© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Compensation

Par Profil supprimé Postée le 14/10/2013 10:06

> Bonjour cela fait 2 mois que j'ai arreter le cannabis et de manger de maniére compulsive.
> Je vivais en couple et c est 2 derniers mois je me suis retrouvé seul.
> j aimerai savoir s il faudrait que je me préocupe du fait de me masturber tout les jours, ou puis je me satisfaire de le vivre bien ?
> De plus j ai peur de refumer si un jour j ai un trop gros probléme ?
> Avez vous un conseil pour reussir à ne pas craquer en cas de coup dur ?
> Merci pour tout par avance

Mise en ligne le 15/10/2013

Bonjour,

Vous avez arrêté de fumer le cannabis et cessé de manger de manière compulsive depuis 2 mois. Nous vous félicitons pour ce changement dans votre mode de vie et espérons que cela se passe bien pour vous.

Vous vous inquiétez d'une éventuelle compensation par la masturbation même si vous semblez bien vivre cela. Le fait de se masturber "souvent" n'est pas nécessairement le signe d'un dysfonctionnement. Toutefois, si cette pratique est à l'origine d'une souffrance, si vous avez l'impression que vous avez remplacé le cannabis et la nourriture par cela, il semble alors important de faire le point avec un professionnel en addictologie. En effet, un comportement addictif peut avoir pour fonction d'apaiser une tension, de soulager un malaise, un mal-être pour lequel on n'a pas trouvé d'autre solution. Le fait de supprimer le moyen d'apaisement utilisé jusque-là (cannabis, nourriture) peut faire émerger un autre comportement (masturbation, par exemple).

Si vous avez l'impression que c'est votre cas, n'hésitez pas à vous rapprocher d'un addictologue afin de faire le point. Nous vous indiquons en fin de message les coordonnées des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie à Perpignan.

Lorsque l'on a consommé un produit psychotrope pendant un temps, on reste souvent fragile par rapport à une éventuelle rechute. Cela peut arriver sans trop que l'on sache pourquoi, mais cela peut arriver aussi, comme vous le dites, lorsque l'on se retrouve face à un problème qui paraît trop difficile à surmonter. A nouveau, si vous pensez que cela pourrait être votre cas, n'hésitez pas à contacter le centre proposé plus haut.

Le fait de réfléchir à vos comportements, vos consommations ainsi qu'à leur fonction devrait vous permettre d'envisager un épanouissement et un mieux-être plus durable.

Pour d'autres informations, ou simplement pour en parler, n'hésitez pas à nous contacter au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.

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

CSAPA Aline Vinot

11 rue Joseph Cugnot
66000 PERPIGNAN

Tél : 04 30 53 12 98
Site web : urlz.fr/iRFP
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h
Substitution : Délivrance et accompagnement : du lundi au vendredi de 9h à 13h

Voir la fiche détaillée

Service d'Addictologie

20, Avenue du Languedoc
66000 PERPIGNAN

Tél : 04 68 61 65 46
Site web : www.ch-perpignan.fr
Secrétariat : Du lundi au jeudi 8h30 à 18h et vendredi 8h30 à 17h
Accueil du public : Du lundi au jeudi 8h30 à 18h et vendredi 8h30 à 17h

Voir la fiche détaillée