

ADDICTIONS & AUTOMATISMES

Tabac • sucre • téléphone • comportements compulsifs

Un protocole naturopathique ne devrait pas commencer systématiquement par :

« **Quelle plante ou quel complément prendre ?** »

Il devrait d'abord commencer par :

« **Qu'est-ce que j'observe et qu'est-ce qui pourrait entretenir ce déséquilibre ?** »

Observer → comprendre → rechercher le terrain → identifier les facteurs modifiables → agir → observer à nouveau.

Voici un principe essentiel :

Une impulsion n'est pas un ordre.

Le cerveau peut apprendre une association :

déclencheur → envie → comportement → soulagement

À force de répétition, le comportement devient presque automatique. C'est ce mécanisme que je détaille juste en dessous, et dont je devrais parler prochainement sur Instagram, in shaa Allah.

Le travail consiste à créer un espace entre :

« **Je ressens** »

et

« **J'agis** ».

La méthode en 4 étapes

1 JE REMARQUE

« **Une envie, une peur ou une impulsion vient d'apparaître.** »

Le premier objectif n'est même pas de résister. Il faut réussir à **voir l'automatisme arriver.**

2 JE SÉPARE

Dites-vous :

« **Ressentir n'est pas agir.** »

Une envie existe. Mais vous n'êtes pas obligé d'y répondre.

3 JE RAPPELLE UNE PREUVE

Cherchez dans votre propre expérience :

« **J'ai déjà ressenti cela sans y céder et rien de grave ne s'est produit.** »

Cette phrase est importante parce qu'elle ne repose pas uniquement sur une théorie. Vous utilisez une expérience que votre cerveau connaît déjà.

4 JE LAISSE PASSER

Ne cherchez pas forcément à faire disparaître immédiatement l'envie.

Continuez ce que vous faisiez. Laissez-la monter puis redescendre.

Vous apprenez progressivement qu'une sensation peut exister sans produire automatiquement un comportement.

Provoquer un déclic

L'objectif de tout ce qui suit, c'est de provoquer **un déclic**.

Il est possible de soigner avec la parole, tout simplement : en apportant une phrase qui vient heurter la raison, qui fait réaliser la situation et met en évidence une ambiguïté. Parce que souvent, ces automatismes sont des formes d'ambiguïtés qui touchent la raison et l'enferment dans une boucle. C'est exactement ce que l'on essaie de produire ici.

Si vous ne vous reconnaissez pas dans certains des déclics cités, trouvez les vôtres : identifiez les étapes du mécanisme qui se produit chez vous au moment où vous cédez.

Et surtout : ne vous blâmez pas. Soyez doux envers vous-même.

Applications

Téléphone / réseaux sociaux : ennui → envie de vérifier → ouverture automatique.

Déclic : « Je ressens l'envie de regarder, mais je l'ai déjà laissée passer sans ouvrir mon téléphone. »

Grignotage : envie de sucre → impression qu'il faut manger maintenant. « Une envie alimentaire n'est pas nécessairement une faim. Elle peut passer sans que je mange. »

Procrastination : tâche désagréable → inconfort → fuite vers une activité facile. « Je n'ai pas besoin d'attendre d'avoir envie de travailler pour commencer. »

Colère / réponse impulsive : parole blessante → montée émotionnelle → besoin de répondre immédiatement. « Ressentir l'envie de répondre ne m'oblige pas à répondre maintenant. »

Achats impulsifs : objet attirant → excitation → impression qu'il faut acheter. « Je peux désirer quelque chose sans devoir le posséder. »

Café systématique : fatigue/heure habituelle → « il me faut un café ». « Cette envie est aussi un automatisme associé à cette heure ; je peux attendre et voir si elle redescend. »

Se ronger les ongles / toucher sa peau : tension → geste automatique → soulagement. Ici, il faut surtout réussir à remarquer les quelques secondes qui précèdent le geste.

Vérifications répétitives : doute → vérification → soulagement → nouveau doute. « Vérifier encore me rassurera momentanément, mais apprendra à mon cerveau que le doute mérite toujours une vérification. »

Recherche compulsive de réassurance : inquiétude → Google / demander à quelqu'un → soulagement. Même principe : supporter momentanément l'incertitude empêche de renforcer la boucle.

Pornographie / masturbation compulsive : excitation ou stress → envie → comportement → soulagement. « J'ai déjà connu cette excitation sans lui donner suite. Elle peut donc redescendre sans que j'agisse. »

Se coucher trop tard : fatigue → « encore une vidéo » → stimulation → encore une. « L'envie de continuer quelques minutes n'a pas besoin d'être satisfaite. »

Répondre immédiatement aux messages : notification → tension/curiosité → consultation. « Une notification n'est pas une urgence. »

Ne restez pas seul avec ça

Une chose que j'observe presque à chaque fois : l'automatisme se nourrit de l'isolement. On est seul, on s'ennuie, on est tendu, et le comportement vient combler le vide. Plus on s'isole, plus la boucle tourne.

Alors, en parallèle de la méthode en 4 étapes :

- **Relâchez le corps.** Respiration lente, automassage, marche, quelques minutes de calme réel chaque jour. Une tension qui redescend, c'est une impulsion de moins.
- **Sortez de l'isolement.** Reprenez des activités en groupe : sport collectif, cours, bénévolat, sorties entre amis.
- **Revenez vers votre famille et vos amis.** Un repas partagé, un appel, une visite. Pas pour parler de votre problème, simplement pour être avec les autres.
- **Sociabilisez.** Plus votre journée est remplie de vraies interactions, moins il reste de place pour le comportement automatique.

Ce n'est pas un détail. C'est souvent ce qui fait la différence entre quelqu'un qui tient une semaine et quelqu'un qui change vraiment.

Pour une addiction importante ou un comportement compulsif sévère, ce protocole ne remplace pas une prise en charge spécialisée.

Merouane, formateur IFFCN

Vous voulez comprendre le raisonnement derrière ce protocole ?

Ce document est un exemple général. Il vous montre *quoi* observer. La formation de naturopathie IFFCN vous apprend le *pourquoi* : lire un terrain, une nature humorale, savoir à qui conseiller quoi, quand, et dans quelles limites. C'est là que tout prend sens.

Réserver un rendez-vous découverte de la formation

<https://go.iffcn-learning.com/widget/bookings/iffcn-decouverte>

Ces conseils sont des recommandations générales d'hygiène de vie et de bien-être. Ils ne permettent pas de diagnostiquer ou traiter une maladie et ne remplacent pas un suivi médical.

© IFFCN 2026 — Tous droits réservés. Toute modification ou commercialisation de ce document est interdite.