Ma consommation est-elle un problème ?

Personne ne sait, je n'ose pas en parler

Les usages de drogue se développent souvent dans un certain secret vis-à-vis des proches. La culpabilité, la peur d’être jugé, celle de faire mal à ceux qu’on aime sont des freins au fait d’en parler avec eux.

Et si vous en parliez à votre entourage ?

Pourtant votre entourage peut, si vous lui dites les choses honnêtement, se montrer plus compréhensif que ce que vous pensiez. S’il avait des doutes, il peut même se sentir soulagé de connaître la vérité. Cela lui évite d’imaginer le pire. Ainsi, si on en parle clairement, en apparaissant conscient du problème, une fois passé le choc de l’annonce, votre entourage peut se montrer à l’écoute et vous soutenir.

En parler à des pairs

Si en parler à votre entourage reste vraiment trop difficile, vous pouvez également en parler à des personnes qui sont dans la même situation. Si chaque situation a ses particularités, vivre des situations similaires crée une solidarité mais aussi une expérience qui peut être partagée. Les groupes de parole entre pairs ou les forums de ce site peuvent proposer une aide précieuse et vous soutenir dans les moments difficiles.

Ou en parler à un professionnel ?

Vous pouvez également vous adresser à des professionnels et vous rendre dans un Centre de Soins, d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces centres spécialisés sont gratuits et

confidentiels. Leurs équipes sont constituées de professionnels du soin, du soutien psychologique et de l’aide sociale et éducative. Pour trouver un CSAPA proche de chez vous, entrez une adresse, une commune ou un département :

adresse, ville ou département

Parfois, il est plus facile d’avoir recours au téléphone ou à Internet. Drogue info service est à votre disposition pour répondre à vos questions et pour vous aider dans votre réflexion. Vous pouvez joindre anonymement l’un de nos écoutants par téléphone tous les jours de 8h à 23h au 0 800 23 13 13, ou par chat de 12h à 19h.

Rompre le silence est une manière de pouvoir accepter ses difficultés et une première étape pour accepter de se faire aider.