

SPARK 17

DISTINCTION: L'addiction n'est pas le problème. L'addiction est la solution au problème.

NOTES: S'il y a bien une chose commune à notre culture moderne occidentale, c'est l'accès facile et l'utilisation répandue de substances addictives. Considère cette liste: l'alcool, le tabac, les médicaments prescrits et non-prescrits, les boissons et la nourriture caféinée (café, thé, cola, chocolat), le sucre, la télévision, la radio, les vidéos, les journaux, la conduite rapide (adrénaline), trop manger (endorphines), la diet, trop de sport, trop de shopping, trop d'emails, être adaptatif, se battre avec ton partenaire, jouer aux jeux, le sex par internet, le téléphone,...

Sois prudent ici de te rappeler que les SPARKs sont une façon radicale de regarder les choses. Les SPARKs ne sont pas à confondre avec la moralisation ou la création de règles. Un Possibility Manager s'intéresse aux application pratiques et aux résultats, il ne s'intéresse pas à juger les choses comme bien ou mal ou à se confiner à plus de règles. Nous parlons ici d'addiction d'un point de vue qui pourrait créer de nouvelles possibilités.

En observant ton propre esprit d'un instant à l'autre pendant le journée tu commences éventuellement à remarquer des petites persistantes "Oui vs. Non" conversations à propos de tes habitudes addictives. À travers ces conversations, l'addiction dévore ton attention et donc ton énergie. Comment peux-tu regagner ton attention et ton énergie ?

Tu as probablement déjà essayé les "résolutions de la Nouvelle Année" comme une façon d'essayer de changer quelques unes de tes attitudes addictives. Tu es aussi probablement assez blasé pour savoir que lorsque le moment vient de décider si tu vas te laisser tenter ou pas, tu te réveilles souvent de l'autre côté de ta frénésie addictive te demandant qui prend ces décisions de tout façon ? Tu passes à côté d'une boulangerie en te disant '*ne mange pas de gâteaux*' et le prochain moment où tu reviens à toi-même tu jettes un sachet de gâteaux vide en te léchant les babines.

EXPÉRIMENTATION: Si l'addiction n'est pas le problème - si l'addiction est en réalité la solution au problème - alors quel est le problème ? L'expérimentation ici est de considérer que le problème n'est pas la substance addictive même. Le problème est la qualité de l'expérience qui se produit lorsque la substance addictive n'est pas appliquée.

Avant de commencer cette expérimentation, procède à une recherche personnelle. Utilise le miroir d'Alice au Pays des Merveilles. Qu'y a-t-il de l'autre côté du miroir ? Qu'y a-t-il à l'intérieur du miroir ? En dehors du miroir, examine objectivement ton expérience juste avant que tu utilises la substance addictive. Par exemple, lorsque tu te forces à attendre avant que tu mettes la substance addictive dans ton sang, que



se passe-t-il pour toi ? A l'intérieur du miroir, examine objectivement la qualité de ton expérience physique lorsque tu ingères la substance addictive. Exactement, qu'est ce que tu ressens ? Quelle est la différence entre en dehors du miroir et à l'intérieur du miroir ?

Ce que la plupart des personnes disent et ce que tu as peut être observé est que tu ressens quelque chose de différent sans la substance addictive que lorsque tu utilises la substance addictive. Sans la substance addictive, tu ressens quelque chose que tu ne veux pas ressentir. Chaque fois que tu reviens à la même condition, tu prends la décision consciente ou inconsciente que tu préfères avoir l'expérience de la substance addictive que l'expérience d'être toi-même dans le présent sans la substance addictive.

Ce que tu découvres est que la substance addictive est la solution au problème de ce que tu ressens sans la substance addictive. Le problème étant résolu en utilisant la substance addictive est l'intensité de tes sentiments qui viennent lorsque tu es toi-même dans le présent, peu importe comment tu décris cette insoutenable légèreté (ou lourdeur) d'être toi.

Ce qui arrive lorsque tu ne fais rien pour l'éviter, tu expériences être présent. L'expérience d'être présent est connue pour avoir deux effets secondaires particulièrement intenses. Premièrement, lorsque tu restes présent des émotions incomplètes et longuement réprimées (ex: terreur, rage, douleur) refont surface avec une force irrésistible que ta peur est trop intense pour que tu puisses les contrôler. Tu as raison. Tu ne pourras pas les contrôler et rester la même personne. Si tu complètes de vieilles émotions tu vas changer. Deuxièmement, être présent avec les choses exactement comme elles sont (ex: ton job, ton partenaire, ta vraie vision), il peut arriver que ces choses se complètent et se transforment soudainement en quelque chose d'autre. Faire l'expérience de ces changements de conditions longtemps maintenues en place par refus d'acceptation peut aussi être trop intense pour que tu puisses les contrôler.

Tu es maintenant prêt pour l'expérimentation. L'expérimentation est peut être mieux exécutée graduellement au cours d'une période de plusieurs mois. L'expérimentation commence en décidant d'augmenter ta tolérance à l'intensité d'être présent.

Première Étape: Choisis ton addiction favorite. (Oh, ok! Choisis ta seconde addiction favorite...)

Seconde Étape: Remarque lorsque le besoin de la faire revient. Cela peut prendre entre trois minutes et trois jours.

Troisième Étape: Continue à remarquer que tu veux la faire, mais que tu ne pas la fais pas. Souviens-toi que la décision de ne pas la faire ne peut seulement et uniquement être prise MAINTENANT. Tu dois seulement faire cette expérimentation aussi longtemps qu'est ton MAINTENANT. Avec un grand MAINTENANT, cela peut



World Copyleft 2018 by [Clinton Callahan](#). You are granted permission to copy and distribute this [SPARK](#) as long as this author, website, and copyright notice are included. [Creative Commons Attribution and Share Alike](#) (CC BY SA International 4.0)

License. To get your own free SPARK reminders please click on <http://sparks-english.strikingly.com/#download-s-p-a-r-k-s>.

Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold more consciousness. <http://possibilitymanagement.org>

être une expérimentation très longue et la plupart des personnes s'arrêtent par peur de devoir subir cette expérimentation pour toujours. Si tu souhaites continuer cette expérimentation cela peut être utile de minimiser ton MAINTENANT pour que l'expérimentation soit très courte.

Quatrième Étape: Continue à respirer. Essaie de te relaxer.

Cinquième Étape: Remarque le sentiment ou l'émotion qui réside sous le niveau normal de ta conscience et qui devient de plus en plus présente lorsque tu n'utilises pas la substance addictive. Est-ce le sentiment de la colère? De la douleur? De la terreur? De manière intéressante, le sentiment qui est souvent évité par l'utilisation de substances addictives est l'intensité du sens de bien-être, de joie, de bonheur écrasant. Ton expérimentation est de choisir un moment et un endroit en sécurité et de te donner la permission d'avoir l'expérience du sentiment de plus en plus intensément. Essaie de t'y faire. Reste avec l'expérience le plus longtemps possible. Continue à te demander si tu es ok, and puis laisse le sentiment devenir encore plus grand. Fais confiance à ton sentiment. La décision de repousser tes sentiments peut être une vieille décision prise sous des circonstances où il n'était pas permis de ressentir si intensément. Cette décision n'est peut être plus valide. En tant qu'adulte tu es conçu pour avoir l'expérience de tous tes sentiments à une intensité maximum de cent pour cent. Encore et encore continue à sentir ton chemin vers ton nouveau future.

Bon courage,

Clinton



World Copyleft 2018 by [Clinton Callahan](#). You are granted permission to copy and distribute this [SPARK](#) as long as this author, website, and copyright notice are included. [Creative Commons Attribution and Share Alike](#) (CC BY SA International 4.0)

License. To get your own free SPARK reminders please click on <http://sparks-english.strikingly.com/#download-s-p-a-r-k-s>.

Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold more consciousness. <http://possibilitymanagement.org>