VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ADDICTION VOYANCE

Par Lolotte70 Postée le 19/05/2023 12:15

> Bonjour Je suis depuis de nombreuses années addict à la voyance par téléphone.... Cela me coûte une fortune... et me sert d'anxiolytique je crois... Je ne sais comment faire pour me débarrasser de cette dépendance... Pouvez vous m'aider?

Mise en ligne le 25/05/2023

Bonjour,

Ainsi que vous l'indiquez, pour vous la voyance viendrait comme un anxiolytique. Aussi, afin de pouvoir vous en libérer, il serait intéressant de réfléchir à ce qui génère chez vous cette anxiété. Cela pourrait vous permettre d'agir en amont sur les éléments identifiés. D'autant que l'addiction elle-même peut à son tour être responsable de l'anxiété liée aux difficultés financières, culpabilité, ….

Pour cela, il existe différentes formes de thérapies, appelées thérapies brèves qui permettent de travailler sur les interactions entre pensées, émotions et comportements, c'est la Thérapie Comportementale et Cognitive (TCC). L'objectif de cette thérapie est d'identifier les mécanismes à l'origine de vos difficultés et d'expérimenter de nouveaux comportements pour vous libérer de la souffrance occasionnée.

Il existe différents dispositifs d'aide spécialisée sur les questions d'addictologie. Notre service est orienté sur les questions d'addiction à l'alcool, aux drogues ou au jeux d'argent, aussi, les professionnels sont spécialisés sur ces questions-là.

Cependant, vous pouvez les contacter en expliquant votre situation afin de savoir s'ils acceptent de vous recevoir en consultation. Nous vous joignons ci-dessous le lien « adresses utiles » de notre site « Joueurs info service » à partir duquel vous pourrez effectuer votre recherche en stipulant votre ville ou votre département.

Si cela n'est pas possible dans un de ces dispositifs, nous vous encourageons à vous rapprocher d'un professionnel pratiquant les thérapies comportementales en vous renseignant autour de vous, auprès de collègues, famille ou ami(e)s, médecin ou autre personne de confiance.

Si vous souhaitez être aidée dans cette orientation, vous pouvez nous joindre tous les jours au 09 74 75 13 13 de 8h à 2h (appel anonyme et non surtaxé) ou par chat de 14h à minuit du lundi au vendredi, de 14h à 20h les samedi et dimanche.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Joueurs info service