© Drogues Info Service - 18 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Contradiction/Volonté/Agir

Par Profil supprimé Postée le 20/09/2021 02:50

Comment arrêter une addiction quand notre corps et notre esprit sont en total désaccord ?

Mise en ligne le 21/09/2021

Bonjour,

Vous posez une très bonne question, en effet vous décrivez parfaitement le principe de l'addiction. On peut savoir "intellectuellement" qu'une consommation de produit est mauvaise pour notre santé, nos relations sociales mais dans les faits l'envie de consommer est plus forte, parfois pulsionnelle.

Etre pris dans cette forme de spirale peut nous faire sentir démuni et découragé. Les causes et les conséquences d'un fonctionnement addictif sont souvent complexes et demandent des réponses individualisées.

Il peut être nécessaire de faire appel à une aide extérieure lorsque l'on veut sortir d'une addiction.Cela ne relève pas uniquement de notre volonté. Des professionnels peuvent vous aider à mieux comprendre comment s'est tissé ce fonctionnement et vous donner les outils adaptés pour réduire ou arrêter vos consommations, ainsi que pour viser un mieux-être.

Vous pouvez donc, si vous le souhaitez, vous tourner vers un Centre de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier. L'accueil se fait sans jugement de leur part, dans un cadre gratuit et confidentiel.

Vous trouverez en bas de réponse un lien si vous souhaitez effectuer une recherche de CSAPA à proximité de chez vous.

Si vous souhaitez une orientation affinée ou échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service de 8H à Minuit.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service
- Arreter, comment faire?