

GUIDE GRATUIT · LAURENCETHERIAULT.COM

Ton premier mois *sans*

*Le guide pour reprendre le contrôle,
bouger ton corps et retrouver ta meilleure version*

—

Laurence Thériault

L'intensité *a toujours été là*

J'ai 4 ans la première fois que je comprends ce que ça veut dire, être transportée par quelque chose.

Ma mère m'emmène voir un ballet. Je ne voulais pas y aller. Et puis les lumières s'éteignent, la musique commence — et quelque chose en moi bascule complètement. À partir de ce moment, il n'y a plus qu'une seule obsession.

Des cours le samedi, puis deux fois par semaine, puis une école de danse professionnelle, en pensionnat. Je me lève chaque matin avant tout le monde pour être la première au studio. Je pleure de douleur pendant les étirements. Je recommence. Je suis sérieuse, silencieuse, déterminée.

Ce que j'ai compris très tôt sur moi-même : quand quelque chose me prend, ça me prend complètement. C'est tout ou rien. Tout dedans, ou rien du tout.

Cette intensité-là, c'est à la fois ma plus grande force — et le terreau de toutes mes dépendances.

— — —

Reach, pas lead

Pendant des années, mon corps m'a appris à serrer les dents, à pousser, à mener. C'était ma façon de fonctionner. Ma façon de survivre.

La dépendance s'est installée dans cet espace-là — dans l'intensité non canalisée, dans le besoin de contrôle. Pendant un moment, ça fonctionnait. Et puis ça ne fonctionnait plus du tout.

La sobriété, les fractures de stress en 2024, le marathon de Montréal 2022 — mon premier sobre, en 3:34 — ce sont des moments où la stratégie du contrôle a montré ses limites. Des moments où j'ai dû désapprendre ce que la discipline m'avait appris.

La vraie bascule, c'est quand j'ai compris la différence entre reach et lead.

Mener (lead), c'est forcer. Contrôler. Pousser au-delà du raisonnable. Tendre vers (reach), c'est avancer avec intention, sans rigidité. C'est le courage de lâcher le contrôle pour aller chercher quelque chose de plus grand.

« Tendre vers quelque chose demande plus de courage que de le forcer. »

— — —

LA RECONSTRUCTION

Le 10 avril 2022

Un matin, quelqu'un m'a tendu la main. Et j'ai dit oui.

Ce qui a suivi, c'est une reconstruction complète — pas juste d'une habitude, mais d'une identité entière. La course, plus sérieusement que jamais. Un changement d'emploi. Une grande blessure au marathon de Berlin — et de cette blessure est née ma certification comme professeure de Pilates.

Las Vegas 2015 : 4:26 · Montréal 2022 : 3:34 (sobre) · Amsterdam 2025 : 3:05

Ce n'est pas une trajectoire de volonté brute. C'est une trajectoire de constance ajustée.

« Je ne te donne pas une théorie. Je te donne ce que j'ai vécu — et ce qui m'a transformée. »

Ce que tu vas trouver ici

I — Comprendre ta dépendance — ce qui se passe vraiment

II — Le mindset qui change tout

III — Ton plan concret sur 30 jours

IV — Gérer les envies, le social et les rechutes

V — Commencer à bouger — course et Pilates

Bonus — La prochaine étape : ta meilleure année

Comprendre *ta dépendance*

Ce n'est pas une question de volonté

Si tu as déjà essayé d'arrêter et rechuté, tu t'es probablement dit : je manque de volonté. Je suis faible. Je t'arrête tout de suite — c'est faux. Et c'est injuste envers toi-même.

Toute dépendance agit sur le circuit de récompense du cerveau. Chaque fois que tu consommes, ton cerveau libère de la dopamine. Avec le temps, il s'y habitue. Il en redemande. Ce n'est pas une faiblesse de caractère. C'est de la neurochimie.

« Tu n'es pas faible. Tu as un cerveau qui a appris quelque chose. Et il peut apprendre autre chose. »

Pourquoi ça commence — et pourquoi ça reste

On ne développe jamais une dépendance par hasard. Derrière chaque habitude compulsive, il y a quelque chose qu'on cherche :

- Un soulagement face au stress, à l'anxiété, à la pression
- Un sentiment d'appartenance — être dans la gang, être nécessaire
- Une énergie, une confiance qu'on ne sait pas trouver autrement
- Une habitude si ancrée qu'elle tourne en automatique

Le mensonge le plus puissant : te faire croire qu'elle fait partie de toi. Ce n'est pas ta personnalité. C'est une habitude. Et les habitudes, ça change.

EXERCICE 01

Prends 5 minutes et réponds par écrit : Qu'est-ce que je cherche quand j'y reviens ? Dans quelles situations est-ce que ça arrive le plus automatiquement ? Qu'est-ce que ça m'apporte à court terme — et qu'est-ce que ça me coûte à long terme ?

Le mindset *qui change tout*

Arrête de te battre contre toi-même

La plupart des gens abordent le changement comme une guerre. Et dans cette guerre, ils s'épuisent — parce qu'on ne peut pas se battre contre soi-même indéfiniment.

Au ballet, quand tu te bats contre ton corps, tu te blesses. Quand tu travailles avec lui, tu progresses. Le vrai changement ne vient pas de la suppression. Il vient du remplacement — et de la construction d'une nouvelle identité.

Devenir quelqu'un d'autre — le vrai levier

Il y a une différence immense entre ces deux phrases :

- « J'essaie d'arrêter. »
- « Je suis quelqu'un qui a choisi autre chose. »

La première, c'est une bataille permanente. La deuxième, c'est une décision sur qui tu es. Chaque décision confirme qui tu deviens.

« Tu ne te privas de rien. Tu choisis qui tu veux être. »

La règle des 15 minutes

Quand l'envie frappe, dis-toi : j'attends 15 minutes. Une envie intense dure en moyenne 15 à 20 minutes. Si tu traverses ce pic, elle diminue. Chaque fois, ton cerveau apprend.

La règle du « pas ce soir »

Ne te dis pas « jamais ». Dis-toi « pas ce soir ». C'est moins écrasant, tout aussi efficace.

La règle de la curiosité

Quand l'envie arrive, sois curieux(se) : « Qu'est-ce qui se passe en moi là ? » Observer sans juger, c'est déjà prendre du recul.

EXERCICE 02

Écris une lettre courte à toi-même : Pourquoi je veux changer ? Qui est la personne que je veux devenir dans 30 jours ? Comment je vais me sentir si je tiens ? Relis cette lettre chaque matin pendant la première semaine.

— — —

Ton plan *sur 30 jours*

Semaine 1 (Jours 1-7) — Poser les bases

C'est la semaine la plus inconfortable. Ton cerveau cherche son ancienne habitude. Tu vas ressentir de l'irritabilité, peut-être un vide étrange. C'est le signe que quelque chose bouge.

- Jour 1 : Élimine les déclencheurs évidents de ton environnement.
- Jour 2 : Prépare tes alternatives — ce que tu vas faire à la place.
- Jour 3 : Fais l'Exercice 01 et l'Exercice 02.
- Jour 4-5 : Dis à une personne de confiance ce que tu fais.
- Jour 6-7 : Crée une nouvelle routine du soir — marche, lecture, bain.

Semaine 2 (Jours 8-14) — Trouver le rythme

- Commence à marcher 20-30 minutes par jour. Dehors si possible.
- Tiens un journal : 2 lignes par soir.
- Identifie une situation sociale difficile et prépare ta stratégie.
- Célèbre ta première semaine complète.

Semaine 3 (Jours 15-21) — Renforcer

- Passe de la marche à 2 petites sorties de course cette semaine.
- Essaie une séance de Pilates — YouTube suffit pour commencer.
- Refais l'Exercice 01 : est-ce que tes déclencheurs ont changé ?

Semaine 4 (Jours 22-30) — Ancrer et projeter

- Cours 3 fois cette semaine.
- Fais le bilan : qu'est-ce qui a le mieux fonctionné ?
- Écris comment tu te sens à J30 comparé à J1.
- Décide de la suite.

Gérer les envies, *le social et les rechutes*

Le protocole d'urgence

Quand l'envie frappe vraiment fort :

PAUSE Arrête ce que tu fais. Pose tes mains à plat sur une surface.

NOMME Dis ou écris : « J'ai envie de [X] en ce moment. » Nommer réduit l'intensité.

RESPIRE 4 secondes d'inspiration — 4 de pause — 6 d'expiration. Trois fois.

BOUGE Lève-toi. Change de pièce. Mets tes chaussures. Sors cinq minutes.

CONNECTE Envoie un message à quelqu'un. Même juste : « J'ai un moment difficile. »

« L'envie est comme une vague. Tu n'as pas à la combattre. Tu dois juste la surfer. »

Si tu rechutes

Une rechute n'est pas un échec. C'est une information. Ne te flagelle pas — analyse ce qui s'est passé, et reprends dès le lendemain.

« La différence entre ceux qui réussissent et les autres ? Ceux qui réussissent se relèvent plus vite. »

Chercher du soutien

- Les meetings AA ou NA — gratuits, accessibles, sans jugement
- Drogue Aide Alcool (DAA) : 514-527-2626
- Ton médecin de famille — premier point de contact

Commencer à bouger

Pourquoi le mouvement est essentiel

Quand tu retires une dépendance, ton cerveau perd sa source principale de dopamine. Le mouvement lui en fournit une, naturelle et saine — qui construit au lieu de détruire.

La course et le Pilates ont été au cœur de ma reconstruction. Pas comme compensation — comme ancrage. Comme preuve quotidienne de qui je devenais.

La course à pied — de zéro

- **Niveau I** • Semaines 1-2 : Marche 25 min. Intègre 2 x 1 min de jogging très lent.
- **Niveau II** • Semaines 3-4 : Alterne 2 min course / 2 min marche pendant 20 min.
- **Niveau III** • Mois 2 : Vise 20 minutes de course continue à ton rythme.

La règle d'or : si tu ne peux pas parler en courant, tu vas trop vite. Ralentis.

Le Pilates — reconnecter au corps

Le Pilates travaille la respiration, le centre du corps, la conscience de soi. C'est exactement ce dont tu as besoin quand tu traverses un changement profond.

Pour commencer : 2 séances de 20 minutes par semaine sur YouTube. Aucun équipement nécessaire.

« Le mouvement n'est pas une punition. C'est le cadeau que tu te fais chaque matin. »

EXERCICE 03

Décide maintenant : Quel jour cette semaine je vais bouger ? À quelle heure ? Quoi — marche, course ou Pilates ? Mets-le dans ton agenda comme un rendez-vous important.

— — —

BONUS

Ta meilleure *année*

Tu as maintenant les fondations. Mais un guide de démarrage, c'est exactement ça — un démarrage. La vraie transformation se construit sur la durée.

Sobre & en Mouvement — le programme complet

Un programme sur 12 mois qui combine les 4 piliers de ta transformation :

- Libération de ta dépendance — construire une vraie liberté durable
- Course à pied — de zéro à ton premier 5 km, puis 10 km
- Pilates — force, respiration, reconnexion profonde au corps
- Mindset — reprogrammer tes croyances, devenir la meilleure version de toi

laurencetheriault.com

— — —

J'avais 4 ans dans une robe dont je me souviens encore. J'ai couru mon premier marathon sans savoir si j'allais finir. Et le 10 avril 2022, quelqu'un m'a tendu la main.

Tout commence par un premier pas. Tu l'as déjà fait.

*Avec tout mon soutien,
Laurence Thériault*