© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

dépendance psychique

Par Profil supprimé Postée le 23/12/2015 21:42

> Bonsoir. y a t'il des techniques particulières pour occuper son esprit quand on éprouve un fort besoin de consommer et qu'on a personne à qui se raccrocher pour aider à passer le cap? Un jeu, un exercice par exemple qui ferait appel à toutes nos ressources "mentales" et permettrais d'occulter cette envie. Help! J'en peux plus de devoir lutter contre ça. La vision de la seringue s'impose dans ma tête et prends toute la place!!! ça me brûle jusque dans le ventre et m'envahit le corps entier à en faire mal. c'est terrible.

Mise en ligne le 24/12/2015

Bonjour,

Il n'existe pas de techniques particulières proprement dites, mais chacun peut inventer les siennes. Vous parlez justement d'occuper votre esprit, il nous semble que c'est une idée à développer. Focaliser votre esprit sur un aspect positif de votre vie, vous concentrer sur une tâche particulière, vous changer les idées .. Vous pouvez aussi tout à fait nous joindre lorsque que vous ressentez cette pulsion. Le fait d'avoir l'un de nos écoutant au téléphone et de pouvoir échanger suffit souvent à apaiser les envies de consommations.

Pour informations, notre service est ouvert tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (l'appel est anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 01 70 23 13 13 depuis un portable). Vous pouvez également nous joindre grâce à notre service de chat, tous les jours de 14h à 2h en vous rendant sur l'un de nos sites.

Cordialement.