, et vous finissez par n'éprouver du soulagement quand vous avez des signes de l'autre. Le reste du temps vous vous sentez abandonné ou rejeté, car vous n'avez plus cette dose de plaisir qui s'est atténuée avec le temps....

Avec le système de la récompense, mis en jeu dans l'addiction, vous ressentez d'abord tous les effets positifs : le plaisir, les émotions positives en présence ou par les actions de l'autre.

Progressivement, ils vont de moins en moins se laisser ressentir, au profit des effets négatifs : le manque en l'absence de l'autre et le soulagement uniquement en présence de l'autre ou de signaux positifs de la part de l'autre personne.

A ce moment-là, vous ne rayonnez pas.



La dépendance affective peut apparaître quand une difficulté survient. L'âme, c'est-à-dire la partie profonde de votre être, peut être découragée par l'ampleur de l'épreuve à

traverser. Cela peut venir d'un deuil, une tristesse, de la colère, de la haine, du découragement.

A ce moment-là l'émotion à canaliser peut être tellement forte que votre âme peut tenter de fuir la peine en essayant de l'anesthésier avec autre chose.

C'est comme ça que vous pouvez vous mettre à consommer des substances, comme l'alcool, le tabac, le cannabis, ou encore des nourritures qui ne vous font pas du bien... Tout cela dans le seul objectif de combler le manque ressenti et d'oublier ce vide, cette peine, ce manque.

A ce moment-là, le mécanisme de la dépendance entre en jeu. Votre âme entre dans une recherche de plaisir à court terme afin de mieux vivre de façon temporaire.

Malheureusement, les conséquences sur le cerveau vont être encore plus néfastes. Car comme on l'a vu plus haut, ce qu'il va se passer est que les circuits neuronaux vont renforcer la vulnérabilité et la dépendance.

Finalement votre âme peut se retrouver déviée de son cheminement et dans une perte de sens. Alors, comment sortir du cercle vicieux de la dépendance ?

Nous avons donc vu, que la dépendance affective s'explique par un cercle vicieux qui a lieu avec les molécules mises en jeu dans le cerveau. Le circuit de la récompense prend le pas sur les autres et vous empêche de ressentir un bien-être profond et calme. Cela provoque un cercle vicieux qui

renforce le manque d'estime de vous-même et le manque de confiance en vous. Cela peut vraiment entraver votre épanouissement profond, votre capacité à trouver un sens profond dans votre vie.

Dans la suite du livre, je vous propose 3 exercices sur les chakras, qui vont vous permettre d'identifier les déséquilibres qui sont responsables de votre dépendance affective.

CHAPITRE 4

LES CHAKRAS

Les chakras sont des centres énergétiques qui ont été décrits en médecine traditionnelle indienne, ou encore dans le Yoga.

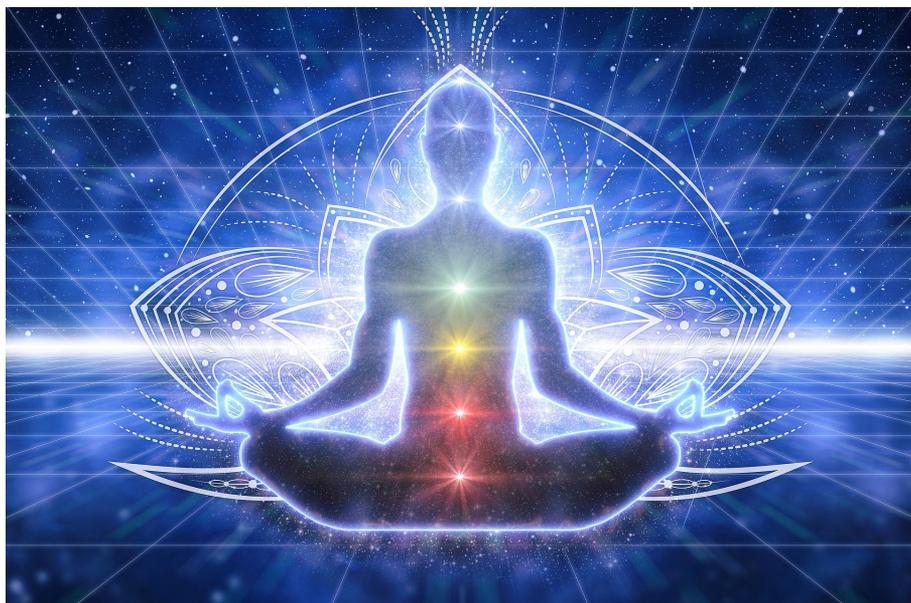
Ils sont situés tout le long de notre colonne vertébrale. Ils sont les centres de notre équilibre émotionnel, énergétique, spirituel, physique et psychologique.

Quel lien entre les chakras et la dépendance affective ?

La dépendance affective, ce sont des peurs engrangées sur différents plans de notre être : cela peut être dans notre partie psychologique, dans notre énergie, dans nos pensées, dans notre façon de donner et de recevoir l'amour.

A chaque chakra, il y a un équilibre qui se crée. Quand les chakras sont déséquilibrés, ce sont des peurs qui peuvent être trop présentes.

Ainsi, le fait de rééquilibrer vos chakras va vous permettre de reprendre le dessus sur la dépendance affective pour revenir à l'autonomie affective.



Les 7 chakras



CHAPITRE 5

PREMIER CHAKRA

Le chakra racine est le centre de la sécurité affective profonde et matérielle.

C'est celui qui vous permet de vous sentir en sécurité. Il vous permet de sentir que vous avez suffisamment d'argent, d'amis, de famille, d'aplomb pour mener à bien vos projets.

Quand il est déséquilibré, vous pouvez avoir des préoccupations excessives au sujet du matériel, devenir égoïste, essayer de cumuler de la richesse et des biens matériels. Ou au contraire, vous allez toujours vous sentir très insécurisé, vous aurez peur du manque d'argent, peur de vous retrouver sans ami, sans sécurité, et cela va complètement bloquer votre capacité à agir et aller de l'avant.

Pour rééquilibrer le chakra de la racine, vous pouvez pratiquer la méditation d'ancrage.



En visualisant un arbre et ses racines qui plongent dans le sol, vous vous ancrez.



CHAPITRE 6

TROISIÈME CHAKRA

Quand vous êtes dépendant affectif, il n'est pas rare que vous soyez dans des « jeux psychologiques » avec votre partenaire.

C'est à dire que vous allez avoir l'impression qu'il n'est pas possible d'avoir une relation d'égal à égal avec lui... soit parce que vous le mettez sur un piédestal, ou bien vous pouvez avoir l'impression qu'il a tellement besoin de vous, que vous endossez le rôle du sauveur....

Vous vous comportez comme une victime, un bourreau ou un sauveur. Sortir de ces jeux, cela veut dire arrêter de prendre un malin plaisir à vouloir sauver l'autre, à vouloir l'aider au prix de sa propre vie ou encore à être tellement dépendant de son affection que c'est notre seule source de plaisir...

Le chakra qui régit plus particulièrement le centre des interactions avec les autres, des émotions, du plaisir, il s'agit du troisième chakra, le chakra solaire.

**Pour rééquilibrer le 3ème chakra,
vous pouvez pratiquer des
affirmations positives.**



Le troisième chakra ou chakra solaire



CHAPITRE 7

CHAKRA DU COEUR

Dans les personnes que j'accompagne en coaching dans leur processus de guérison de la dépendance affective et dans leur épanouissement, j'ai pu constater que certains schémas reviennent.

Je vois souvent des femmes qui ont tellement soif de donner leur amour et qui se retrouvent avec des hommes froids, distants ou encore indisponibles, pour une raison ou une autre. Ces femmes là finissent par s'oublier elles-mêmes, tant elles luttent contre la situation, face à un partenaire qui devient de plus en plus distant. Et elles sont avec leurs rêves, leurs attentes. Elles se mettent à en faire plus et toujours plus, se demandent pourquoi ça ne vient pas, pourquoi ça ne marche pas et finalement se sentent coupables de ces échecs répétés....

Je vois aussi des hommes qui en ont marre de tomber sur des femmes qui ne sont pas à leur écoute, qui semblent faire des histoires pour rien... Déçus de leurs échecs, ils finissent par se dire qu'ils sont mieux tout seuls. Ils vont se mettre dans des schémas de pessimisme, où ils vont manquer

de considération pour les femmes et être prêt à revoir à la baisse leur projet de couple tant ils sont déçus de leurs expériences passées.

Dans les 2 cas, il s'agit d'un déséquilibre au niveau du chakra du coeur : dans les exemples que j'ai donnés plus hauts :

- Le chakra du cœur est trop ouvert chez les femmes qui cherchent à donner toujours plus, dans le but de recevoir de l'amour
- Le chakra du cœur est trop fermé chez les hommes qui sont déçus de leurs expériences passées et se sont fermés à l'amour...



Chakra du coeur, conscience et compassion

Pour rééquilibrer le chakra du coeur, vous pouvez pratiquer la méditation de pleine conscience, ou encore écouter vos proches avec empathie.

Avec la méthode que j'ai développée, j'accompagne en profondeur les personnes hypersensibles pour se libérer de la dépendance affective. Je les forme à une méthode de médecine intégrative comprenant le rééquilibrage des chakras et d'autres outils de développement personnel. Il s'agit d'une méthode complète, alliant la psychologie, le développement personnel, la dimension spirituelle, qui leur permet de guérir en profondeur et de trouver le chemin de l'épanouissement profond.

EPILOGUE

Je vous remercie d'avoir lu le livre ! J'espère qu'il vous a plu et qu'il vous aura inspiré à vaincre votre dépendance affective.



Retrouvez d'autres articles sur mon site :
<https://blog-le-developpement-personnel.fr>

Si vous souhaitez partager le contenu du livre, ce sera avec plaisir. Par contre, vous devrez toujours me citer comme auteure puisque les droits protègent le propriétaire du livre. Si vous avez une question, un retour que vous aimeriez me faire, envoyez-moi moi un email à l'adresse suivante :
marion-alegre@blog-le-developpement-personnel.fr

Je serai très heureuse de vous lire et de vous répondre.
A bientôt,

Marion Alègre