

Addictions : quand le plaisir devient prison...

Vous sentez-vous pris au piège d'une habitude qui vous échappe ? Ressentez-vous une perte de contrôle face à certaines substances, certains comportements ou certaines activités ?

L'addiction, qu'elle soit liée aux écrans, aux substances, aux jeux, à l'alcool, au sexe ou à la nourriture, peut envahir votre vie, mettre votre santé en danger et affecter vos proches.

À l'Institut Amos, nos Systémiciens® et Cliniciens de la Relation® vous accompagnent pour comprendre et gérer votre relation avec ces substances ou comportements, afin de retrouver votre liberté, votre bien-être et une consommation raisonnée et sans risque.

L'addiction : plus qu'une simple habitude

L'addiction est une maladie chronique caractérisée par une dépendance physique et/ou psychologique à une substance ou une activité. Elle se manifeste par une perte de contrôle sur sa consommation ou son comportement, malgré les conséquences négatives sur la santé, les relations sociales et la vie professionnelle.

Les signes d'une addiction peuvent varier selon la substance ou l'activité en cause, mais certains sont communs à toutes les addictions :

- **Besoin irréprensible** : envie incontrôlable de consommer ou de pratiquer l'activité addictive.
- **Perte de contrôle** : incapacité à limiter sa consommation ou son comportement, même si on le souhaite.
- **Tolérance** : besoin d'augmenter les doses ou la fréquence pour obtenir le même effet.
- **Syndrome de sevrage** : symptômes physiques et psychologiques désagréables en cas d'arrêt ou de réduction de la consommation.
- **Conséquences négatives** : problèmes de santé, difficultés relationnelles, isolement social, perte d'emploi, troubles du comportement alimentaire, dysfonctions sexuelles...

Les causes de l'addiction : un cocktail complexe

Les causes de l'addiction sont multiples et peuvent varier d'une personne à l'autre :

- **Facteurs génétiques et biologiques** : certaines personnes sont plus vulnérables que d'autres aux effets des substances ou des activités addictives.
- **Facteurs psychologiques** : anxiété, dépression, traumatismes, faible estime de soi, difficultés à gérer les émotions...
- **Facteurs sociaux** : pression du groupe, environnement familial ou professionnel propice à la consommation, difficultés d'intégration sociale, normes culturelles...

L'approche systémique de l'Institut Amos : votre guide vers une relation plus saine et sans risque

À l'Institut Amos, nos Systémiciens® et Cliniciens de la Relation® vous proposent une approche globale et personnalisée pour vous aider à retrouver une relation plus saine avec les substances ou comportements addictifs. Nous vous accompagnons pour :

- **Comprendre les mécanismes de l'addiction** et identifier les facteurs qui la déclenchent et la maintiennent.
- **Évaluer les risques** liés à votre addiction, pour vous et votre entourage.
- **Développer des stratégies pour mieux gérer vos envies** et retrouver le contrôle.
- **Apprendre à gérer vos émotions** et à trouver des alternatives saines pour faire face au stress et aux difficultés.
- **Reconstruire votre vie** sur des bases solides, en vous fixant de nouveaux objectifs et en développant de nouvelles habitudes.
- **Retrouver confiance en vous** et en votre capacité à vivre une vie épanouissante.

Vous n'êtes pas seul(e) face à l'addiction. L'Institut Amos est là pour vous aider à retrouver l'équilibre et le plaisir, sans mettre en danger votre santé ni celle de vos proches. Prenez rendez-vous dès maintenant et découvrez comment l'Institut Amos peut vous aider à transformer votre relation avec l'addiction.