

Un pas vers la conscience :

« Envie et besoin »

Dans une idée de progression, commencer par le plus simple serait de le faire avec les choses matérielles et concrètes. Cela pourra être d'intervenir dans différentes choses et habitudes selon votre style de vie :

- Changer de route pour vos trajets quotidiens, que cela soit à pied, en voiture ou autre. Au moment de vous engager sur le trajet habituel, mettez un « non » et réfléchissez à un nouveau chemin, ou un connu mais moins habituel. Au moment de mettre cette nouvelle action en place, mettez en plus une idée de voir ce que vous n'auriez jamais remarqué jusqu'alors.
- Un bon endroit où commencer aussi est le premier geste du matin, car celui-ci est généralement très compulsif. Nous parlons surtout de la première chose que l'on avale par exemple. Ce geste-là est le premier de la journée, il revêt donc une importance toute particulière, car il va donner le ton pour le reste de la journée. Placer un « non » devant cette première compulsion va mettre la conscience en alerte.
- Utiliser le « non » pour déclencher une évaluation « besoin/envie » de certaines choses que vous croisez au fil de la journée. Ne vous en servez pas forcément pour arrêter le geste, mais simplement pour prendre le temps de voir à quelle catégorie chacune de ces choses appartient. Cela peut s'accompagner d'un questionnement très générique :
 - o Est-ce un besoin ou une envie ?
 - Une envie.
 - o Est-elle raisonnable ?
 - o Est-ce qu'elle me fait vraiment plaisir ?
 - o Est-ce qu'elle serait mieux à un autre moment de la journée ?
 - o Qu'est-ce que je ressens si je m'en passe ?
 - o Est-ce qu'il y aurait autre chose qui me fasse envie ?
 - o ...
 - Un besoin.
 - o Qu'est-ce qu'il vient satisfaire ?
 - o Est-ce que cette satisfaction est nécessaire ?
 - o Quelle sensation déclenche le manque si je ne le satisfais pas ?
 - o Comment la sensation évolue-t-elle avec le temps ?

- Est-ce que c'est bon pour moi ou mauvais pour moi ?
 - Bon.
 - Est-ce que la fréquence est raisonnable ?
 - Est-ce qu'il serait mieux qu'il y en ait moins ?
 - A partir de combien est-ce que cela pourrait devenir mauvais ?
 - Mauvais
 - Est-ce parce que j'en prend/fais trop ?
 - Si c'est mauvais pour moi, pourquoi est-ce que je le fais/prend ? Par envie ?
 - Si c'est une envie, est-ce que le plaisir justifie de le faire/prendre ?
 - Qu'est-ce qui pourrait remplacer cela et qui serait mieux ou bon ?
- L'ancienne nouveauté. Notre cerveau ne perçoit consciemment qu'une toute partie de ce que l'on voit vraiment. L'idée ici est d'utiliser le « non » lorsque l'on marche machinalement quelque part pour s'arrêter quelques secondes et vraiment regarder ce qu'il y a autour de soi. Cela a pour bénéfice de nous aider à prendre conscience de son environnement, d'en découvrir les petits détails. Cela a pour effet d'ouvrir et d'étendre notre réalité, ainsi que d'augmenter sa granularité, c'est-à-dire son niveau de détail.
- ... ou pour tout autre automatisme (sans addiction profonde).