

Je me libère de mes addictions avec amour et compassion

Tout d'abord je me dois de vous informer que ce protocole n'a pas fait l'objet d'études scientifiques et n'a pas la prétention d'avoir une quelconque valeur médicale. Il n'a pas la prétention non plus de pouvoir aider tout le monde. C'est un outil de plus dans votre poche pour vous aider, et c'est à vous de l'essayer et de voir s'il vous convient ou pas.

Mais il m'a aidé, alors je suppose qu'il peut en aider d'autres.

Je précise encore que ce protocole est un mélange d'outils récupérés dans différentes traditions. Ce qui nous permet d'observer notre addiction sous différents points de vue. Je ne demande pas de croire mais de garder l'esprit ouvert et de regarder en soi, à travers ce protocole, ce qu'il s'y passe. Pour ce qui est des prières, gardons à l'esprit que si des millions de personnes s'y adonnent ce n'est certainement pas pour rien. Pour exemple la prière des alcooliques anonymes qu'on peut utiliser aussi :

" Dieu, donne-nous la grâce

d'accepter avec sérénité les choses qui ne peuvent être changées,

le courage de changer celles qui devraient l'être,

et la sagesse d'en connaître la différence."

Ce protocole demande aussi que l'on s'implique dans le processus : faire les exercices, faire nos propres recherches, **garder l'esprit ouvert et sans jugements**, sans attentes non plus. Nous nous sommes impliqués pour plonger dans notre addiction, nous devons nous impliquer aussi pour en sortir. C'est de notre responsabilité que tout cela dépend.

Arrêter de fumer, boire ou autre addiction

J'ai choisi de parler essentiellement de la cigarette, addiction assez commune, pour ne pas m'éparpiller, mais ce protocole peut s'appliquer à toutes les addictions.

On peut se dire « encore une méthode pour arrêter de fumer (ou boire ou autres drogues) » et c'est vrai !

Mais peut-être qu'à force d'essayer, une méthode et une autre et encore une autre, il y a un moment où on y arrive... laquelle aura été la bonne ? peut-être celle-ci, ou une autre, la somme de toutes, mais on s'en fiche un peu, l'essentiel c'est d'y arriver enfin !

Encore une petite précision, ce protocole risque de heurter votre égo, et c'est une bonne chose parce que c'est souvent cet égo qui nous pousse à prendre des substances pour faire comme les autres, pour se donner une image qu'il trouve « cool », ou appropriée. Alors on va le déranger un peu, avec amour et compassion.

« Demain j'arrête !!! » Ça ne marche pas pour tout le monde !

Dans ce protocole, on ne va pas se mettre la pression d'y arriver tout de suite. On va apprendre à avoir un peu de compassion pour soi. (On ne punit pas un enfant qui tombe quand il apprend à marcher, et nous, on doit réapprendre à vivre, et on peut retomber aussi, alors ayons un peu de bienveillance pour nous-même).

« **Je me libère de mes addictions avec amour et compassion** »

Que cette phrase devienne votre mantra, à se répéter continuellement, à écrire sur des post-it et à coller sur le miroir de la salle de bain, sur l'écran d'ordinateur, le frigo, la lampe de chevet et partout ailleurs.

Alors on peut se dire : "Ça viendra, je ne sais pas quand, mais ça viendra".

Un autre maître-mot : **bienveillance** !!!

Éviter de se mettre un stress en plus, ça aide à ne pas culpabiliser davantage si on n'y arrive pas demain. Mais prendre confiance qu'on y arrivera un jour, quand on sera prêt. (Ne pas culpabiliser !!! On est conscient qu'on doit changer quelque chose, mais si on culpabilise, ça augmente encore à notre problématique, alors ce n'est pas franchement nécessaire).

Pour aller sur ce chemin, il faut être **totale**ment honnête avec soi.

L'exercice est de nous relier à nous même, à notre profond Soi, celui à qui on ne peut rien cacher. On va se parler, s'examiner, **mais surtout ne pas se juger** !

Ce n'est pas facile d'être complètement honnête avec soi sans se donner d'excuses.

Et ça c'est un indice : si je me dis « **oui, mais c'est parce que...** » je sais que je suis en train de me donner une excuse de faire ce que je fais. Indice qui doit nous aider à reprendre le chemin de la vérité.

Encore une fois, on est seul face à soi, donc pas besoin de se mentir. La seule partie de nous qui ne sera pas contente dans cette histoire c'est notre égo alors ce n'est pas grave, il s'en remettra, alors soyons honnêtes !

« **Ça va, je gère** ! », tendance qu'on a tous pour ne pas reconnaître notre faiblesse qui est justement de ne pas gérer. C'est la substance qui nous tient, nous en tant qu'addict, on ne gère rien du tout. Restons humbles et admettons-le, la substance est plus forte que nous ! En plus de vouloir croire qu'on gère, on veut croire qu'on la mérite (ah ben je vais faire une petite pause, m'en fumer une, je l'ai bien méritée, par exemple) ...

Donc : on va prendre différents aspects les uns après les autres, une chose à la fois. Des questions vont certainement en soulever d'autres, alors allons-y tranquillement.

L'intention :

On commence avec la force de l'intention. On parle beaucoup de *l'intention* dans l'arrêt des addictions. Ce n'est pas la même chose que d'en avoir envie, mais c'est d'en avoir suffisamment envie pour que ça devienne quelque chose de réel, quelque chose qui doit prendre forme.

Avoir l'idée précède l'intention, c'est le début. Peut-être que dans un premier temps l'intention ne semblera pas très puissante, mais en récitant le mantra, ça finira par devenir une réalité.

« Je me libère de mes addictions avec amour et compassion »

Ensuite on commence à s'observer :

Avec quelle avidité on consomme. Observer comment on va fumer cette cigarette (ou prendre cette autre substance), quel comportement cela va induire chez nous, comment on se sent, avant, pendant, après... Est-ce qu'on y trouve le but recherché, quel est-il d'ailleurs ? Cette frénésie qui s'empare de notre corps, de notre tête juste avant la consommation (est-ce que ce n'est pas cet état de manque que l'on recherche un peu d'ailleurs aussi dans ces dépendances ? L'humain ayant cette curieuse habitude de préférer ce qui est connu même si c'est désagréable plutôt que d'avoir envie de changer...)... est-ce qu'on veut vraiment que cette substance prenne le contrôle de notre cerveau, être à la merci de ce produit ?

« Pourquoi je fais ça ? qu'est-ce que ça m'apporte ? est-ce que je me sens plus fort ? est-ce que j'ai l'impression d'avoir l'air moins con en attendant mon bus en fumant une clope qu'en n'en fumant pas ? Ai-je le sentiment d'appartenir à un clan quand je fume avec ces gens ? et si je ne fumais pas ? »

Soyons honnêtes avec nous-même (il n'y a personne d'autre dans notre tête, et personne devant qui avoir honte) et évitons les « oui, mais... » et posons-nous le maximum de questions, épluchons tout ce qui nous vient à l'esprit et analysons.

Exercice à faire autant que nécessaire !

Explorer nos habitudes :

On va s'en fumer une après le repas, pause-clope, apéro entre amis... tous ces moments qu'on a peur de voir changer.

Donc : affronter notre peur du changement (après tout, la vie est un changement perpétuel). Se donner le droit de vivre autrement qu'en étant dépendant d'une substance qui en fait nous apporte rien et qui a plutôt tendance à nous détruire.

Parce qu'en fait c'est ça aussi : on sait que ça nous détruit, on sait que ça détruit notre famille, nos amis et amitiés, mais on n'arrête pas... au contraire on donne de l'argent à ceux qui veulent notre destruction... (on est un peu con des fois quand même 😊).

Remplacer une mauvaise habitude par une bonne. Par exemple, je suis au bureau, j'ai envie de fumer. « Ai-je envie de prendre une pose ou d'en fumer une ? ou les deux ? », je sors, me retrouve dehors devant mon paquet. Là c'est le moment du choix. Alors je prends une grande inspiration, et j'expire. Encore, encore. Je peux transférer mon attention sur cette petite fleur qui est si jolie mais que normalement je ne vois pas, perdu derrière mon nuage de fumée où plus rien ne compte... alors j'essaie de retrouver cet état d'émerveillement dans lequel les enfants se trouvent facilement. Ils regardent et ne pensent à rien d'autre qu'à ce qu'ils regardent. C'est merveilleux et ça réjouit le cœur. Ça ça fait du bien !

Ecrire :

Il est important de mettre sur papier toutes nos réflexions sur ces sujets, histoire de pouvoir relire si le besoin s'en fait sentir.

Ecrire des lettres à nos addictions, écrire à l'alcool, au tabac... comme si c'était le mauvais ami... écrire ce qu'on a envie ou besoin de lui dire à cette addiction, lui raconter comment on l'a rencontrée, pourquoi on l'a acceptée, lui raconter notre première fois, lui dire si on l'a appréciée ou pas... On vide notre sac, on lui dit tout, sans nous juger, sans juger rien du tout. Et on dévoile tout. « Que me rappelle ce goût, cette odeur ? est-ce que je l'aime vraiment ou c'est le souvenir qui l'accompagne ? Quelle est ma relation avec ce faux-ami ? qui veut vraiment une relation avec un faux-ami ?

Cet exercice peut prendre plusieurs séances, des choses reviennent à notre esprit en y repensant, alors écrivons, réécrivons jusqu'à ce que tout soit dit. Répondons à toutes les questions posées dans ce protocole et plus encore.

Peut-être qu'à un moment donné on lui en voudra à cette substance d'avoir pris tant de place dans notre vie, mais restons humbles et admettons que nous l'avons accueillie, elle nous a laissé le choix, alors on accepte notre responsabilité de l'avoir adoptée.

On écrira autant de lettres que nécessaire, et après un certain temps, on les brûlera en étant conscient de ce qu'il y a dedans, en sachant que maintenant tout ça c'est du passé !

Écrire une lettre de rupture en quelque sorte !

Aspect psychologique

L'enfant apprend par imitation plus que par interdiction. "Ne fais pas comme moi" ça marche assez mal en général, ou alors "ce n'est pas pour les enfants", ça c'est de la publicité. Si le parent fait, alors il y a de fortes chances que l'enfant fasse aussi. L'enfant apprend des parents d'abord et ensuite de la société dans laquelle il se trouve. Alors s'il imprime le fait de fumer comme étant quelque chose à faire, quelque chose de normal, de cool... alors pourquoi ne le ferait-il pas ? Les questions se poseront quand il verra que tout le monde ne le fait pas et qu'en fait ce n'est pas une bonne idée. Mais l'empreinte laissée dans le cerveau ne pas facile à effacer !!! L'enfant aura donc déjà une graine

de cette mauvaise habitude dans son cerveau. Cette graine aura pu déjà commencer à germer au sein même de la famille, ou aura trouvé de l'engrais dans la société, à l'école, au travail...

Quand on a grandi comme ça, il faut admettre que l'image de départ n'est pas la bonne, et plutôt que de regarder ce "qu'ils nous ont fait", regarder ce que nous on en fait !

S'enfumer, mettre une protection de fumée autour de soi, étouffer une partie de soi-même, habitudes des parents, entourage dans lequel on a grandi, que signifie la fumée pour ceux que l'on admire suffisamment pour qu'on ait envie de faire pareil ?

Mais dans cet aspect psychologique, posons-nous ces questions :

« Pourquoi avons-nous commencé (il faut des fois aller chercher très très loin dans nos souvenirs, et un souvenir peut en amener un autre...)

Qu'est-ce que ça nous apporte (toujours en toute honnêteté, ici on ne discute qu'avec soi-même, et si on a envie de se mentir ben c'est peut-être qu'on n'a pas le courage de notre propre vérité) »

Comment se voit-on avec nos addictions, et essayons de nous imaginer sans...

Examiner notre comportement sous l'emprise de la substance, en quoi change-t-il ? « est-ce que la substance me donne confiance en moi ? en fait non, elle cache peut-être le fait que je n'ai pas confiance en moi, en fait elle m'aide à me mentir à moi-même ? ».

L'addiction nous emmène aussi loin de ceux qui nous aiment vraiment (je ne parle pas des compagnons d'addiction, eux ce sont nos faux amis qui n'ont pas envie de nous voir nous en sortir parce qu'ils n'ont pas envie de se retrouver encore plus seul... mais un véritable ami nous veut du bien !). Elle devient un support pour oublier nos faiblesses, tristesse, problèmes l'espace d'un instant. Puis ça devient une habitude, et on n'a plus besoin d'affronter la réalité et nos faiblesses puisqu'on n'est plus en mesure de le faire. On peut se détacher de nos responsabilités, dont la première est nous-même...

Mais dans tout ça, posons-nous la question aussi de savoir si on a vraiment envie de démolir ceux qui nous aiment ? si on n'a pas la force de s'en sortir pour nous-même, aurions-nous cette force pour nos aimés, pour ceux qui comptent sur nous ? (ici la question se pose plutôt pour des addictions plus destructrices comme drogue ou alcool).

Par faiblesse nous laissons la substance devenir ce faux soutien sur lequel on s'appuie, comme si on s'appuyait sur une béquille en carton... c'est dangereux.

Aspect généalogique :

Il y a de fortes chances pour que quelqu'un qui a des parents addictes à quelque chose le devienne aussi, ou alors que cette personne tombe dans l'excès inverse, anti tout et sans compassion pour les "drogués". Ce n'est pas forcément mieux si ce n'est pas compris. Dans cet aspect-là, on peut faire des recherches dans notre généalogie, aller voir un peu chez nos ancêtres ce qu'il s'est passé (pour cet aspect je vous laisse rechercher par vous-même) et ça peut aider aussi à mieux se comprendre, puisque beaucoup de choses se transmettent de générations en générations. Ça peut aider à défaire des nœuds qu'on transporte même sans le savoir, ou alors il peut y avoir des sortes de pactes de fidélité avec des ancêtres qui peuvent nous retenir coincés dans des situations sans pouvoir en sortir...

C'est un chemin qu'on peut aussi aller explorer si on a le sentiment de ne plus avancer.

Aspect inconscient :

Remisé dans l'inconscient, des souvenirs de toute petite enfance.

Ce qu'on prend de l'extérieur, des images qui se gravent dans notre tête et qui finalement insidieusement se transforment en habitudes, ces choses qui deviennent naturelles.

Par exemple, l'alcool est bien implanté dans l'inconscient. Tout le monde a un ancêtre alcoolique quelque part et pour cause. A l'époque on ne pouvait pas boire l'eau du robinet sans la couper avec de l'alcool pour la désinfecter. De ce fait, il y avait beaucoup de buveurs d'alcool et ça a laissé des traces... comme l'alcool dans les biberons pour endormir les bébés, on ne peut minimiser l'impact de l'empreinte sur la génétique, mais ne pas se reposer dessus pour se donner des excuses. C'est juste intéressant pour bien se comprendre.

Ici je vais exposer un problème à mettre en lumière, le fonctionnement de l'enfant, qui peut aussi être une des composantes de l'addiction :

Le tout petit enfant est comme une éponge (je ne vais pas faire ici un paragraphe sur la psychologie de l'enfant, mais c'est important). S'il voit ses parents fumer il y a de fortes chances qu'il fume aussi, (ou alors effet inverse, ne pas fumer du tout, avec éventuellement une intolérance aux gens qui fument). Mais, quoi qu'il en soit, si le parent qui fume s'éloigne de son enfant, pas seulement pour ne pas enfumer le petit, mais aussi pour « prendre une pause ». L'enfant le ressent et veut aller rejoindre son parent. (Ce n'est pas une question de géographie mais d'attention qui n'est plus portée sur l'enfant, et l'indisponibilité que le parent peut avoir pour son enfant à ce moment-là). Alors une façon de retrouver son parent, c'est d'aller avec lui, le retrouver dans son nuage de fumée... ça se met dans l'inconscient et ça ressort un jour, plus tard, quand l'enfant ou la jeune personne décide de se mettre à fumer...

Il y a un aspect vachement vicieux dans le rapport parent - enfant - addiction parce que le parent sait au fond de lui que ce n'est pas très bien de fumer (de boire et de se droguer aussi, ça va tout dans le même panier tout ça). Mais bon il fait ce qu'il peut. Du coup là-dessus se greffe une part de culpabilité ! et comme si ça ne suffisait pas, le parent qui vit sa dépendance aime bien avoir un compagnon de jeu alors si son enfant se met à faire comme lui, il se sentira moins seul et l'enfant se sentira bienvenu dans ce cercle vicieux.

Et voilà un joli sac de nœuds dont il faut prendre conscience quand on veut en finir avec les addictions.

Pour les gens qui ont eu des tétines quand ils étaient bébés : une tétine sert au parent à faire taire l'enfant qui voudrait dire quelque chose, ou à le reconforter pour qu'il se calme. On peut alors réfléchir quel est l'impacte sur l'inconscient d'une chose artificielle qui nous est donnée pour que l'on obéisse au désir du parent et qui nous rend convenable à ses yeux. Pour être approuvé, aimé par la personne qu'on aime le plus au monde à ce moment de notre vie, il faut prendre quelque chose pour se calmer, ne rien dire... ceci n'est pas forcément une vérité mais une piste à explorer.

Aspect égotique :

Prendre un peu de distance et se regarder, comme si on regarde quelqu'un d'autre, avec un peu de distance... et voir cette façon qu'on a de se transformer quand on prend cette cigarette...

Allé, on prend le temps de s'observer, en toute **bienveillance**, en toute **honnêteté**.

Espionnons-nous l'espace d'un instant, quand on tire sur cette cigarette : « A quoi est-ce qu'on ressemble ? est-ce que le rôle qu'on joue à ce moment-là est important ? pour qui ? pour quoi ? Qu'est-ce qu'on ressent ? Si à ce moment on se compare à cette personne à côté de nous qui elle ne fume pas, qu'est-ce qu'on se dit ? se croit-on plus fort ? plus fort de quoi ? et plus fort pourquoi ? De quelle façon tient-on sa clope ? pourquoi de cette façon ? pour imiter qui ? pourquoi ? Est-ce qu'on se sent plus fort quand on fume ? on essaie de se donner de l'assurance ? »

Que peut-on retirer de l'observation qu'on fait de nous-même ?

Ce drôle de sentiment de supériorité que peut avoir le "drogué" (de fumée ou d'autres choses) qui dit aux autres avec une certaine arrogance " de toute façon tant que t'auras pas essayé tu ne peux pas comprendre " ! et le pire c'est quand deux ou plusieurs personnes parlent de ça à quelqu'un qui n'a jamais rien essayé, ils lui font vite sentir qu'il ne fait pas partie du clan, ils ont cette sorte de complicité qui fait que les autres ne sont presque pas les bienvenus dans leur club de drogués. Et cette malveillance obligerait presque la personne qui ne se drogue pas à essayer, comme ça elle pourra dire elle aussi "oui je sais" et faire partie du clan.

Là apparaît aussi un aspect de l'humain insensé ou absurde, cet aspect qui fait qu'il n'aime pas être tout seul à faire ses bêtises, alors il va convaincre quelqu'un de l'accompagner, (autant que ce soit ne de ses amis ou quelqu'un de sa famille) même si après il s'en mord les doigts d'avoir emmené quelqu'un sur le chemin de l'addiction (s'il est encore suffisamment conscient, cela va de soi).

D'où vient ce sentiment de supériorité qui apparaît quand on fait quelque chose de "pas bien", qu'en plus on le sait et on s'en vante ? ce sentiment de supériorité de faire quelque chose de dangereux, d'interdit ? est-ce que là, à ce niveau d'introspection on peut se rendre compte de notre propre bêtise ? Sans jugement on est bien d'accord mais quand même, accordons-nous le droit d'être vraiment débile parfois, et quand on s'en rend compte, essayons d'arrêter au plus vite !!!

Après on peut se poser les questions :

« Que serais-je sans ? A quoi est-ce que je ressemblerais ? Comment je pense que je me sentirais en public ou simplement face à moi-même ? »

Dans cet aspect il y a quelque chose qui est vraiment déplaisant. C'est ce sentiment de supériorité que l'on peut avoir en disant à l'autre qui ne prend pas de substances : « non mais tu ne peux pas comprendre... ». Ce sentiment est absolument abject parce qu'il pourrait inciter les autres à commencer à suivre ce chemin d'addiction, juste parce que nous on leur a donné le sentiment qu'on était plus sûr de nous, plus fort, plus confiant. Et ce sentiment n'est là que parce qu'au fond nous savons que ce n'est évidemment pas le cas, ce que nous cachons au plus profond de nous-même, mais si on arrive à attirer ces autres personnes dans notre faiblesse, on aura l'impression de se sentir moins seul.

Cet aspect-là de nous-même est absolument ignoble car il peut en inciter d'autres à la consommation. La question est : « voulons-nous vraiment être responsable de ça ? »

Alors cet aspect-là de nous-même disparaîtrait, pas si mal, non ?

Aspect émotionnel :

Cet aspect-là prendrait plus en considération le souvenir, positif ou négatif, mais l'empreinte que ces addictions laissent chez l'enfant.

Si maman vient nous gratter la tête pour nous endormir le soir et qu'elle sent la clope, le cerveau va associer cette odeur à un moment de douceur un peu hors du temps... si le parent fait rire l'enfant seulement quand il est bourré, le cerveau de l'enfant va encore faire des associations...

Que produit cette odeur, ce goût à l'intérieur de nous, dans notre partie émotionnelle ?

Quelles émotions nous reviennent quand il s'agit de cette dépendance ? Essayons de les nommer, de les reconnaître, et de les laisser partir enfin.

Quelle part de nous-même se sent bien, récompensée, apaisée ? pourquoi ?

Essayons ici, en fermant les yeux, de remettre des images sur les goûts et les odeurs, sur nos sensations, il faut ici dissocier la sensation de confort de la substance, les séparer pour n'en garder que le bon et pas la substance.

(On peut décider d'associer les souvenirs avec d'autres goûts ou odeurs. Si par exemple un parent réconfortant l'enfant que nous étions sentait la cigarette, associons à ce souvenir une autre odeur que l'on aime).

Les prochains aspects peuvent peut-être heurter certaines croyances, ou non-croyances, mais on s'en fiche. Le but n'est pas de discuter croyances et religions, le but est de se donner le maximum de chances de s'en sortir, allons jusqu'au bout, avec un esprit ouvert et sans jugements !!!

Aspect karmique :

Ici, l'aspect karmique sera des souvenirs de vies antérieures, beaucoup n'arriveront pas à se souvenir de ce passé et ce n'est pas grave. D'ailleurs beaucoup n'auront même pas à passer par là. Ce n'est pas important que lorsqu'on n'arrive plus à avancer dans le processus. Alors si dans un des exercices précédents il vient par hasard des images ou sensations d'un autre ailleurs (d'une autre vie), acceptons ce qui vient si ça peut nous aider à lâcher-prise (car dans le fond, c'est bien de ça qu'il s'agit).

On peut, par exemple, se retrouver dans une ambiguïté avec ce qui fait "plaisir" (ces doux souvenirs d'enfance) et ce qui tue, comme la fumée du bûcher sur lequel on s'est trouvé. Pour plein de raisons on aurait pu se retrouver enfumés, intoxiqués, brûlés vifs ou alors avons été le bourreau de celui qui était sur le bûcher... mais dans tous les cas, ces souvenirs gravés dans notre mémoire cellulaire peuvent attirer notre attention en provoquant des situations pour qu'on puisse enfin s'en libérer.

Alors comme pour tous les problèmes, on accepte, on pardonne et on se pardonne, et on avance.

Aspect chamanique

Celui-là j'y tiens aussi simplement parce que qu'il s'agisse du tabac, de la vigne, du pavot de la coca, ou toute autre plante psychotrope ou hallucinogène, quand on utilise ces plantes à mauvais escient, elles ne nous rendent pas forcément l'effet escompté.

Si on ne les respecte pas, elles ne nous respecteront pas non plus (ce n'est pas méchant de leur part mais elles nous montrent sur quel chemin on veut aller).

C'est un peu comme si on se moque de quelqu'un, il se peut qu'il se fâche à un moment donné. Ces plantes ont des effets qu'on peut utiliser de façon constructive (en naturopathie par exemple), ou en abuser. Et si on en abuse, c'est comme si on se moque d'elles.

Le tabac par exemple est considéré par certains encore à l'heure actuelle comme une plante sacrée. Alors l'utiliser juste bêtement pour son égo personnel n'est pas une preuve de respect. Le tabac peut alors se charger de nous le rappeler : "tu te moque de moi ? ben tiens, voilà un autre aspect de moi, tu ne pourras plus te passer de moi "

Ici il est important de faire un petit rituel avec une feuille de la plante, ou devant une de ces plantes, ou avec une photo... Prendre conscience de sa valeur, de sa force et de ses propriétés, et, comme si on se retrouvait face à un meilleur ami dont on a abusé, que l'on a trompé, avec la plus grande humilité, lui demander pardon !

Si pour se défaire de cette addiction on lui demande pardon de ne l'avoir pas respectée (avec sincérité et pas avec le sourire benêt de celui qui n'y croit pas), et qu'on lui demande de nous aider à nous séparer de cette addiction, alors la plante nous aidera...

On lui écrit aussi une lettre, pas de rupture cette fois, mais de reconnaissance. Reconnaissance de sa force et de notre faiblesse, une lettre en toute humilité en lui demandant pardon... encore une fois, il faut brûler la lettre avec l'intention que notre comportement irrespectueux change, et qu'on arrive enfin à changer de chemin. Dans cette lettre on va tout dire, faire preuve de sincérité, expliquer le pourquoi de notre comportement déplacé et assumer notre responsabilité. Ici on doit reconnaître qu'on a fait du mal et faire la promesse sincère d'arrêter.

Et ne pas oublier de la **remercier du fond du cœur** aussi, c'est important.

Le Saint, les anges :

Il y a plusieurs saints qui peuvent aider contre les addictions, là il faut aller chercher celui qui vous conviendra le mieux, celui qui vous plaira le plus (chercher " saint contre les addictions" sur internet, ou si vous pouvez être plus précis " saint qui aide à arrêter de fumer" par exemple) et priez – le avec

sincérité... si vous ne croyez pas à la puissance de la prière et du saint, faites comme si vous demandiez quelque chose d'ultra important à votre meilleur ami, mais n'oubliez pas le **respect** et de remercier, avec sincérité aussi !

Il y a par exemple Saint-Jean-Baptiste, ou Alfred Pampalon dont voici la prière appropriée :

Cher père Pampalon, je t'adresse ma prière, je te crie ma souffrance.

Viens à mon secours, obtiens-moi les faveurs que je désire.

**Tu es le protecteur reconnu des personnes qui souffrent dans leur corps,
dans leur cœur et dans leur âme.**

Tu t'occupes spécialement des alcooliques et des toxicomanes; tu es leur protecteur vénéré.

Tu as libéré tant de personnes de la dépendance de la drogue et de la boisson.

**Libère-moi aussi de ce mal, je t'en prie, et libère les personnes que je te recommande,
surtout les membres de ma famille.**

Je viens à toi avec confiance.

Je te prie pour moi et pour ceux et celles qui me sont chers.

Étends ton assistance à toute l'Église et au monde entier.

Amen

Il y a aussi Saint Michel, l'Archange pour nous aider dans nos combats intérieurs. Il est souvent prié pour demander libération et délivrance.

La Plante, l'Ange et le Saint peuvent vous aider, mais ce n'est pas un dû. Vous ne leur avez pas demandé de vous aider pour commencer votre expérience d'addicte, alors s'ils vous aident, c'est parce qu'ils le veulent bien !

Du coup on se fait tout petit, on respecte et on remercie avec sincérité !!!

Hanuman Chalisa :

Dans l'hindouisme, Hanuman est ce Dieu Singe que vous avez certainement déjà vu. Il est l'incarnation même de la force, de la bravoure, du courage et de l'humilité, et bien d'autres valeurs...

Nous avons besoin de cette force, de ce courage quand nous entreprenons ce chemin d'abandon de nos addictions. Cette force dort au fond de nous, alors réveillons-la !!! En copiant ce texte en sanskrit (texte en gras). (On peut le chanter aussi, ça fait beaucoup de bien, se trouve facilement sur youtube)

(Pas besoin de copier la traduction en anglais, elle est juste là pour satisfaire votre curiosité. Et ceux qui ne comprennent pas l'anglais, ils cherchent une autre traduction)

Texte copié sur : <https://krishnadas.com/lyrics/hanuman-chaleesa/>

Shree Guru charana saroja raja nija manu mukuru sudhaari

Baranaun Raghubara bimala jasu jo daayaku phala chaari

Having polished the mirror of my heart with the dust of my Guru's lotus feet
I sing the pure fame of the best of Raghus, which bestows the four fruits of life.

Budhi heena tanu jaanike sumiraun pawana kumaara

Bala budhi vidyaa dehu mohin harahu kalesa bikaara

I know that this body of mine has no intelligence, so I recall you, Son of the Wind
Grant me strength, wit and wisdom and remove my sorrows and shortcomings.

Bhajelo Ji Hanuman! Bhajelo Ji Hanuman!

Oh Friend! Remember Hanuman!

Verses~

1. Jaya Hanumaan gyaana guna saagara

Jaya Kapeesha tihun loka ujaagara

*Hail to Hanuman, the ocean of wisdom and virtue,
Hail Monkey Lord, illuminater of the three worlds.*

2. Raama doota atulita bala dhaamaa

Anjani putra Pawanasuta naamaa

*You are Ram's emissary, and the abode of matchless power
Anjani's son, named the "Son of the Wind."*

3. Mahaabeera bikrama bajarangee

Kumati niwaara sumati ke sangee

*Great hero, you are as mighty as a thunderbolt,
You remove evil thoughts and are the companion of the good.*

4. Kanchana barana biraaja subesaa

Kaanana kundala kunchita kesaa

*Golden hued and splendidly adorned
With heavy earrings and curly locks.*

5. Haata bajra aura dwajaa biraajai

Kaandhe moonja janeu saajai

*In your hands shine mace and a banner
And a sacred thread adorns your shoulder.*

6. Shankara suwana Kesaree nandana

Teja prataapa mahaa jaga bandana

*You are Shiva's son and Kesari's joy
And your glory is revered throughout the world.*

7. Bidyaawaana gunee ati chaatura

Raama kaaja karibe ko aatura

*You are the wisest of the wise, virtuous and clever
And ever intent on doing Ram's work.*

8. Prabhu charitra sunibe ko rasiyaa

Raama Lakhana Seetaa mana basiyaa

*You delight in hearing of the Lord's deeds,
Ram, Sita and Lakshman dwell in your heart.*

9. Sookshma roopa dhari Siyahin dikhaawaa

Bikata roopa dhari Lankaa jaraawaa

*Assuming a tiny form you appeared to Sita
And in an awesome form you burned Lanka.*

**10. Bheema roopa dhari asura sanghaare
Raamachandra ke kaaja sanvaare**

*Taking a dreadful form you slaughtered the demons
And completed Lord Ram's mission.*

**11. Laaya sajeevana Lakhana jiyaaye
Shree Raghubeera harashi ura laaye**

*Bringing the magic herb you revived Lakshman
And Ram embraced you with delight.*

**12. Raghupati keenhee bahuta baraaee
Tuma mama priya Bharatahi sama bhaaee**

*The Lord of the Raghus praised you greatly:
"Brother, you are dear to me as Bharat!"*

**13. Sahasa badana tumharo jasa gaawai
Asa kahi Shreepati kanta lagaawai**

*"May the thousand-mouthed serpent sing your fame!"
So saying, Lakshmi's Lord drew you to Himself.*

**14. Sanakaadika Brahmaadi muneesaa
Naarada Saarada sahita Aheesaa**

*Sanak and the sages, Brahma, gods and the great saints,
Narada, Saraswati and the King of serpents,*

**15. Yama Kubera digapaala jahaante
Kabi kobida kahi sake kahaante**

*Yama, Kubera and the guardians of the four quarters,
poets and scholars – none can express your glory.*

**16. Tuma upakaara Sugreevahin keenhaa
Raama milaaya raaja pada deenhaa**

*You did great service for Sugriva,
Presenting him to Ram, you gave him the kingship.*

**17. Tumharo mantra Bibheeshana maanaa
Lankeshwara bhaye saba jaga jaanaa**

*Vibhishana heeded your counsel
And became the Lord of Lanka, as the whole world knows.*

**18. Yuga sahasra yojana para bhaanu
Leelyo taahi madhura phala jaanu**

*Though the sun is thousands of miles away,
You swallowed it, thinking it to be a sweet fruit.*

**19. Prabhu mudrikaa meli mukha maaheen
Jaladhi laanghi gaye acharaja naaheen**

*Holding the Lord's ring in your mouth
It's no surprise that you leapt over the ocean.*

**20. Durgama kaaja jagata ke jete
Sugama anugraha tumhare tete**

*Every difficult task in this world
Becomes easy by your grace.*

21. Raama duaare tuma rakhawaare

Hota na aagyaa binu paisaare

*You are the guardian at Ram's door,
No one enters without your leave.*

22. Saba sukha lahai tumhaaree sharanaa

Tuma rakshaka kaahu ko daranaa

*Those who take refuge in you find all happiness
and those who you protect know no fear.*

23. Aapana teja samhaaro aapai

Teenon loka haanka ten kaanpai

*You alone can withstand your own splendor,
The three worlds tremble at your roar.*

24. Bhoota pisaacha nikata nahin aawai

Mahaabeera jaba naama sunaawai

*Ghosts and goblins cannot come near,
Great Hero, when your name is uttered.*

25. Naasai roga hare saba peeraa

Japata nirantara Hanumata beeraa

*All disease and pain is eradicated,
Brave Hanuman, by constant repetition of your name.*

26. Sankata ten Hanumaana churaawai

Mana krama bachana dhyaana jo laawai

*Hanuman releases from affliction
those who remember him in thought word and deed.*

27. Saba para Raama tapaswee raajaa

Tina ke kaaja sakala tuma saajaa

*Ram, the ascetic, reigns over all,
but you carry out all his work.*

28. Aura manorata jo koe laawai

Soee amita jeewana phala paawai

*One who comes to you with any yearning
obtains the abundance of the Four Fruits of Life.*

29. Chaaron juga parataapa tumhaaraa

Hai parasidha jagata ujiyaaraa

*Your splendor fills the four ages
your glory is renowned throughout the world.*

30. Saadhu santa ke tuma rakhawaare

Asura nikandana Raama dulaare

*You are the guardian of saints and sages,
the destroyer of demons and the darling of Ram.*

31. Ashta siddhi nau nidhi ke daataa

Asa bara deena Jaanakee Maataa

*You grant the eight powers and the nine treasures
by the boon you received from Mother Janaki.*

32. Raama rasaayana toomhare paasaa

Sadaa raho Raghupati ke daasaa

*You hold the elixir of Ram's name
and remain eternally his servant.*

33. Tumhare bhajana Raama ko paawai

Janama janama ke dukha bisaraawai

*Singing your praise, one finds Ram
and escapes the sorrows of countless lives.*

34. Anta kaala Raghubara pura jaaee

Jahaan janama Hari bhakta kahaeee

*At death one goes to Ram's own city
or is born on the earth as God's devotee.*

35. Aura devataa chitta na dharaeee

Hanumata se-ee sarva sukha karaee

*Give no thought to any other deity,
worshipping Hanuman, one gains all delight.*

36. Sankata katai mite saba peeraa

Jo sumire Hanumata bala beeraa

*All affliction ceases and all pain is removed
by remembering the mighty hero, Hanuman.*

37. Jai jai jai Hanumaana Gosaaee

Kripaa karahu gurudeva kee naaee

*Victory, Victory, Victory to Lord Hanuman!
Bestow your grace on me, as my Guru!*

38. Jo sata baara paata kara koee

Chootahi bandi mahaa sukha hoee

*Whoever recites this a hundred times
is released from bondage and gains bliss.*

39. Jo yaha parai Hanumaana chaleesaa

Hoya siddhi saakhee Gauresaa

*One who reads this Hanuman Chaleesa
gains success, as Gauri's Lord (Shiva) is witness.*

40. Tulasee Daasa sadaa Hari cheraa

Keejai naata hridaya mahan deraa

*Says Tulsi Das, who always remains Hari's servant:
"Lord, make your home in my heart."*

Pawanatanaya sankata harana mangala moorati roopa

Raama Lakhana Seetaa sahita hridaya basahu sura bhoopa

*Son of the Wind, destroyer of sorrow, embodiment of blessing,
Live in my heart, King of Gods, together with Ram, Lakshman and Sita.*

Et pour rester dans l'hindouisme, moi j'aime bien aussi Ganesh, Dieu à tête d'éléphant, qui aide à surmonter les obstacles et les difficultés de la vie, alors chantons aussi ce mantra :

OM GAM GANPATAYE NAMAHA (se trouve aussi facilement sur youtube)

Encore des questions :

Est-ce que naturellement on aime ces goûts ? celui de l'alcool, de la cigarette, l'effet que ça procure ? se rappeler ici la première fois, celle avec laquelle on a dû se convaincre que c'était bon.

Naturellement le corps n'aime pas ce qui n'est pas bon pour lui, alors non, normalement, on n'aime pas la première prise de l'un de ces produits. Si on a commencé alors pourquoi continuer, et si on commence à peine, arrêtons tout de suite ! A la question « est-ce que j'aime vraiment ce goût ou cette impression » si la réponse est oui c'est qu'il faut retravailler l'honnêteté vis-à-vis de soi (pas facile parce qu'il faut admettre aussi qu'on a été un peu stupide pendant si longtemps de prendre quelque chose qu'on n'aime pas vraiment... mais encore une fois, il n'y a personne pour nous juger, alors soyons francs avec nous-même).

Si on n'a pas envie d'arrêter, demandons-nous pourquoi ! (C'est souvent le cas dans les addictions, mais c'est parce que c'est la substance qui nous tient. On accepte cette faiblesse, et on répète : « je me libère de mes addictions avec Amour et Compassion »).

Et surtout, ne pas penser au regard des autres. Ce ne sont pas les autres qui vivent notre vie. De toute façon, quoique l'on fasse dans la vie, il y a toujours un autre qui en pensera du bon ou du pas bon, alors avançons et soyons le plus libre possible, le plus heureux possible !!!

Et pour finir :

Je me demandais si je ne pouvais pas juste fumer une cigarette de temps en temps et juste boire Un verre le vendredi soir avec les potes... puis m'est venu cette réponse : j'aime bien éternuer, mais est-ce que j'ai envie de me trimballer un rhume chronique pour autant ? Non, en fait je peux me passer d'éternuer !

Arrête de fumer, respire !!!!!

Ce protocole est donné gratuitement !!!

Vous pouvez néanmoins faire un don si vous le voulez, merci :

