



ADDICTIONS

Cahier
INTUITION

Voici les informations que vous obtiendrez, à l'issue de cette procédure :

- Les ressources sur lesquelles s'appuyer
- Les points faibles déterminants dans le maintien de l'addiction
- Les mots qui décrivent l'addiction et comment elle est perçue, vécue, ses bénéfices et ses effets néfastes
- La comparaison entre l'état naturel et l'état modifié : que provoque l'addiction
- L'origine des peurs
- La période à laquelle elles sont apparues
- Leurs liens avec des personnes proches

Chacun de vous exploitera ces données en fonction de son métier.

a) TIRAGES

Tirage 1 (dit de base) : *Faiblesses – Ni l'un ni l'autre – Ressources* – **Consigne** : Prenez tous les mots dans lesquels vous vous reconnaissez.

Tirage 2 : **Identification des peurs** - **Consigne** : Prenez tous les mots dans lesquels vous vous reconnaissez.

- a. Rubrique *PEURS*
- b. Sous-rubrique *Peurs et Croyances* (de la rubrique *Travail*)
- c. Cartes complémentaires (voir annexe)

Tirage 3 : **Identification des personnes toxiques** (Sous-rubrique *Personnages* de la rubrique *Outils*) – **Question** : Reconnaissez-vous des personnes qui vous nuisent ?

Tirage 4 : Sélectionnez les 108 cartes (voir tableau ci-après) puis soumettez un tirage à la personne. **Consigne** : Prenez les mots qui illustrent votre addiction.

Tirage 5 : **Comment vous sentez-vous lorsque vous êtes sous l'emprise de votre addiction ?** Soumettez à nouveau les 3 rubriques dans leur intégralité (*Faiblesses, Ni l'un ni l'autre, Ressources*) et comparez-le au premier tirage. Voyez-vous des différences ? Qu'est-ce que la substance ou l'acte a modifié ?