



## **SUIVI PROTOCOLE SEVRAGE ECRANS**

### **Félicitations pour votre première étape vers une vie sans addiction !**

Votre séance d'auriculothérapie laser marque le début d'un nouveau parcours pour améliorer votre santé et votre bien-être. Pour maximiser les bénéfices de cette méthode, voici quelques conseils et directives à suivre.

#### **1. Effets immédiats du soin :**

- Réduction des envies de consommer (craving).
- Apaisement des tensions et des symptômes liés au manque.
- Amélioration du sommeil et du bien-être général.
- Amélioration de l'équilibre émotionnel.

**Remarque :** Les résultats varient d'une personne à l'autre. Soyez patient et persévérant.

#### **2. Directives à suivre :**

##### **➤ Soutien émotionnel et psychologique:**

- Entourez-vous de personnes bienveillantes et positives
- Parlez de vos émotions à un proche ou à un professionnel de santé
- Poursuivez un accompagnement psychothérapeutique pour travailler sur les causes profondes de votre consommation
- Participez à des thérapies de groupe ou groupes de soutien

##### **➤ Évitez les tentations en identifiant les déclencheurs :**

- Notez les moments où l'envie apparaît (stress, solitude, fatigue)
- Tenez un journal de vos émotions pour identifier les patterns
- Identifiez les situations où vous consommez habituellement et préparez des alternatives.
- Évitez les personnes ou endroits associés à l'usage passé
- Évitez la consommation d'alcool ou d'autres substances pouvant agir comme substitut.

##### **➤ Planifiez les réponses aux envies :**

- Quand une envie survient, vous pouvez boire de l'eau, sortir marcher ou appeler un proche pour s'occuper.
- Rappeler-vous des motivations pour arrêter et des bénéfices ressentis depuis.

➤ **Créez de nouvelles habitudes :**

- Remplacez les moments où vous consommez habituellement par autre chose (sport, yoga, musique, lecture, méditation)
- Rappelez-vous des motivations pour arrêter et des bénéfices ressentis depuis.

➤ **Hydratez-vous abondamment :**

- Buvez au moins 2 à 3 litres d'eau par jour pour éliminer les toxines et réduire les envies.

➤ **Mangez sainement :**

- Privilégiez les fruits et légumes pour compenser les carences en vitamines.
- Privilégiez des repas riches en protéines pour stabiliser votre énergie
- Évitez les aliments gras ou sucrés qui pourraient remplacer une addiction par une autre.

➤ **Pratiquez une activité physique :**

- Faites une marche rapide ou du sport pour libérer des endorphines et gérer le stress.
- Pratiquer un sport d'équipe peut être très bénéfique pour changer d'entourage et sécréter de la dopamine naturellement.

➤ **Utilisez des techniques de relaxation :**

- Essayez la méditation ou le yoga pour gérer les moments de manque.
- Respiration profonde : Inspirez lentement pendant 4 secondes, retenez votre souffle 4 secondes, expirez pendant 6 secondes. Répétez 5 fois.
- Maintenez une routine de sommeil régulière : couchez vous et levez-vous à des heures fixes.
- Évitez les stimulants (caféine, nicotine, sucre) avant le coucher.

### **3. Conseils personnalisés :**

- **En cas d'envie intense :** Mastiquez un chewing-gum sans sucre, mangez une pomme ou buvez un verre d'eau.
- **Tenez un journal :** Notez vos progrès, vos réussites et vos déclencheurs pour mieux comprendre votre processus.
- **Recherchez du soutien :** Parlez à vos proches ou rejoignez un groupe de soutien.

### **4. Symptômes normaux du sevrage:**

- Anxiété, irritabilité
- Dépression
- Confusion, ou difficulté à se concentrer
- Fatigue extrême , somnolence excessive
- Augmentation de l'appétit
- Douleurs musculaires et corporelles
- Tremblements, nervosité, agitation physique

- Apathie ou manque de motivation
- Isolement social
- Troubles du sommeil
- Sautes d'humeur
- Hypersensibilité émotionnelle

La phase aiguë dure 1 à 2 semaines, puis la phase de stabilisation entre 2 à 4 semaines.

**Important :** Si vous ressentez des symptômes inhabituels ou trop intenses, contactez votre praticien.

### **5. Signes nécessitant une consultation immédiate :**

- Apparition de pensées suicidaires ou de dépression sévère.
- Anxiété ou agitation incontrôlable.
- Palpitations ou autres symptômes physiques inquiétants.

### **6. Soutien et suivi :**

- **Consultez votre praticien si nécessaire :** Si vous ressentez des envies persistantes ou des difficultés à éviter de consommer, contactez-nous pour une séance de suivi.
- **Rejoignez une communauté :** Partager vos objectifs et vos progrès avec des amis ou un groupe de soutien peut renforcer votre motivation.
- **Consulter un professionnel de la santé mentale :** Le suivi d'un professionnel de la santé mentale en parallèle avec les séances d'auriculothérapie augmente vos chances de vous libérer de votre addiction une bonne fois pour toute.

## **Motivation**

Rappelez-vous que le chemin du sevrage est un processus. Chaque étape, petite ou grande, vous rapproche de votre objectif. Félicitez-vous pour les efforts déjà accomplis et n'hésitez pas à demander de l'aide si besoin. Nous sommes là pour vous accompagner.

### **Rappelez-vous : Vous êtes sur la bonne voie !**

L'auriculothérapie est un outil puissant, mais vos efforts et vos choix quotidiens joueront un rôle crucial dans votre réussite. Chaque petit pas compte, et chaque victoire, même modeste, mérite d'être célébrée.

En cas de question ou pour un suivi personnalisé, n'hésitez pas à nous contacter :

**Téléphone :** 06 68 10 80 18

**Email :** info@lasertouch.net

**Site Web :** www.lasertouch.net

**Nous sommes là pour vous accompagner à chaque étape de votre parcours.**

**Votre santé est votre plus grande richesse. Prenez-en soin.**