© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Bipolaire alcool canabis

Par Ldc Postée le 23/10/2025 06:32

> J'ai un trouble de l'humeur reconnu depuis 6 ans . L'alcool et le canabis étais pour moi au début un moyen d'être comme guéri, une joie de vivre et surtout être sorties d'une dépression, de enfin être comme tous les autres personnes. J'ai arrêté de boire et de fumer cela fait 2mois ,j'ai un suivi mais je suis au plus mal. Chaque jour je me dis cela irra mieux mais ce n'ai pas le cas pour le moment. Les tâches quotidiennes deviennent très difficile voir impossible. Des envies suicidaire car je me sens inutile et que je fais souffrir mes enfants. J'ai trouvé votre site et jai osé écrire.

Mise en ligne le 30/10/2025

Bonjour,

Notre délai de réponse se trouve actuellement allongé en raison d'un nombre important de sollicitations. Nous vous prions de bien vouloir nous en excuser.

Il est positif que vous osiez solliciter du soutien en contactant notre service d'aide à distance.

De manière générale, tout sevrage induit une période de fragilisation sur le plan psychologique et émotionnel. Vous avez su maintenir vos efforts d'abstinence depuis 2 mois. Il n'est pas rare de constater dans les semaines ou mois suivant une baisse de moral, une perte d'élan et de motivation pour les tâches quotidiennes.

Tentez de garder à l'esprit que cet état est le plus souvent transitoire et qu'il dépend de nombreux facteurs : ancienneté et habitudes des consommations passées, fonctions et rôles des produits, parcours de vie, vulnérabilités sous-jacentes et contexte actuel, etc. L'organisme et le cerveau peuvent mettre un certain temps à se réguler et il importe de respecter cette étape sans vous culpabiliser ou vous juger négativement.

Néanmoins, si vous estimez que ces symptômes entravent votre quotidien et que des idées noires vous traversent, il importe bien sûr d'en faire part aux professionnels de soins qui vous suivent. Des solutions existent pour surmonter cette phase délicate.

Nous ignorons si vous bénéficiez d’un accompagnement en addictologie. Si ce n’est pas le cas, il est possible de vous rapprocher des professionnels en Centre de Soins d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Une équipe pluridisciplinaire composée de médecin addictologue, psychologue, travailleurs sociaux et infirmier propose un soutien individualisé en vue cesser des conduites addictives ou de consolider l’arrêt. Ces consultations sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Si cette alternative vous intéresse, nous vous transmettons en bas de réponse, 3 orientations vers des CSAPA proches de votre ville. Il suffit de les contacter pour obtenir un rendez-vous.

Par ailleurs, il existe des groupes d’entraide et de parole. Le soutien entre pairs est très aidant pour permettre un partage d’expérience et une entraide mutuelle dans une dynamique collective. Si vous sentez que cette option peut vous encourager à rester mobilisée et rompre un sentiment d’isolement, nous vous y encourageons grandement. Pour plus d’informations, nous vous transmettons en bas de page un article issu de notre site internet.

Nous disposons également d’un forum de discussions en vue d’échanger avec d’autres internautes qui connaissent des difficultés similaires aux vôtres. Là encore vous pouvez vous saisir de cet outil pour accompagner vos efforts d’arrêt de manière encourageante. Vous trouverez le lien ci-dessous.

En attendant, n'hésitez pas à nous solliciter pour toute question, besoin de soutien ou d'écoute au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), 7j/7 de 8h à 2h. Egalement par tchat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

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

---

Association Addictions France 31 - CSAPA: Antenne de Muret

50 bis avenue Jacques Douzans
31600 MURET

Tél : 05 36 47 81 85
Accueil du public : Lundi 9h-13h/14h-18h, fermé le mardi matin puis ouvert de 14h à 19h, mercredi et jeudi 9h-13h/14h-17h, vendredi 9h-13h

Voir la fiche détaillée

Association Addictions France 31 - CSAPA

21 boulevard Silvio Trentin
31200 TOULOUSE

Tél : 05 61 62 14 26
Accueil du public : Lundi et Jeudi : 09h-13h/14h-18h, les Mardis et Vendredis jusqu'à 19h Mercredi : 09h-13h Permanence sans rendez-vous les mardis de 11h à 13h

Voir la fiche détaillée

CSAPA Maurice Dide

Place Lange
Hopital la Grave
31059 TOULOUSE

Tél : 05 61 77 80 82
Secrétariat : Du lundi au jeudi de 9h30 à 13h30 et de 14h à 16h30. Le vendredi de 9h30 à 12h
Accueil du public : Du lundi au jeudi de 9h30 à 17h. Le vendredi de 9h30 à 12h
Substitution : Dispensation du lundi au jeudi de 9h30 à 13h30 et le vendredi de 9h30 à 11h30

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- L'aide entre pairs groupe de paroles