© Drogues Info Service - 15 décembre 2025


Vos questions / nos réponses

# Codépendance, séquelles émotionnelles de la prise de toxiques

Par Profil supprimé Postée le 18/10/2010 10:59

> Bonjour, je vis depuis 2 ans avec une personne qui a consommé par le passé diverses drogues dures et qui il y a moins d'un an, avait replongé en consommant de la morphine. Actuellement, il ne se drogue plus mais les séquelles au niveau émotionnelles sont importantes (a du mal à ressentir la moindre émotion, notamment à mon égard); j'aimerai connaître les différentes méthodes pour travailler sur les émotions (thérapies brèves) ainsi qu'avoir des renseignements sur le phénomène de codépendance (dont je suis "victime"); avez-vous des conseils de lecture traitant de la codépendance? Merci d'avance

---

**Mise en ligne le 20/10/2010**

Bonjour,

Voici une liste non exhaustive des principales thérapies brèves, qui ont pour but de travailler de manière directe ou indirecte sur les émotions. Il en existe bien d'autres, dont certaines sont expérimentales.

- L'hypnose, qui consiste à travailler sur les états de conscience modifiés permettant de mobiliser les ressources profondes de l'inconscient;
- L'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) et l'IMO (Eye Movement Intergation), qui visent à permettre la remise en route d'un traitement adaptatif naturel d'informations douloureuses bloquées (par exemple après un choc traumatique), la mobilisation de ressources psychiques et la restauration d'une estime de soi déficiente, le tout à travers des stimulations bilatérales alternées (mouvements oculaires ou autres);
- La PNL (Programmation neuro Linguistique), qui a pour but une recherche de l'excellence dans la communication par les différents canaux de contact : visuel, auditif, kinesthésique;
- Les TCC (thérapies comportementales et cognitives), qui s'intéressent à la fois au processus de pensée de l'individu et à son comportement, et qui consistent à mettre en place un certain nombre d'étapes pour soigner le trouble en question par le biais d'une série d'exercices pratiques directement liés aux symptômes;
- La sophrologie, qui à travers diverses techniques de relaxation vise à obtenir l'harmonie entre le corps et l'esprit;
- La Gestalt-thérapie, qui est une approche globale de l'individu qui prend en compte les 5 dimensions de l'être : physique, émotionnelle, mentale, sociale et spirituelle, le tout à travers des exercices spécifiques : jeux de rôles, expression directe, prise de conscience des sensations physiques;

- L'art thérapie, qui constitue une méthode de soin et d'accompagnement qui, en s'appuyant sur la pratique d'une activité culturelle ou artistique, est propice à l'expression subjective et au dépassement des conflits personnels inconscients de la personne en souffrance;
- La psychogénéalogie est une approche thérapeutique qui se penche sur les origines d'un individu, sur l'histoire de ses ancêtres afin qu'il comprenne d'où il vient et comment dans son histoire personnelle actuelle, il peut retrouver d'anciennes histoires familiales;

Pour information, il existe aussi d'autres types de thérapies qui ne sont pas considérées comme étant des thérapies brèves, mais dont la durée, variable d'un individu à l'autre, peut ne pas dépasser quelques mois de suivi, ainsi que des thérapies longues pouvant aussi travailler sur les émotions.

Par ailleurs, le fait que votre ami connaisse des difficultés sur le plan émotionnel ne veut pas forcément dire que cela est directement lié à sa toxicomanie. Si vous souhaitez approfondir ce questionnement concernant les causes de son mal-être, n'hésitez pas à contacter l'un de nos écoutants au 0800.23.13.13, appel anonyme est gratuit depuis un poste fixe, 7jrs/7, de 8h à 2h.

Pour répondre à votre seconde question, les ouvrages traitant particulièrement de la codépendance sont rares. De ce fait, vous trouverez, en complément, les liens ci-dessous d'une structure de soin en toxicomanie qui a une section de consultation documentaire. L'accueil y est confidentiel et gratuit, et des ouvrages ainsi que des articles en lien avec la toxicomanie y sont consultables sur place pour le grand public.

Cordialement.

---

## Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

---

### CSAPA Point Virgule

74 cours de la Libération
**38100 GRENOBLE**

**Tél :** 04 76 17 21 21
**Site web :** www.codase.org/csapa/
**Secrétariat :** Du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14h à 17h30 ; jeudi de de 14h à 18h ; vendredi de 9h à 12h (possibilité de laisser un message sur le répondeur afin d'être rappelé)
**Accueil du public :** Du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h ; jeudi de 9h à 10h30 et de 14h à 18h30 ; vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Pour les 12 à de 25 ans, places également disponibles sur Voiron mais nécessitant un déplacement

Voir la fiche détaillée