

Vos questions / nos réponses

seresta+alcool+xanax+extasy+cannabis

Par [lej375](#) Postée le 20/01/2026 01:27

Bonjour, j'ai 21 ans et j'ai du mal à me livrer, alors je le fais ici. Cela fait un long moment que je me détruis la vie et celle de mes proches avant que je ne fumais de la beuh raisonnablement mais depuis la mort de mon père j'ai complètement craqué, je prends de l'exta des benzo de l'alcool je fais des mélanges délirants j'ai pris à plusieurs reprises des plaquettes entières de médicaments en le mélangeant avec l'alcool, tout ça pour réussir à ne plus penser, j'ai cru ne plus me réveiller à plusieurs reprises mais ce n'est jamais arrivé jusqu'à maintenant. Je suis là parce que je ne sais plus quoi faire je détruis ma famille, ma vie, j'ai perdu tout mon argent, amis j'ai littéralement plus rien et je ne sais pas comment m'en sortir je suis perdu. si quelqu'un a réussi à se sortir de là j'aimerais savoir comment et quoi faire. Merci de m'avoir lu.

Mise en ligne le 26/01/2026

Bonjour,

Nous avons le sentiment que vous avez voulu poster ce message dans un de nos espaces interactifs. L'espace « Forum » ou « Témoignages » que nous vous mettons en lien ci-dessous si vous souhaitez avoir un échange avec d'autres internautes.

Notre espace « Questions/Réponses » vous permet d'avoir la réponse de l'un de nos écoutants en addictologie.

Nous entendons votre détresse et souffrance en particulier depuis le décès de votre père.

L'association de plusieurs drogues et psychoactifs tels que l'alcool et les médicaments vous expose à des risques importants pour votre santé immédiate et à long terme.

Il est courant que suite à un décès les personnes soient fragiles et développent une addiction en cherchant à anesthésier leur souffrance.

Mais il est possible et conseillé de trouver un soutien concernant le choc douloureux de la perte d'un proche. Ce soutien pourra vous aider à surmonter cette souffrance, à continuer à vous construire et à réduire les prises de risque avec les drogues et psychoactifs.

Vous dites avoir le sentiment d'avoir tout perdu, mais vous êtes jeune et vous avez la possibilité de vous reconstruire avec une aide.

Il est en effet possible de consulter des centres s'adressant spécifiquement aux jeunes de 15 à 25 ans. Ces centres proposent des consultations individuelles, confidentielles et gratuites d'éducateur spécialisé, de psychologue et de médecin.

Nous vous proposons des adresses de ces centres à Tours, qui proposent en plus des consultations individuelles la possibilité de suivre des ateliers santé ou de sophrologie.

N'hésitez pas en parallèle à trouver des soutiens où vous le pouvez. Sur des forums ou en vous adressant à des services comme le nôtre.

Nos écouteurs peuvent en effet vous proposer une écoute, un soutien ponctuel par téléphone ou par tchat. Ce qui peut être plus facile pour vous si vous avez du mal à vous confier.

Nous sommes joignables de 8h à 2h, 7j/7j au 0800 23 13 13. L'appel est anonyme et gratuit.

Nous répondons par tchat de 14h à minuit en semaine et de 14h à 20h, le week-end et les jours fériés. L'échange est anonyme et gratuit.

Le service « Fil Santé Jeune » dispose d'un site riche d'information et propose également un soutien, une écoute qui pourraient vous être bénéfique. Nous vous mettons en lien ci-dessous le lien vers leur site.

Avec tous nos encouragements.

Bien cordialement

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

[CSAPA 37 Tours-Nord](#)

112 avenue Maginot
37000 TOURS

Tél : 02 34 37 89 81

Site web : www.chu-tours.fr/csapa-37-centre-la-rotonde.html

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 10h à 17h

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 10h à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)

Espace Santé Jeunes - Point Accueil Ecoute Jeunes 37

70 rue Blaise Pascal
37000 TOURS

Tél : 02 47 05 07 09

Site web : <https://espacesantejeunes-paej37.fr/>

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h et 14h à 18h30. Permanences sans rendez-vous de 15h30 à 18h30 et jusque 20h30 le jeudi . Le 2eme samedi du mois de 9h à 12h sur rendez-vous.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations pour les jeunes consommateurs et leur entourage sur rendez-vous

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et 14h à 18h30.

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Fil Santé Jeunes](#)

Autres liens :

- [Forums Drogues info service](#)
- [Témoignages Drogues info service](#)