Vos questions / nos réponses

Addiction

Par Tt84 Postée le 19/05/2023 00:07

> Bonjour, J’ai un gros problème avec tout ce qui est addiction tabac alcool que j’ai réduit mais pas arrêter complet car impossible de tenir quand il y en a à disposition, sans pour autant abuser il y a toujours au moins 1 verre, Le bedo que j’ai fumer pendant plus de 10ans j’ai enfin réussi à arrêter depuis 8mois mais depuis plus d’un an c’est la cc qui est un gros problème pour moi et mon couple, Je me tiens plus d’une semaines mais dès que l’envie et la possibilité et là je craque, et regrette car je connais les effets indésirables puis le mal que ça peut faire autour de moi, Quelle solution ça je ne sais plus j’ai essayer beaucoup de chose comme le psy le magnétiseur, les addictos les cliniques qui fonctionne quelque mois ça fonctionne au début car je suis bien motivé et jamais de mauvaises fois mais il suffit que n’est rien à faire ou personnes à m’occuper et là si je ne résiste pas j’en prend, Auriez vous le même vécu ou presque ou bien une astuces car c’est tout dans la tête, Je suis bipolaire en prime donc ça n’aide pas surtout que ça nuis à mon traitement donc le lendemain je suis mal bref Je suis ouvert à toute discussion ou proposition

---

Mise en ligne le 24/05/2023

Bonjour,

Nous tenons à nous excuser pour le délai de réponse supérieur à notre engagement de vous fournir un retour dans les 48 heures. Nous faisons face à un nombre important de sollicitations.

Nous comprenons votre frustration face à vos reprises de consommation, et ce malgré le fait d'avoir eu recours à des aides extérieures variées.

Nous ne doutons pas de votre engagement dans votre parcours de soin. Les conduites addictives, tout comme la démarche de soin, ne sont pas linéaires, elles fluctuent en fonction du cours de la vie, des émotions, des événements... Comme vous l'évoquez, l'ennui ou l'inactivité, parce qu'elles constituent une sorte de déséquilibre, peuvent générer un recours au produit, notamment avec votre particularité psychiatrique.

Vous parvenez très bien à arrêter vos consommations, et à tenir sur du moyen terme. Peut-être qu'il vous faut aujourd'hui apprendre à faire face aux moments de vide, de déséquilibre, et de tentation afin de ne pas reproduire les mêmes mécanismes à chaque fois. C'est un apprentissage qui prend du temps. Essayez de ne pas vous décourager face à vos reconsommations, parce que vous faites un très gros travail pour vous

détacher des produits. Ce travail se poursuit au-delà des périodes de sevrage, de suivis, ou d'hospitalisations. Parfois, le plus dur est d'apprendre à être seul avec soi-même.

Pour vous aider à consolider votre arrêt, vous pouvez faire appel aux professionnel-le-s de l'addictologie. Nous vous proposons les adresses de Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) d'Avignon. N'hésitez pas à (re)contacter les équipes afin d'être soutenu dans les moments de vulnérabilité. Certains proposent des activités thérapeutiques intéressantes pour apprivoiser ses émotions et leurs manifestations (pleine conscience par exemple). Il vous est possible également de recontacter votre psychologue, même ponctuellement. Vous pourriez ensemble réfléchir à une sorte de "boîte à outils" pour les craving: une liste de ressources à mobiliser en cas de besoin (activités à faire, proches à contacter, techniques de gestion des émotions...).

Par ailleurs, le soutien des pair-e-s peut être très bénéfique. Il existe les Narcotiques Anonymes, un groupe de parole entre personnes consommatrices de stupéfiants. Cela permet de se sentir moins isolé face à ses "vieux démons", et de pouvoir trouver de l'aide assez facilement. Les réunions se déroulent en présentiel, mais il en existe également en visio, facilitant l'accessibilité au soutien par les pair-e-s. Nous vous glissons le lien de leur site internet en fin de réponse.

Vous pouvez aussi participer aux forums de notre site internet, afin d'y puiser des conseils ou partager votre expérience avec d'autres personnes concernées par les conduites addictives.

Nous restons disponibles en cas de besoin, par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), entre 8h et 2h. Notre service est ouvert tous les jours sans exception.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la poursuite de votre démarche.

Bien cordialement.

Autres structures :

Autres liens :

- Forums
- Narcotiques Anonymes