

Autonomia World

# NEWSLETTER

Juin 2023 / Vol 33



Ce mois-ci nous donnons la parole à

**Jean-Pierre**

Etudiant-Doctorant-chercheur

Membre de l'association Autonomia World

## Quelques mots sur Jean-Pierre

Tout ce que vous devez savoir

Avec son autorisation : Service du bureau A.W.

Jean-Pierre est né en 1944, il s'est marié avec Béatrice et ils ont eu 5 enfants et 15 petits-enfants. Son rêve depuis toujours a été de pouvoir obtenir son doctorat en psychologie clinique. Après plus de 40 ans d'attente, il arrive au bout de ses recherches. Etudiant à Bircham International University depuis juin 2020, il rédige sa thèse sur un sujet original en psychologie puisque Jean-Pierre se veut être le précurseur pour une nouvelle psychologie. À son âge, il est parmi les plus vieux étudiants à préparer un doctorat dans son groupe. Passionné par l'être humain, son fonctionnement et ses mystères, il croit depuis longtemps que la nature humaine n'est pas si mauvaise et qu'il suffirait de pas grand-chose pour que tous les êtres sur cette terre puissent vivre en paix. Profondément humaniste, il garde espoir que tout finira par s'arranger. Il suffit pour ce faire que chacun y mette un peu du sien. Il pense terminer sa thèse vers la fin de l'été.

Autonomia World

Personne - Couple - Famille

L'excellence thérapeutique



Light  
The  
World  
ONE BY ONE

## Pourquoi un "Pare-feu" ?

(par Jean-Pierre)

### Le virus de la dépendance

On utilise des "pare-feu" pour protéger un ordinateur contre les sites internet au contenu inconvenant et les pirates potentiels. Cette barrière protège l'ordinateur contre les invasions et les dommages internes. Le pare-feu filtre les renseignements indésirables sur internet ou empêche les pillards opportunistes d'accéder à votre ordinateur. Il y a de nombreux types de virus informatiques. Les plus dangereux contaminent le système d'exploitation en enlevant, remplaçant ou infectant le coeur de l'ordinateur.



Les virus infectieux agissent sur un ordinateur de la même manière que la dépendance affecte le corps humain. Certains affectent les systèmes de pensée, Les publicités, les magazines et les films provocateurs sont soutenus par de nombreux réseaux sociaux et blogs en ligne. Ils engendrent des attitudes d'acceptation sociale et personnelle.

Une fois dans l'esprit, ces attitudes rongent la pensée et transforment les idées en comportement, puis en habitudes. Une fois les habitudes formées, elles se généralisent dans tous les systèmes du corps avec l'attente de satisfaire un manque irrésistible. Une fois que le système de protection dirigé par des idéaux est compromis, les actions se produisent sans pensée, filtre ou difficulté de conscience comme c'était le cas auparavant. La personne devient alors victime d'une infection dans son propre cerveau.

Les paquets de cigarette portent une étiquette d'avertissement à cause du lien entre la cigarette et le cancer. Ce lien peut mettre des années à se réaliser, mais il est presque irréversible car le cancer se propage dans tout le corps, causant finalement le décès. Les personnes sur leur lit de mort souhaitent n'avoir jamais fumé leur première cigarette. Elles se lamentent : "si seulement j'avais fait attention!"

D'autres dépendances sont plus subtiles et n'ont aucune étiquette d'avertissement. La pornographie envahit nos sens normaux de la vue et de l'ouïe et place dans notre esprit des pisteurs qui peuvent être activés par un clic sur une souris d'ordinateur, par une image, un son ou une pensée. Ces infections vicieuses et pernicieuses détruisent notre inclination naturelle à construire un pare-feu personnel pour nous protéger....



(suite)

Des paroles inspirées, éprouvées par le temps représentent les enseignements, les valeurs morales et les traits de caractère qui sont normalement des barrières préventives. Elles sont enseignées par précepte, par les actions au sein de la famille et par l'exemple des parents et des dirigeants respectés qui ont la sagesse de l'expérience et savent comment installer des pare-feu autour des esprits et des coeurs des jeunes et des adultes insoucians.

Les réseaux sociaux en constante évolution, les magazines aguichants et les normes morales laxistes sont persuasifs.

### Histoire vraie

À l'âge de 16 ans, Laure a été arrêtée et emprisonnée pour trafic de drogue, elle était aussi consommatrice. En attendant son jugement pour avoir également fait perdre la vie à une de ses amies en lui fournissant une drogue de mauvaise qualité, so amie est morte dans ses bras. Laure avait grandi dans une belle famille. À l'abri des besoins, tous ses frères et soeurs suivaient une scolarité normale jusqu'au jour où tout a basculé pour Laure.

À la sortie de l'école, Laure est attendue par une petite bande de copains, copines et au lieu de prendre la direction de la maison, Laure se laisse entrainer et rejoint le groupe. Elle commence à boire de la bière, puis à fumer sa première cigarette. Une habitude s'installe qui devient une routine, ses parents s'inquiètent du changement de comportement de Laure et vont demander de l'aide et du soutien auprès des services sociaux de la ville.

Rien n'y fait, Laure est prisonnière de ses habitudes et fume son premier joint. Tout va s'enchaîner très vite et elle ne vit plus que pour obtenir ses petits sachets blancs, les mois passent, les années passent et Laure quitte la maison de ses parents et la sécurité du foyer. Sans argent elle commet des petits délits et la dégringolade continue. Jusqu'à ce jour fatidique où Laure est seule avec son amie. C'est elle qui lui injecte le produit mais la dose et la mauvaise qualité du produit occasionne une syncope pour son amie qui décèdera quelques instants plus tard.

Des Laure's, il y en a des milliers, voire des millions. Bien que chaque produit décrit plus haut possède des effets qui lui sont propres, chacun présente des similitudes avec les autres substances en ce qui concerne la façon dont il est consommé et dont sont traités ceux qui en font usage.

Commençons par examiner certains concepts et termes associés aux troubles liés à une substance en générale...



(suite)

#### Questions :

Peut-on consommer de la drogue sans en abuser? Peut-on abuser de drogues sans en devenir dépendants ? Pour pouvoir répondre d'une façon satisfaisante à ces questions il faut pouvoir définir ce que l'on entend par \*usage de substance, intoxication, abus de substance et dépendance\*.

Le terme \*substance\* fait référence aux composés chimiques des produits que certains consomment pour altérer leur humeur ou leur comportement. Les substances psychoactives altèrent l'humeur, le comportement. Il ne suffit pas de penser uniquement à la consommation de drogues dures, comme l'héroïne ou la cocaïne, la définition comprend également des drogues légales telles que l'alcool, la nicotine, la caféine, les boissons légères et le chocolat.

Nous verrons que ces drogues dites "sûres" affectent également l'humeur et le comportement et peuvent créer une dépendance et interviennent dans plus de problèmes de santé et de mortalité que toutes les drogues illégales réunies. Cela pourra vous servir comme argument pour votre lutte contre toutes ses drogues légales ou illégales si vous militez dans une association quelconque.

Quand on parle de faire usage de substance, il faut comprendre que cela consiste en l'ingestion d'un produit psychoactif en quantité modérée qui n'interfère pas obligatoirement avec le fonctionnement social, éducationnel, ou occupationnel de l'utilisateur. Nombreux sont celles et ceux qui, dans des occasions particulières consomment l'un ou l'autre de ces produits.

Boire un café le matin pour se réveiller, fumer une cigarette en prenant un verre avec un ami pour se relaxer sont des exemples d'usage de substances psychoactives, tout comme l'est la consommation occasionnelle de cannabis, de cocaïne, d'amphétamines ou de barbituriques.

#### L'intoxication

Notre réaction physiologique à l'ingestion de substances, ivresse ou impression d'allégresse, est ce que nous désignons par intoxication à une substance. La nature de l'intoxication va dépendre du produit injecté, de sa quantité absorbée et de la réaction de nature biologique de chacun. Il faudra tenir compte également de toutes les altérations qui surgissent, comme un défaut de jugement, un changement d'humeur, une réduction des aptitudes psychomotrices...



# Dépendance à une substance

La dépendance à la drogue est généralement désignée par les termes d'addiction ou de toxicomanie. Mais cette définition est sujette à polémiques. Selon l'une des définitions de la dépendance, la personne est physiologiquement dépendante de la drogue ou de médicaments et a besoin d'absorber des quantités toujours plus importantes des produits en question pour en obtenir le même effet (tolérance), et aura une réaction négative (de sevrage) dès qu'elle s'entrouvera privée.

Tolérance et sevrage sont les réactions physiologiques aux substances chimiques ingérées. Une autre image de la dépendance est celle qui se base sur le \*comportement de recherche de produit\* comme mesure de la dépendance. L'usage répété de la drogue, le besoin désespéré d'en absorber en quantités plus importantes (voler pour acheter de la drogue, sortir par temps glacial pour fumer) et la quasi-certitude que ce comportement se répètera au bout d'une période d'abstinence sont des comportements qui définissent le degré de dépendance.

Ces réactions comportementales diffèrent des réactions physiologiques que je viens de décrire et sont parfois désignées par le terme :

**\*dépendance psychologique\***

Vous pouvez participer à un groupe de soutien sur la dépendance en vous inscrivant en ligne sur le site :

<https://www.autonomiaworld.org>

OU

[association@autonomiaworld.com](mailto:association@autonomiaworld.com)

(nos programmes sont gratuits)



Pour toutes demandes vous pouvez adresser votre message directement à :

***association@autonomiaworld.com***

***ou***

utiliser le formulaire qui se trouve sur le site :

***<https://www.autonomiaworld.org>***

