Vos questions / nos réponses

j’ai 15ans et je suis addict à l’extazy et la spleen

Par lena23 Postée le 13/03/2026 23:14

> ça fait bientôt 2ans que je teste un peu toute les drogues mais presque 1ans que je prend des tazz et de la spleen pratiquement tout les jours, j’aimerais des conseils pour que je puisse arrêtez seule (je veux pas d’aide irl) et j’aimerais aussi savoir si c’est normal d’avoir envie de tout tester comme ça ? je fais des obsession sur des drogues que j’ai même pas encore tester, j’arrive pas à m’empêcher d’essayer ça m’attire beaucoup trop. je ne sais pas comment réapprendre à re ressentir des émotions positive sans, j’ai l’impression que je n’en sortirais jamais

---

Mise en ligne le 16/03/2026

Bonjour,

Il est positif que vous cherchiez des conseils pour arrêter vos consommations de drogues. Nous allons tenter de vous indiquer quelques pistes de réflexion et au besoin, quelques orientations, si vous n’y parvenez pas seule.

Vous vous interrogez sur les raisons qui vous poussent à vouloir expérimenter tous types de drogues. Il vous semble avoir perdu la capacité de ressentir des émotions positives dans la sobriété.

En effet, la répétition des prises de substances comporte un réel risque d’addiction. La question de retrouver des sensations naturelles sans produit, implique une phase de réapprentissage au travers de la mise en oeuvre d'activités multiples.

La plupart des addictions aux substances débutent à l’adolescence qui correspond à une période de développement cérébral intense.

Certaines zones du cerveau dont le cortex préfrontal qui permet la prise de décision, le jugement, la planification et la résolution de problèmes, est plus particulièrement concernée par cette maturation à l’adolescence (qui se poursuit jusqu’à environ 25 ans). Cette zone est d’autant plus sensible aux effets des drogues qu’elle n’est pas encore développée. C’est ce qui rend le cerveau de l’adolescent plus vulnérable aux substances psychoactives que le cerveau de l’adulte.

Par ailleurs, il existe différents facteurs qui peuvent expliquer les raisons de l'attirance des adolescents pour les substances psychoactives :

- Traumatismes, stress, souffrances, mal-être
- Normes sociales dans lesquelles le jeune évolue (famille, environnement)
- Cultures populaires (films, séries, musique)
- Pression des pairs (vouloir faire comme les autres pour s'intégrer)
- Expérimentations (nouvelles sensations, enfreindre le cadre, goût du risque, etc.)
- Vouloir se sentir bien, etc.

Ainsi, les raisons de vouloir expérimenter des drogues sont multiples et découlent avant tout : du parcours de vie, de fragilités psychologiques ou émotionnelles, de la personnalité et de l'environnement d'une personne.

C'est pourquoi, il est essentiel de s'interroger sur ces différents aspects pour se comprendre soi-même au regard des substances.

Quels sont les effets recherchés, quelles sont les fonctions des produits, comment vous sentez-vous de manière générale et rencontrez-vous des difficultés pour lesquelles vous pensez que la consommation vous aiderait à mieux les surmonter, etc…

Pour vous aider à arrêter, il importe de mettre en place bon nombre de nouvelles habitudes. En parallèle, il est utile de s'éloigner des fréquentations concernées par les usages, de se tourner vers des activités qui occupent l'esprit et qui ont une fonction proche de ce qui est recherchée dans la consommation (plaisir, évasion, etc.), de prendre soin de son corps et de son esprit par la pratique physique, créative, relaxante, culturelle, etc.

Il est parfois aidant d'organiser son temps (en dehors de la scolarité), notamment les moments où l'on se retrouve seul. Ces temps doivent être investis au travers d'occupations qui détourneront les envies de consommation tout en prenant soin de soi.

Il n'existe pas une façon unique d'envisager un sevrage, c'est pourquoi il est facilitant de réfléchir à ce que l'on aime, aux activités délaissées par la consommation pour les activer de nouveau. Créer de nouveaux repères vous permettra d'anticiper les moments de fragilité en lien avec le sevrage.

Enfin, au regard des fréquences et de la nature des produits que vous consommez, nous vous encourageons tout de même à solliciter une aide extérieure, si vous vous sentez trop en difficulté.

Il existe des Consultations Jeune Consommateur (CJC) destinées aux jeunes de 12 à 25 ans, l'autorisation parentale n'est pas nécessaire pour les mineurs. Les professionnels sont formés en addictologie et ont l'habitude d'intervenir auprès d'un public jeune (psychologue, infirmier et travailleurs sociaux). Dans ces espaces vous pourrez obtenir des réponses à vos interrogations, des conseils personnalisés et du soutien pour accompagner vos efforts de réduction ou d'arrêt des consommations. Les entretiens y sont individuels, confidentiels et gratuits.

Au cas où vous seriez intéressée, nous vous joignons en bas de page un lien explicatif sur les CJC et les coordonnées de plusieurs CJC à Paris. Il suffit de les contacter pour obtenir un rendez-vous.

Pour mieux appréhender l'arrêt des substances que vous consommez, nous vous glissons également nos fiches produits ecstasy/MDMA et cannabis de synthèse. Dans chacune d'entre-elles vous pourrez accéder à de nombreuses informations susceptibles de vous intéresser notamment en ce qui concerne les effets du sevrage dans les rubriques « dépendance ».

Enfin, si vous avez le souhait de faire un point plus précis sur votre situation ou votre sevrage, n'hésitez pas à nous contacter au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h. Vous pouvez aussi disposer du 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 suiv

---

CSAPA La Corde Raide

6, place Rutebeuf
75012 PARIS

Tél : 01 43 42 53 00
Site web : www.udsm-asso.fr/les-structures-adultes
Secrétariat : Lundi: 8h30-17h30 - Mardi: 8h30-18h - Mercredi: 13h-20h - Jeudi de 9h-19h00 - Vendredi de 9h-13h.
Accueil du public : Consultation sur rendez-vous du lundi au vendredi
Consultat° jeunes consommateurs : Jeunes entre 15 ans et 30 ans, avec ou sans entourage, sur rendez-vous.
Substitution : Délivrance de traitement de substitution aux opiacés. L'unité est ouverte: lundi 8h45-13h et de 14h-16h30- mardi de 10h45-13h et de 14h-16h30- mercredi 14h-17h30- Jeudi de 11h15-13h et de 14h-18h et Vendredi de 9h à 12h30.

Service de prévention : Intervention de prévention au sein des établissements scolaires ou des structures spécifiques à la demande.

Voir la fiche détaillée

Oppelia Charonne : CJC la Consult'- Paris 13eme

2 rue Giffard
75013 PARIS

Tél : 06 85 76 13 88
Site web : www.oppelia.fr/blog/structures/cjc-la-consult-charonne-75/
Permanence téléphonique : Du lundi au vendredi de 9h00 à 18h, les mardi et jeudi jusqu'à 19h.
Consultat° jeunes consommateurs : Le mardi de 10h à 13h et de 17h à 20h ainsi que les jeudis de 17h à 20h sur rendez-vous - L'entourage peut être reçu avec ou sans l'usager.
Service mobile : Des actions hors les murs : La Consult' va à la rencontre des personnes en difficultés et se faire connaître des partenaires.

Voir la fiche détaillée

Oppelia Charonne : CJC la Consult'- Paris 18eme

3 rue René Binet
75018 PARIS

Tél : 06 85 76 13 88
Site web : www.oppelia.fr
Permanence téléphonique : Du lundi au vendredi de 9h30 à 18h, les mardi et jeudi jusqu'à 19h.
Consultat° jeunes consommateurs : Rendez-vous de consultation sur demande uniquement.

Voir la fiche détaillée

Oppelia Charonne : CJC la Consult'- Paris 20eme

77 rue Alexandre Dumas
75020 PARIS

Tél : 06 85 76 13 88
Site web : www.oppelia.fr/blog/structures/cjc-la-consult-charonne-75/
Permanence téléphonique : Du lundi au vendredi de 9h00 à 18h, les mardi et jeudi jusqu'à 19h.
Consultat° jeunes consommateurs : Le mardi de 10h à 13h et de 17h à 20h ainsi que les jeudis de 17h à 20h sur rendez-vous - L'entourage peut être reçu avec ou sans l'usager.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur l'ecstasy (MDMA)
- Fiche sur le cannabis de synthèse

Autres liens :

- Les Consultations jeunes consommateurs (CJC)