Vos questions / nos réponses

Comment comprendre et soigner l’addiction ?

Par MadMax13 Postée le 24/08/2026 22:39

> Bonjoir, Bonsoir, Je vous contacte car je suis dans le mal, dans le deep et la tristesse. Je suis abattu et à bout, je suis consommateur d’alcool et de drogue dures depuis bientôt 10 ans. Je fais et j’essaie de me sortir progressivement de ça mais je rechute en consommant de la l’alcool et de la cocaine. J’ai réussis à arrêter le cannabis (usage quotidien) et freiner ma consommation d’ext sy/mdma, et kétamine. Cela me rend malheureux sur le long terme mais, je sais que consciemment et inconsciemment, que le fais de réduire va être bénéfique. Je suis dans le mal car je suis attiré par l’auto destruction alors qu’inconsciemment, je veux éviter. Je suis tombé addic lors de mes 18 ans, moment où je me suis créé. Aujourd’hui, il m’est impensable de me découvrir et de vivre sans l’alcool et mes consommations. Je suis suivie par une psychologue addictologue depuis 2 ans, c’est efficace, mais je suis constamment dans le craving. J’évite de consulter un psychiatre car ayant une attirance à la consommation, donc à la puissance de la dopamine, sérotonine, noradrenaline etc, je risque de remplacer et d’être à nouveau addict aux médicaments. Je voudrais avoir vos retours, vos avis, vos conseils pour régler ma situation. Merci à vous pour le temps consacré à cette lecture. Bien à vous, Un homme addicte qui veut s’en sortir

---

Mise en ligne le 26/08/2026

Bonjour,

Nous avons le sentiment que vous souhaitiez adresser votre message à d’autres internautes connaissant une situation similaire à la vôtre. Si c’est le cas, cela est possible dans notre rubrique « le forum des discussions ». Nous vous transmettons le lien en bas de page pour y accéder.

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

Nous allons tenter de vous apporter quelques pistes de réflexion.

Il est tout d’abord positif que vous soyez accompagné par un psychologue formé en addictologie et visiblement cela vous aide. Or, les craving vous mettent en difficulté et freinent vos objectifs de diminution ou d’arrêt des consommations.

Nous ignorons si vous consultez dans le privé ou au sein d'un Centre de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les CSAPA disposent d'une équipe pluridisciplinaire médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux. Si ce n'est pas le cas déjà, cette perspective peut être intéressante pour bénéficier d'une prise en charge plus globale. La diversité des compétences est importante en addictologie.

Sortir d'une ou plusieurs addictions peut prendre du temps en fonction de divers paramètres et facteurs individuels : ancienneté et fréquence des consommation, parcours de vie, environnement relationnel, fragilités psychologiques et émotionnelles, personnalité, contexte de vie, etc…

En amont, il importe de réfléchir à votre relation aux produits et ce que vous en attendez. C'est-à-dire qu'il convient de repérer les effets recherchés et la fonction qu'occupent les substances dans vos usages.

A partir des éléments identifiés, il est conseillé d'envisager des changements dans votre quotidien pour parer aux craving et situations à risque de reconsommer.

Dans ce contexte, c'est vraiment à chacun d'imaginer ses propres stratégies. Il s'agit de trouver ce qui peut vous faire du bien au travers d'activités plaisantes et épanouissantes. Ce peut être tout et n'importe quoi, du moment que ça correspond à vos goûts, centres d'intérêt et fonctions recherchées. Maintenir la notion de plaisir dans vos alternatives est important pour consolider vos efforts de réduction ou d'arrêt dans le temps. Tout peut être envisagé : la pratique physique et sportive, la relaxation, les activités culturelles ou créatives, lectures, sorties, promenades, séries, cinéma, etc…

L'idée étant de créer de nouveaux repères pour occuper la pensée et le temps, tout en prenant soin de vous et en apaisant les frustrations.

Par ailleurs, vous pouvez aussi envisager d'autres formes de soutien comme les groupes d'entraide et de parole. Ces espaces permettent un échange d'expérience et du soutien mutuel. Si cela vous intéresse, nous vous glissons les liens en bas de page pour accéder aux sites d'Entraid'Addict et des Narcotiques Anonymes.

En ce qui concerne l'alcool, il existe une application numérique qui prépare au changement dans la gestion des consommations. Il s'agit d'Option Zéro, cet outil peut être aidant pour soutenir vos efforts de réduction. Il y a de nombreux conseils et informations utiles.

Enfin il existe des témoignages écrits ou audios de personnes qui connaissent ou ont connu des addictions. Ces récits peuvent être éclairants pour une meilleure compréhension de vos propres mécanismes addictifs et vous donner des pistes de réflexion.

Tous ces éléments peuvent constituer des outils précieux pour maintenir encourager vos objectifs de soin.

En attendant, si vous ressentez le besoin d’échanger autour de votre situation, vous pouvez contacter nos écoutants par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), tous les jours de 8h à 2h. Également par tchat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Adresses utiles du site Drogues info service
- Groupes de parole Entraid'Addict
- Groupe de parole Narcotiques Anonymes
- Appli Option Zéro
- A lire, à voir