Cercle POLAIRE
AIDE AUX PROCHES | SANTÉ MENTALE

Cycle de l'assuétude

Éléments générateurs de problèmes (enfance, événements, situations sociales...

Problèmes de la vie

Angoisse, stress, impuissance, peur de l'échec, etc.

Recherche de solutions pour atténuer la souffrance

Ressources et solutions, développement d'alternatives

Action sur soi, sur l'environnement, possibilités de résolution de problèmes.

Sentiment de confiance, de compétence, estime de soi.

Insatisfaction, culpabilité, mésestime de soi.

Apaiseement, soulagement temporaire de la souffrance

Solutions exutoires: alcool,drogue,jeu, nourriture...