© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Je n’y arrive pas...

Par Profil supprimé Postée le 17/02/2021 19:40

> Bonjour... je me drogue tout les jours pas forcément beaucoup mais tout les jours 1/2 trace de coke puis les remords sont là immédiatement dès que cette merde et dans mon nez je me ronge la tête pk je n’arrive pas à dire non pourquoi je n’ose pas en parler à ma femme de peur de la perdre ... J’ai pas de famille donc personne à parler et je me retrouve là ... y’a des marin quand je me lève mon cerveaux pense déjà à cette merde... mon cœur dit non mon servo mi obligé bref je suis pommée je croie bien... Je ne trouve pas de solution pour arrêter je ne trouve pas de. On ne raison où tout simplement je ne trouve pas la motivation ...

Mise en ligne le 19/02/2021

Bonjour,

Vous semblez être pris dans une spirale d'alternance entre la consommation et culpabilité face à laquelle vous éprouvez une grande detresse et beaucoup de solitude. Nous comprenons tout à fait votre état d'esprit et vous avez d'ailleurs bien fait de nous écrire à ce sujet.

Sachez déjà que les mécanismes de l'addiction sont très puissants, souvent très ancrés, "installés" dans votre fonctionnement. Il est donc compréhensible de ne pas réussir a éliminer seul ces mécanismes, même en en ayant conscience. C'est comme visionner un film dont vous seriez à la fois le seul spectateur et le personnage principal. Vos possibilités d'actions, derrière votre écran, vous semblent limitées.

Cette impuissance peut-être source de frustration et de démotivation. Ce sont ces mêmes sentiments de découragement qui provoquent des humeurs négatives et vous entrainent vers des reconsommations.

Mais ne vous découragez pas, il existe différentes pistes d'aide qui pourront vous permettre de faire un pas de côté. Dans un premier temps, vous pouvez déjà essayer de comprendre quelles sont les raisons de votre consommation : quels sont les effets que vous recherchez, que vous appreciez, et à quels moments vous êtes le plus vulnérable, dans quels moments vous êtes le plus susceptible de résister. Celà vous permettra de mieux connaître et comprendre votre addiction, et donc de mieux l'anticiper.

Aussi, il est possible de se faire aider gratuitement et confidentiellement, d'en parler avec des professionnels en addictologie (médecins, infirmiers, psychologues) dans des centres de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Par rapport à votre ville de résidence, nous vous joignons plusieurs adresses.

Vous pouvez aussi entreprendre une démarche thérapeutique auprès d'un psychothérapeute libéral pour agir directement sur le mécanisme de la dépendance. Ces thérapies sont communément appelées "thérapies comportementales et cognitives", mais à ce jour elle ne sont pas encore remboursées par la sécurité sociale.

Si vous souhaitez plus d'informations, des conseils et une écoute attentive et bienveillante, vous pouvez nous contacter, de manière anonyme et gratuite, tous les jours par téléphone au 0 800 23 13 13 de 08h à 02h, ou par tchat via notre site.

Bon courage à vous,

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

---

CSAPA Arc-En-Ciel

10 boulevard Victor Hugo
34000 MONTPELLIER

Tél : 04 67 92 19 00
Site web : www.amtarcenciel.fr
Accueil du public : Lundi, mercredi, vendredi : 9h à 12h30 et 14h à 18h, mardi : 13h30 à 19h et jeudi : 9h à 12h30 et 14h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Sans rendez-vous au 23 boulevard Pasteur Le Zinc : les mercredi, jeudi, vendredi de 13h30 à 18h et sur rendez-vous de 9h à 18h du lundi au vendredi (sauf mardi matin)

Voir la fiche détaillée

Association Addictions France 34

59, avenue de Fès
Rés. Henri Bertin-Sans Bât C
34090 MONTPELLIER

Tél : 04 99 77 10 77
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h, le jeudi de 14h à 20h, le vendredi de 9h à 12h30 et de 13H30 à 17h30
Accueil du public : Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h, le jeudi de 14h à 20h, le

vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30
Consultat° jeunes consommateurs : Le vendredi de 10h à 12h30 et de 13h à 18h à la Maison des Adolescents au 9 rue de la République Montpellier - 12 à 21 ans - Possibilité de CJC au CSAPA au cas par cas

Voir la fiche détaillée