

Vos questions / nos réponses

## Comment ne pas tomber dans la drogue ?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 13/10/2019 17:57

J'ai beaucoup de problème personnels et j'ai peur de tomber dans la drogue... Ca semble simple...mais j'ai cette idée dans la tête depuis un moment comment faire pour ne pas tomber dedans ?

---

**Mise en ligne le 15/10/2019**

Bonjour,

Lorsqu'une personne vit du stress, des angoisses, une souffrance ou a l'impression de ne pas pouvoir trouver de solution à ses problèmes, cela peut la fragiliser et lui donner envie de s'évader grâce à l'alcool ou des drogues.

Dans ce cas, il est important de ne pas rester seul avec ses problèmes ou difficultés.

En parler à des proches tels que la famille, les amis ou des adultes de l'établissement scolaire (infirmière, personnels éducatifs, enseignants par exemple) pourrait vous aider à apaiser votre stress et à trouver des conseils.

L'aide peut vous permettre de voir le problème que vous rencontrez sous un autre angle et peut-être de voir que des solutions sont accessibles.

Lorsqu'il n'est pas possible d'en parler aux personnes autour de soi, il est possible de contacter des lieux spécialisés pour aider les jeunes. Il s'agit de Point Accueil Ecoute Jeunes ou de Maison des Adolescents. Des éducateurs spécialisés ou des psychologues proposent une écoute et une aide individuelle aux jeunes jusque 25 ans. Les consultations sont confidentielles et gratuites.

Vous pourrez trouver des adresses proches de chez vous en contactant le site « Fil Santé Jeunes ».

Vous pouvez également trouver un soutien auprès de nos écoutants qui pourraient vous proposer une écoute et des conseils. Ils sont joignables, 7j/7j de 8h à 2h au 0800 23 13 13. L'appel est anonyme et gratuit. Il sont également joignables par chat de 14h à minuit, 7j/7j.

Bien cordialement.

---

**En savoir plus :**

- [Fil Santé Jeunes](#)