

Vos questions / nos réponses

Mal-être

Par [pegase](#) Postée le 11/09/2025 07:38

J'ai fait une cure de 6 semaines au centre Alpha. De retour chez moi le 12 août je me sens dans un état de mal-être depuis 3 semaines. Je n'ai pas consommé depuis mi-juin mais je reste très vigilante. Depuis mon retour à domicile je sors peu sûrement pour éviter les consommations. Je souffre de dépression. Qui prend le dessus la dépression ou la peur de consommer? Je suis perdue. Je manque d'entrain et je suis souvent dans la lune.

Mise en ligne le 12/09/2025

Bonjour,

Nous comprenons votre malaise et besoin de le dépasser.

Une cure de sevrage vous permet d'être encadrée le temps de vous confronter à une période d'abstinence. C'est une étape de soin très positive mais qui parfois ne suffit pas. Un suivi avec un psychologue et médecin addictologue peut être nécessaire après une cure pour consolider votre démarche de soin.

Car une addiction ce n'est pas seulement une consommation mais c'est aussi lié à votre état de santé psychique, à votre bien-être.

Pour retrouver une liberté de ne plus consommer, cela peut demander du temps et d'améliorer son bien-être et ses conditions de vie matérielle et sociale si possible.

L'évitement des sorties et la peur de consommer à nouveau que vous exprimez, montre que vous êtes encore vulnérable face à l'addiction et que vous auriez besoin d'un soutien renforcé.

Vous évoquez aussi un manque d'entrain, une dépression le sentiment d'être "dans la lune". Il se peut que cet état soit renforcé depuis votre arrêt. Car le changement de consommation perturbe le fonctionnement psychique et physique et peut fatiguer.

Surmonter votre dépression fait aussi partie des soins d'une addiction. Car la dépression fragilise et augmente le risque de développer ou de maintenir une addiction.

Il vous serait possible de consulter gratuitement et individuellement un médecin addictologue et un psychologue dans un centre de soins en addictologie. Les consultations sont confidentielles; il vous sera également possible de rencontrer un travailleur social si nécessaire.

Ces consultations en centre de soin en addictologie pourraient répondre à votre besoin de soin pour votre dépression et vous soutenir dans votre démarche très positive d'arrêt.

Vous pouvez contacter nos écoutants afin de trouver un soutien ponctuel, des renseignements et conseils, notamment concernant les orientations possibles. Nous proposons une écoute bienveillante et sans jugement.

Nous sommes joignables de 8h à 2h, 7j/7j au 0800 23 13 13. L'appel est anonyme et gratuit.

Nous répondons également par tchat de 14h à minuit en semaine et de 14h à 20h le w-e et les jours fériés.

Avec tous nos encouragements

Bien cordialement

En savoir plus :

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