© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Nourriture = Meilleure amie

Par Profil supprimé Postée le 08/11/2017 03:44

> Comment y remédier s'il vous plaît ? :-(Avant j'étais pas si accro, j'étais bien gourmande et je le suis toujours mais la c'est incontrôlable, depuis un gros coeur brisé que je me suis vengee sur la nourriture après d'être guérit un peu de cette grosse douleur, c'est la nourriture qui m'a aidée, depuis cette année là car il y a 2 ou 3 ans, je n'arrête pas mais c'est plus fort que moi même quand j'ai plus faim, même si j'ai mal au ventre et épuisée de trop manger, je suis quelqu'un de très nerveuse et anxieuse et sensible... La nourriture est ma meilleure amie, comme une bouée de secours dès que j'ai quelque chose je vais ouvrir le frigo ou le placard... A cause de sa je n'aime plus mon corps oui j'ai pris du poids et je vois que ça m'a beaucoup aidée dans ma vie, à mon coeur, à mon moral mais ça ne m'a pas aidée vers le meilleur chemin... Le sport serait la solution mais c'est trop dur et je commence avoir des problèmes de respiration à cause du stress mais aussi à cause de mon poids.. J'en ai marre de moi et de pas réussir à me contrôler quand j'ai les nerfs ou autres... J'ai besoin de conseils s'il vous plaît, merci, désolée si la nourriture c'est pas trop une addiction mais c'est l'est devenu pour moi et je cherche des personnes qui vivent la même chose qui ont aussi cette addiction où ont réussi a dépasser cette immense obstacle ?

Mise en ligne le 09/11/2017

Bonjour,

Vous avez développé un rapport trouble à l’alimentation consécutivement à une grosse peine de cœur. Cette addiction à la nourriture a été, dans votre esprit, le moyen de vous « venger » et vous estimez que ça vous a aidé.

Ce « dérèglement » de votre rapport à la nourriture n’est pas sans conséquence et cela affecte votre comportement, votre moral et vous renvoie une image de votre corps répulsive.

Autant vous êtes lucide sur ce qui semble être ou avoir été un « ami ou une bouée de sauvetage » autant vous réalisez que cela ne vous a pas indiqué « le meilleur chemin ». Le sport s’il est adapté à votre condition physique et à votre moral actuel pourrait effectivement constituer un début de solution. Vous pourriez par exemple consulter pour avis votre généraliste.

Pour information, la boulimie ou l'anorexie sont des addictions à la nourriture et sont reconnues en tant que telles. Vous ne mentionnez pas avoir consulté mais nous vous suggérons de le faire. En effet, en parler vous permettra de ne plus être toute seule et vous vous verrez proposer des trucs et astuces, des conseils mais surtout un suivi d'aide et de consolidation psychologique. Nous vous avons mis deux adresses de CSAPA situé à Rennes. Le personnel de ces Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie vous accueilleront gratuitement et dans la discrétion. Vous pouvez les contacter. Nous vous avons également mis le lien du site Vaincre la Boulimie/Anorexie. Vous y trouverez une ligne spécifique d'écoute et des groupes de parole.

Si vous souhaitez un soutien et une aide ponctuels contactez-nous par tchat via notre site (gratuit et anonyme) du lundi au vendredi de 14h00 à minuit ou au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, gratuit et anonyme) tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin.

Prenez soin de vous et bien cordialement.

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

Le SäS - Point Accueil Ecoute Jeunes- le 4 bis

4 bis cours des Alliés
35000 RENNES

Tél : 02 99 31 87 35
Site web : www.le4bis-ij.com
Consultat° jeunes consommateurs : Accueil avec ou sans rendez-vous : mercredi 14h-18h et de Jeudi de 14h à 16h
Accueil du public : Accueil sans rendez-vous du mardi au vendredi de 14h-18h

Voir la fiche détaillée

Autres liens :

- Vaincre Anorexie et Boulime