

Vos questions / nos réponses

## Comment sortir de la dépendance

Par [Chateaudebrume](#) Postée le 13/08/2021 18:40

Je ne sais pas par où commencer.... Je suis perdu, seule, je ne sais pas quoi faire pour sortir de la drogue et l'alcool.... comment faire ?

---

**Mise en ligne le 16/08/2021**

Bonjour,

Il nous est difficile de pouvoir répondre précisément à vos interrogations car nous ne disposons que peu d'éléments de compréhension autour de votre situation.

C'est pourquoi, nous vous invitons à nous écrire à nouveau en y indiquant davantage d'éléments contextuels (produits consommés, depuis quand, ce qui vous a amené à cette situation...).

Si vous le souhaitez, vous pouvez également contacter par téléphone Drogues-info-service au 0800 23 13 13 (appel non surtaxé et anonyme) 7/7j de 8h à 2h, ou via par tchat via notre site internet de 8h à minuit.

Nous pourrons alors chercher ensemble des solutions, et vous verrez que vous pouvez ne plus être seule avec votre dépendance.

Bien cordialement

---