

Vos questions / nos réponses

# Demande de conseils pour s'eloigner de l'addiction

Par [Profil supprimé](#) Postée le 13/09/2022 21:43

Bonjour, Je vous joins simplement parce que je suis addict à plusieurs substances, ainsi qu'à des comportements, et aimerais avoir une aide aussi maigre soit-elle.. des conseils.. des exemples de cas ayant réussi à s'en sortir.. ce qu'il ne faut surtout pas faire. Je suis très motivé à me libérer de ça mais suis complètement ancré dans un mode de fonctionnement délétère pour moi ainsi que pour mon entourage .

---

**Mise en ligne le 15/09/2022**

Bonjour,

Nous comprenons votre questionnement.

Une addiction se met souvent en place car elle permet d'éviter de ressentir trop fortement un mal-être. Les conditions de vie et de santé physique et psychique peuvent favoriser le développement d'une ou de plusieurs addictions.

Des centres de soins en addictologie proposent des consultations de médecin, psychologues et travailleurs sociaux comme accompagnement face à une addiction. Ces consultations sont individuelles, confidentielles et gratuites. Elles ont l'intérêt de pouvoir aborder différents aspects d'une addiction.

Il nous semble intéressant que vous puissiez nous contacter directement pour faire part de votre situation et trouver des réponses plus précises, concrètes et personnalisées et le cas échéant des conseils d'orientation.

Nos écoutants sont joignables 7j/7j par tchat ou téléphone. Le tchat est ouvert de 14h à minuit et le téléphone de 8h à 2h au 0800 23 13 13. L'appel est anonyme et gratuit.

Bien cordialement

---