© Drogues Info Service - 19 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Addiction psychologique et affective

Par Aureliefe88 Posté le 17/01/2025 à 20h34

Pourquoi la dépendance affective, le fait d'être 'addict' à une relation toxique n'est pas considéré comme une dépendance ?

Je ressens profondément les " 5 C", les 5 signes de l' addiction, je souffre profondément corporellement, je suis en crise d'angoisse au moment où je vous écris, mais je viens d'appeler le service et même en demander à l'interlocuteur de ne pas rire et en demandant juste un conseil pour passer simplement le premier jour sans ma 'drogue' à moi, évidemment, il a ri et m'a envoyé balader.

Les 5 C :
La perte de contrôle : "Je perds le contrôle de mon comportement"
Un usage compulsif : "Je ne peux pas m'empêcher de le faire"
Le 'Criving' : l'envie irrépressible de consommer
Un usage continu, chronique
Les conséquences : "J'ai des conséquences sur ma vie sociale, physique et psychique"

Je suis sûrement loin d'être la seule à souffrir autant en essayant de me sevrer d'une personne.

Alors oui, c'est un problème affectif, ça relève de la psychologie, mais ça ne suffit pas. Je suis sous anxiolitique, mais ça ne suffit pas non plus.

Je veux juste de l'aide pour essayer de passer au moins la soirée sans craquer, et ensuite tenir 3 jours. Je suis sûre que dans 3 jours, ça ira déjà un peu mieux. Ça ne veut pas dire que je ne replongerai pas, mais ce sera déjà une première fois, un premier sevrage, une première victoire.

Ça fait un an que ça dure, je n'en peux plus.

Help

2 réponses

Goth59 - 27/01/2025 à 21h11

Hello, tu as déjà la solution et l'envie..
Voit pour trouver une personne qui t'épaule à fond h24, c'est tellement compliqué quand tu as conscience que ça va pas là-haut ???? mais incapable de faire face pour ne plus souffrir.

Courageeeee

Cassiopee - 28/01/2025 à 18h38

Bonjour.
La dépendance affective est bien une dépendance et considérée comme telle. Et ce n’est pas drôle du tout.
En revanche les mécanismes, les causes, ne sont pas forcément les mêmes que quand on prend un produit psycho actif.
J’ai jeté un œil sur doctssimo, beaucoup d’articles et de forum sur le sujet. Vous pourriez peut être poster sur ce site.
Je pense qu’ici c’est spécialisé drogue au sens strict, bien qu’une personne toxique ou une relation toxique puisse faire les mêmes effets.
Prenez bien soin de vous.