Vos questions / nos réponses

ma consommation et mon copain

Par phossil000 Postée le 13/07/2026 01:04

> bonjour , j'ai 16ans et je me pause beaucoup de questions , il est tard et j'ai personne à qui en parler alors je commence je suis avec mon copain depuis 6mois , et ce n'est pas juste un copain , je suis vraiment profondément amoureuse , je n'ai jamais ressenti ça , j'ai plusieurs trouble psychiatrique et il m'apaise énormément par rapport à ça , alors pour beaucoup de personne plus âgé que moi ça peut s'apparenter à juste une amourette mais je vous jure que non ça serai bien trop long à expliquer donc je rentre dans le vif du sujet je consomme de la drg depuis 8mois , ça a commencé par une surconsommation de xanax , puis plusieurs joint , jusqu'à plusieurs extasy et je veux consommer de la ketamine ect d'autre drogue quoi même si je suis pas « addict » j'ai pas de trouble toxicomane mais je suis suivie en addictologie et je vais à des réunions NA depuis peu (narcotique anonyme) mon addictologue dit que j'ai une dépendance ce qui est vrai , je suis pas capable de me contrôlé par rapport à ça , je me sens terriblement mal quand je consomme pas et mon copain arrive à apaiser mon craving parfois , sauf que je le met dans des situations inconfortable voir qui le mette super mal car je sais qu'il y'a de la drogue au bout , lui il voit mon état et ça le rend mal il dit qu'il m'aime et je sais qu'il m'aime il dit être amoureux de moi plus que tout et sa se vois mais à un moment plus tard si je n'arrive pas à rester sobre 9mois pour avoir un enfant il pourrait le quitter , mais il le veut pas il a pleurer et dit qu'il veut pas , je l'ai pousser à dire ce qu'il pensait , je lu fait vivre l'enfer par rapport à la drg , mais j'arrive pas et je veux pas arrêter , mais je sais pas quoi faire pour pas faire de mal à mon copain

---

Mise en ligne le 17/07/2026

Bonjour,

Il est positif que ne restiez pas isolée dans vos questionnements. Le fait d'être suivie en addictologie même si vous n'envisagez pas l'arrêt des consommations est une démarche plus sécure et responsable. Nous espérons que vous avez également un suivi concernant vos troubles psychiques. Il est possible que votre intérêt pour les substances psychoactives soient en lien avec cette dimension.

Nous comprenons que votre pratique de consommations impacte votre relation amoureuse et alimente l'inquiétude de votre compagnon.

Peut-être pourriez-vous lui proposer de se rapprocher d'une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC), s'il souhaite faire part de ses préoccupations avec une personne formée aux addictions. Il pourra s'il le souhaite,

évoquer ce qui le fait souffrir et trouver des réponses ou conseils afin de se positionner au mieux dans votre relation et pour lui-même.

Vous connaissez peut-être déjà les CJC. Dans le cas contraire, il s'agit de consultations gratuites, confidentielles et individuelles pour les jeunes de 12 à 25 ans ayant une pratique de consommation, ainsi que pour leurs proches (famille, entourage). Si cette alternative l'intéresse, vous trouverez en bas de page 2 orientations dans la ville de Nantes.

Vous faites le choix de maintenir vos consommations et lui souhaite maintenir vos liens affectifs. Il nous parait important que vous trouviez chacun un espace d'échange constructif pour aborder votre état d'esprit, interrogations, doutes sereinement et prendre les décisions les plus adaptées à vos choix respectifs. Soit ensemble, soit individuellement. Si vous estimez qu'une aide extérieure peut vous aider, ça peut être vraiment intéressant.

Vous ou votre compagnon pouvez aussi vous appuyer sur d'autres ressources extérieures comme le Fil Santé Jeunes par exemple. Il s'agit d'une ligne d'écoute et d'une plateforme numérique dédiées aux jeunes de 11 à 25 ans traversés par toutes sortes de préoccupations (vie personnelle, familiale, affective, sexuelle, scolaire, etc.). Un tchat et une ligne d'écoute sont accessibles de manière gratuite et anonyme.

Enfin, vous et votre compagnon pouvez échanger avec d'autres internautes connaissant une situation similaire à la vôtre sur notre forum de discussions. L'un est destiné aux personnes consommatrices, l'autre à l'entourage. Il s'agit d'un espace d'entraide mutuelle où chacun peut exposer sa situation pour bénéficier de conseils, soutien et rompre le sentiment de solitude.

Tous ces liens figurent en bas de réponse pour en savoir plus.

Nous ajoutons également un dernier lien vers notre dico des drogues. Il nous parait important que vous puissiez disposer de toutes les informations utiles concernant les produits consommés ou que vous envisagez de consommer. L'idée étant que vous puissiez réduire les risques pour votre santé en rapport avec votre pratique de consommation, en toute connaissance de cause.

En attendant, nos écoutants sont disponibles par téléphone 7j/7 de 8h à 2h au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit). 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. N'hésitez pas à en faire part à votre compagnon s'il souhaite échanger autour de ses préoccupations.

Avec tous nos encouragements pour prendre soin de vous.

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

---

Les Apsyades-Csapa : Antenne de Nantes

35 rue Paul Bert
44100 NANTES

Tél : 02 28 00 90 41
Site web : www.lesapsyades.fr
Secrétariat : Lundi au jeudi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 - Vendredi: 9h30-12h30 et 13h30-15h00
Accueil du public : Consultation sur rendez-vous.
Consultat° jeunes consommateurs : Jeunes moins de 25 ans avec ou sans entourage
Substitution : Délivrance de traitement de substitution aux opiacés pour les usagers suivis.

Voir la fiche détaillée

OPPELIA Le Triangle : CSAPA - Consultation jeunes consommateurs

32 Quai de Versailles
44000 NANTES

Tél : 02 40 48 48 58
Site web : www.oppelia.fr/blog/structures/cjc-nantes-44/
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous des jeunes de moins de 25 ans avec/sans entourage. (Pour les 1ers rendez-vous, les jeunes mineurs doivent être accompagnés d'un adulte).

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Le dico des drogues
- Fil Santé Jeunes