



Reprendre la main

*Le guide honnête pour arrêter le tabac,
l'alcool, les réseaux sociaux,
la masturbation compulsive
et le téléphone*

UNE MÉTHODE PAS À PAS · PLAN SUR 30 JOURS · FICHES À IMPRIMER

Édition 2026

Sommaire

Avant de commencer	3
Introduction	5
Partie I — Comprendre	8
1. La mécanique commune	9
2. Les huit principes qui marchent	15
3. Ton état des lieux	21
Partie II — Arrêter	26
4. Tabac	27
5. Alcool	42
6. Réseaux sociaux	54
7. Masturbation compulsive et pornographie	63
8. Téléphone	73
Partie III — Tenir	80
9. Combiner sans t'éparpiller	81
10. Rechuter sans tout perdre	88
11. Le plan sur 30 jours	96
12. Où trouver de l'aide en France	103
Conclusion	108
Annexes — Fiches et sources	109
Annexe A. Journal d'envies	110
Annexe B. Mes raisons	112
Annexe C. Mes plans « si... alors... »	113
Annexe D. Mon contrat avec moi-même	114
Annexe E. Mon bilan hebdomadaire	115
Annexe F. Ma carte d'urgence	116
Sources et lectures	117

Avant de commencer

Trois choses à savoir avant de lire la suite.

Ce livre est un guide d'auto-aide, fondé sur des données de santé publique, des revues scientifiques et des pratiques courantes en addictologie. Il ne remplace ni un médecin, ni un psychologue, ni un addictologue : il t'aide à comprendre, à te préparer, et à savoir quand chercher de l'aide.

IMPORTANT

Alcool : pas d'arrêt brutal sans avis médical si tu bois beaucoup

Si tu bois tous les jours en quantité importante, ou si un arrêt t'a déjà provoqué des tremblements, des sueurs, des nausées, une angoisse intense, des hallucinations ou une crise convulsive, le sevrage peut être dangereux, voire mortel. Parles-en à un médecin **avant** d'arrêter, ou appelle Alcool Info Service au 0 980 980 930. En cas de convulsions, de confusion ou d'hallucinations : appelle le 15 ou le 112.

IMPORTANT

Si tu as des idées suicidaires

Appelle le 3114, le numéro national de prévention du suicide : gratuit, 24 h/24, 7 j/7. En cas de danger immédiat : 15 ou 112. Addiction et souffrance psychique s'alimentent souvent l'une l'autre : demander de l'aide pour l'une aide aussi l'autre.

ATTENTION**Quand une consultation vaut mieux qu'un livre**

Si tu soupçonnes qu'une dépression, une anxiété importante, un TDAH ou un traumatisme se cachent derrière tes habitudes, ou si tes efforts échouent malgré une vraie motivation, parle-en à ton médecin traitant. Ce n'est pas un aveu de faiblesse : c'est, dans les études, ce qui améliore le plus les chances de réussite.

Comment lire ce livre

- **Lis la partie I en entier** (environ 45 minutes) : elle explique la mécanique commune aux cinq habitudes et la méthode.
- **Va ensuite au(x) chapitre(s) qui te concernent** dans la partie II. Chacun suit le même plan : comprendre, choisir un objectif, préparer, tenir, gérer les envies, gérer la rechute.
- **Lis la partie III avant ton jour J**, surtout le chapitre 10 : il fait la différence entre « j'ai craqué, c'est foutu » et « j'ai craqué, j'ajuste ».
- **Utilise les fiches** en fin d'ouvrage (journal d'envies, plans « si... alors... », contrat, bilan hebdomadaire). Imprime-les ou recopie-les : écrire change la donne.

Comment je distingue le solide du reste

Je sépare trois niveaux. Le **solidement établi** : revues systématiques, essais contrôlés, recommandations des autorités de santé. Le **plausible mais moins prouvé** : je te le dis avec des mots comme « les données suggèrent ». Et **mon avis** : il apparaît dans les encadrés « Mon avis » et n'est pas un consensus scientifique. Quand une promesse populaire ne tient pas (les « 21 jours », le « dopamine detox », les superpouvoirs du « NoFap »), je te le dis aussi.

Introduction

Ce n'est pas une question de volonté.

Si tu lis ces lignes, tu as probablement déjà essayé. Plus d'une fois. Tu t'es peut-être promis « c'est la dernière » un soir, et tu as recommencé le lendemain. Tu t'es peut-être traité de faible, de nul, de sans-volonté.

Voici la première chose que ce livre te demande : arrête ça. Pas par gentillesse, par efficacité. La honte est l'un des meilleurs carburants de la compulsion : plus tu te sens nul, plus tu as besoin de ce qui te soulage, et ce qui te soulage, c'est justement ce que tu voudrais arrêter.

Cinq habitudes, une même mécanique

Tabac, alcool, réseaux sociaux, masturbation compulsive, téléphone : ces cinq sujets n'ont ni la même gravité médicale, ni les mêmes risques. Mais ils reposent sur la même mécanique : un déclencheur, une envie, un geste, un soulagement immédiat, et une facture qui arrive plus tard.

Ils se nourrissent aussi les uns les autres. Le téléphone est la porte d'entrée des réseaux sociaux et de la pornographie. L'alcool baisse la garde face à la cigarette comme aux écrans. Le stress alimente tout le reste. C'est pour cela qu'un seul livre peut les traiter ensemble, et pourquoi il y a un chapitre entier sur la façon de les combiner.

Un mot sur le mot « addiction »

Le mot est utilisé à toutes les sauces. Voici où en sont les classifications médicales, en bref :

Habitude	Statut médical
Tabac	Dépendance à la nicotine : trouble de l'usage reconnu.
Alcool	Trouble de l'usage de l'alcool, reconnu (léger, modéré ou sévère).
Réseaux sociaux	Pas de diagnostic officiel d'« addiction ». On parle d'usage problématique.
Téléphone	Idem : usage problématique, pas de diagnostic officiel distinct.
Masturbation et pornographie	La masturbation n'est pas une maladie. La classification de l'OMS (CIM-11) reconnaît un « trouble du comportement sexuel compulsif », rangé parmi les troubles du contrôle des impulsions. L'« addiction à la pornographie » reste débattue dans la littérature scientifique.

Pourquoi est-ce que je te dis cela ? Pour t'éviter deux erreurs. La première : **minimiser** (« tout le monde fait ça, c'est normal »). La seconde : **te pathologiser** (« je suis malade, je n'y peux rien »). Un seul critère compte vraiment, et il est pratique : *est-ce que tu as perdu le contrôle, est-ce que ça te coûte plus que ça ne t'apporte, et est-ce que tu continues malgré tout ?* Si oui, ce livre est pour toi, quelle que soit l'étiquette.

Ce que ce livre promet, et ce qu'il ne promet pas

Il ne promet pas de miracle. Il ne te dira pas qu'il suffit de 21 jours : ce chiffre est un mythe. Dans une étude de référence sur la formation des habitudes (Lally et coll., 2010), il fallait en moyenne **66 jours** pour qu'un comportement devienne automatique, avec des écarts énormes, de 18 à 254 jours selon les personnes et les comportements.

Il ne te fera pas la morale. Il ne te demandera pas d'adopter une idéologie, ni d'être parfait.

Il te donne une méthode : comprendre ce qui se passe, décider, redessiner ton environnement, gérer les envies, gérer les rechutes, et savoir quand demander de l'aide. Chaque chapitre te met au travail dès la première page.

À RETENIR

Ce que tu emportes de cette introduction

- Tu n'as pas un problème de caractère : tu as une habitude très bien rodée, avec un cerveau qui fait exactement ce pour quoi il est conçu.
- Cinq habitudes différentes, une mécanique commune : c'est ce qui rend une méthode commune possible.
- Le seul critère qui compte : perte de contrôle, coût, persistance malgré les dégâts.
- Il faut des semaines, pas quelques jours : prévois-le.



PARTIE I

Comprendre

La mécanique, la méthode, l'état des lieux. Une heure de lecture qui t'évitera des mois de tâtonnements.