

Vos questions / nos réponses

# Compensation

Par [Profil supprimé](#) Postée le 14/10/2013 10:06

Bonjour cela fait 2 mois que j'ai arrêté le cannabis et de manger de manière compulsive. Je vivais en couple et c'est 2 derniers mois que je me suis retrouvé seul. j'aimerais savoir s'il faudrait que je me préoccupe 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 problème ? Avez-vous un conseil pour réussir 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](http://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](http://www.ch-perpignan.fr)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi 8h30 à 16h

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)