Vos questions / nos réponses

Acrro

Par Profil supprimé Postée le 05/12/2015 16:11

> En reflechissant bien je realise que j'ai toujours rechercher l'adrenaline tout se que je fais dans la vie jle fais a fond que se soit le sport la drogue la vie en general .. Se peux til que je sois seulement exessive? Quess que je peux faire pour changer se trait de personaliter?

Mise en ligne le 07/12/2015

Bonjour,

Vous dites être à la recherche perpétuelle d'adrénaline dans tous les domaines de votre vie. Vous avez pris conscience que vous êtes excessive dans bien des domaines et c'est une bonne chose.

Il est important bien sûr de relativiser un peu, et de ne pas oublier que dans certains domaines ceux ou celles qui "se donnent à fond" sont des modèles ... Cet aspect sociétal n'est pas négligeable. Ceci étant il semble, et le titre que vous utilisez n'est pas anodin, que vous ne puissiez faire autrement, et là c'est plus embêtant.

Vous cherchez à repousser des, vos limites, un peu pour les éprouver, les trouver, et ces expériences ont un sens. Mais vous en arrivez à aller trop loin visiblement, sans que cela réponde à votre quête.

Il serait utile pour vous d'en parler, de prendre le temps nécessaire pour prendre justement ce recul de la parole, sans l'"action"...C'est un début (le recul) important, et cela peut demander un peu de temps. Vous pouvez consulter un thérapeute,par exemple, mais aussi solliciter si cela est possible votre entourage, des personnes qui ont votre confiance.

Si vous pensez que vous vous mettez en danger, notamment dans votre consommation excessive de drogues nous vous conseillons de vous rendre soit dans une consultation jeunes consommateurs. Dans ces structures, confidentielles et gratuites vous pouvez consulter des professionnnels (médecin, psychologue ou un éducateur spécialisé) afin de faire le point sur votre consommation mais aussi sur vos préocupations concernant vos excès. Vous trouverez une adresse à la rubrique " Adresses utiles " de notre site.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler, vous pouvez nous appeler au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin) ou par chat via notre site.

Prenez soin de vous.