

Vos questions / nos réponses

Gestion de sevrage

Par [Pimp](#) Postée le 31/05/2025 20:59

Comment faire quand tous ses amis consomme. Moi mari aussi Ce sont des gênes aises et ça fait partie du quotidien. C'est vraiment quasi normal d'en avoir et faire

Mise en ligne le 02/06/2025

Bonjour,

Nous comprenons vos difficultés. Il est vrai que l'environnement joue beaucoup sur la façon dont on va vivre le sevrage. Le fait d'avoir un cercle social consommateur et tentateur peut constituer un véritable obstacle au rétablissement.

Nous ne savons pas si vous êtes épaulée par des professionnel-le-s (médecin traitant, psychologue...), ou par des groupes d'entraide. Le fait de pouvoir vous appuyer sur des ressources extérieures pourraient vous permettre de consolider votre motivation et votre arrêt, et d'identifier les moyens de vous protéger dans les moments de tentation.

Il existe des lieux spécialisés dans les conduites addictives où vous pouvez avoir du soutien. Nous ajoutons les coordonnées d'un de ces lieux en fin de réponse. Il se situe à Grenoble, mais propose une permanence à La Mure, si cela vous est plus accessible. Le suivi y est gratuit (tout étant pris en charge par la Sécurité Sociale). Vous pouvez également bénéficier de l'aide des pairs, sur nos forums ou dans des groupes de parole (Narcotiques Anonymes, par exemple).

Apprendre à vivre sans consommer n'est pas un processus linéaire: il peut y avoir des hauts, des bas, des moments de stagnation... C'est tout à fait normal. Essayez d'être compréhensive avec vous-même. Vous entreprenez un changement radical dans votre vie, vous avez le droit de prendre du recul si nécessaire, de limiter vos interactions avec des personnes qui vous mettent en difficulté, et d'éviter les moments trop compliqués. Vous avez également le droit d'explorer d'autres relations amicales, où les drogues sont moins présentes.

N'hésitez surtout pas à revenir vers notre équipe pour poursuivre l'échange, via notre ligne d'écoute. Le service d'écoute est ouvert tous les jours sans exception: par téléphone entre 8h et 2h (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit), et par tchat à partir de 14h.

Nous vous envoyons tous nos encouragements dans la suite de votre démarche.

Bien cordialement.

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

[Service d'Addictologie Mutualiste des Alpes - SAM des Alpes](#)

34 avenue de l'Europe
Immeuble Le Trident, Bât A
38100 GRENOBLE

Tél : 04 76 12 90 80

Site web : urlz.fr/gsvj

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 18h - Mardi de 13h à 18h uniquement

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 18h - Mardi de 13h à 18h uniquement

Consultat° jeunes consommateurs : Les mercredi après-midi sont privilégiés mais possibilité de consultation sur le reste de la semaine

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Forums Drogues info service](#)
- [Narcotiques Anonymes](#)