© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Ma dépendance aux drogues (17 ans)

Par Melean77 Postée le 05/12/2020 11:01

> Bonjour, je suis une fille de 17 ans et je suis retourné vivre chez ma mère pour me sevrer, J'ai commencé au collège en piquant de la codéine et du tramadol dans les placards de ma famille, puis en troisième j'ai essayé l'ecsta avec un ami, j'aimais pas cette drogue alors en soirée quand je voyais les autres se défoncer a la coke ou la ketamine, ça m'a directement + plu. Ensuite j'ai testé le lsd et j'adore ça, j'en ai pris une trentaine de fois dans tout les contextes possibles, Et puis un jour j'ai pris conscience que je commençais à me perdre (avec des phases dépressives de déréalisation et de dépersonnalisation). Je me suis « réfugié » dans les médicaments que j'achetais seule en pharmacie avec des fausses ordonnances tentant une auto-médication que je pensais réussis, mais voilà le constat : après 5 ans de lâcher prise complet et deux overdoses à mon palmarès (une de ketamine xanax cocaine, et une toute récente d'une semaine à peine de méthadone ketamine, lean (codéine + prometazine). Je récapitule, j'ai à ce jour 17 ans et je suis poly toxicomane et pleine d'addiction (anxio, méthadone, subutex, ketamine ...) Je suis donc chez ma mère depuis une semaine, je n'ai rien pris ormis mon antidépresseur et un peu de temesta par prescription mais clairement pas assez pour soulager ce manque physique et surtout mental, je suis déprimé et ai un craving très très puissant, mes pensées ne tournent qu'autour de ça, même dans mes rêves. Mes parents ayant découverts mes addictions et mon trafic (important) me voient très différemment, ils cherchent une place en clinique ou hp mais il n'y a pas de places, j'ai menti et déçu tout le monde autour de moi, je n'ai que peu de contact avec mes amis. Bref j'essaie de m'occuper mais ce manque et cette tristesse profonde perdurent ... je me sens vide et je n'ai plus aucune estime de moi je me déteste et parfois des envies très sombre ou suicidaires font surface mais j'essaie de relativiser en me disant que bientôt je serais interne et en sortant tout ira mieux blablabla. Est ce que je suis trop optimiste face au déroulement prévu des choses ? Est ce que vous avez des conseils ou quelque chose pour moi rien que pour m'occuper ?

Mise en ligne le 08/12/2020

Bonjour,

Nous sommes attentifs à votre situation.

Nous avons conscience des difficultés que vous traversez depuis pas mal de temps déjà.

La phase de sevrage dans laquelle vous êtes ne doit pas être évidente à la vue des substances que vous consommiez avant l'arrêt. Généralement, ce type de sevrage nécessite une aide, un accompagnement médical mais également psychologique. Or vous semblez assez seule à ce niveau là.

Le craving, la tristesse, les idées noires ne nous surprennent pas mais il nous parait nécessaire que vous puissiez être entourée, encadrée. Il s'agit cependant d'une étape, dure à vivre, fréquente, mais uniquement d'une étape.

Une hospitalisation pourrait effectivement vous permettre de vous protéger, de vous apaiser et d'identifier vos ressources qui vous aideront à vous sortir des dépendances.

Nous vous encourageons ainsi à solliciter une aide psychologique et/ou médicale qui pourrait vous permettre de soulager votre état, et qui, nous le comprenons, doit être pénible à vivre au quotidien.

En attendant une éventuelle hospitalisation et pour la mise en place d'un suivi à moyen ou long terme, sachez qu’il existe des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC), qui ont la possibilité de recevoir les jeunes usagers de drogues afin de les accompagner dans les difficultés qu'ils rencontrent. Les consultations sont gratuites, confidentielles et assurées par des équipes pluridisciplinaires composées de psychologues, éducateurs, ….

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées des CJC proches de chez vous.

Nous vous soutenons également dans le fait d'essayer de vous occuper au maximum, de vous diriger vers toutes activités de bien-être (bain ou douche chaude, relaxation, tisane relaxante, musique, balade, sports doux, activités manuelles, artistiques, ...).

Dans tous les cas, vous ne devez pas rester seule.

Même si votre famille a changé de regard sur vous, elle semble présente et attentive à ce que vous vivez. Une thérapie familiale ou un accompagnement parental pourrait vous aider à établir une bonne communication entre vous, une compréhension de vos difficultés et le renforcement de vos liens.

Les CJC reçoivent souvent les familles des jeunes. N'hésitez pas, ainsi à les solliciter dans ce sens là également.

Pour finir, nous vous encourageons à contacter nos écoutants pour une échange, une écoute, des conseils, dans les moments où vous n'allez pas bien. Ils sont joignables tous les jours soit par téléphone au 0800231313, de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat via notre site internet Drogues Info Service, de 8h à minuit.

Bien à vous

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

CSAPA LYADE - LYON

31, rue de l'Abondance
69003 LYON

Tél : 04 72 84 62 00
Site web : lyade.arhm.fr/index.php
Secrétariat : Lundi,mercredi, jeudi et vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h - le amrdi de 10h à12 et de 16h à 18h
Accueil du public : Lundi de 9h à 12h30 et de 13h à 18h, mardi de 9h à 19h mercredi de 9h à 19h jeudi de 9h à 17h30 vendredi de 9h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Lundi de 13h à 17h30 mardi de 16h à 19h mercredi de 13h à 19h jeudi de 14h à 16h vendredi de 11h30 à 12h30 et de 14h à 17h

Voir la fiche détaillée

Service Universitaire d'Addictologie de Lyon - SUAL - Centre Hospitalier Edouard Herriot

5, place d'Arsonval
SUAL HEH
69003 LYON

Tél : 04 72 11 78 52
Site web : www.chu-lyon.fr/fr/drogue-et-addictions
Secrétariat : Lundi, mercredi et jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30 - Mardi et vendredi de 9h à 12h30
Accueil du public : Lundi, mercredi et jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30 - Mardi et vendredi de 9h à 12h30

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service