

Vos questions / nos réponses

## Que faire ?

Par [181080291194](#) Postée le 16/02/2023 16:06

Bonjour à tous voilà que faire quand on sait qu'on a problème d'addiction mais qu'on arrive pas à faire le pas pour demander de l'aide parce que on se dit toujours que c'est juste une période et que un jour ça ira mieux quand les choses autour iront mieux même si au fond on sait bien qu'on se voile la face parce que quand le problème dure depuis des années on peut plus vraiment se dire que c'est juste une période et qu'une addiction c'est cyclique. On peut des fois aller mieux selon ce qu'il se passe dans notre vie mais au moindre problème on retombe dedans pour aller chercher un réconfort quelque chose qui nous fera nous sentir mieux ou en tout cas moins penser aux problèmes qu'on rencontrent même si on sait tous que c'est pas ça qui va les régler...

---

**Mise en ligne le 21/02/2023**

Bonjour,

Nous avons le sentiment que vous souhaitiez vous adresser à d'autres internautes connaissant une situation similaire à la vôtre. Cela est possible dans nos rubriques « le forum des discussions » ou « témoignages ». Par conséquent, nous vous transmettons ces liens en bas de page pour que vous puissiez adresser votre question et partager votre expérience.

Le support « vos questions-nos réponses » permet d'obtenir une réponse par des rédacteurs professionnels formés en addictologie.

C'est pourquoi, nous allons tenter de vous apporter quelques pistes de réflexion concernant votre situation.

Vous semblez prendre conscience que vous avez une addiction, néanmoins franchir le pas d'une demande d'aide, reste une alternative difficile à concrétiser.

En effet, c'est un cap qui peut être freiné par un sentiment de honte, ou une tentative de minimisation de sa problématique, etc. Ces sentiments induisent une sorte de résistance face à un aspect de soi-même parfois pénible à accepter. Ce sont souvent des mécanismes de défense qui indiquent que la démarche est encore difficile à envisager.

Prendre conscience de son addiction puis l'admettre constituent déjà deux étapes essentielles dans le parcours d'un usager. Elles peuvent être longues, complexes et parfois douloureuses en fonction de chacun.

Le parcours de vie, la personnalité, les représentations et les croyances sur soi-même sont autant de facteurs qui entrent en jeu dans ces processus. Enfin, demander de l'aide signifie que les deux précédentes étapes ont été surmontées et c'est une bonne nouvelle.

Il est donc naturel que cela prenne du temps, ce n'est jamais évident et ça n'empêche en rien une démarche future. Chaque chose en son temps.

Certains outils qui sont à votre disposition peuvent vous permettre dans cet entre-deux, de vous familiariser avec l'idée de solliciter une aide. Le fait d'échanger avec des personnes connaissant une problématique similaire à la vôtre est une des aides possibles. Ce soutien entre pairs rassure car chacun a sa propre expertise et peut partager efficacement son vécu et ses stratégies propres.

Ensuite, vous avez bien sûr la possibilité de nous joindre par téléphone ou par tchat. Ces supports peuvent être un préalable intéressant pour faciliter par la suite une démarche de soins dans le concret.

Lorsque vous serez prêt à franchir ce fameux cap, sachez que des consultations individuelles, confidentielles et anonymes existent dans des espaces d'écoute bienveillante et sans jugement. Il s'agit des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA), où médecin addictologue, psychologue, infirmier accueillent toute personne désireuse de parler de sa consommation pour être accompagnée dans une démarche de gestion, maîtrise ou d'arrêt des consommations.

Nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d'un CSAPA. Il vous suffira d'y renseigner la ville de votre choix et de sélectionner « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel usager/entourage ».

Enfin, nos écoutants se tiennent à votre disposition pour échanger autour de votre situation. Notre service est accessible par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Bien à vous

---

#### **En savoir plus :**

- [Forums Drogues info service](#)
- [Témoignages Drogues info service](#)
- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)