

Vos questions / nos réponses

## Par où commencer?(alcool, cocaine,shit)

Par [Profil supprimé](#) Postée le 19/02/2011 23:44

Bonjour, J'ai 18 depuis 4 ans je consomme de alcool 1litre whisky tous les vendredi et samedi, l'an passé je buvais 1 litre tous les 2 jours j'ai réussi à réduire (depuis cette été) et repassé à 2 litres par semaine (vodka redbull) mais je suis devenu dépendant et il m'a été impossible d'arrêter, j'ai lu qu'il fallait souvent de l'aide pour arrêter et que cela pouvait être dangereux de s'arrêter tous seul, j'ai l'impression de devenir fous quand je ne bois pas (j'entends des personnes parlées alors qu'il n'y a personne ...) dents qui claquent, envie d'agresser tous le monde, maux de tête incontrôlable, et plein d'autre. Je ne bois jamais pour le plaisir sauf le vin 2 verres max (avec une amie). Depuis autant de temps je fume du cannabis (4 ans) j'ai fumé jusqu'à 15 joints par jour, depuis cette été j'arrive à réduire rester jusqu'à 3 jours sans fumé (mais il faut que j'ai de l'alcool) et des jours je vais avoir envie de boire ou fumé dès le matin et de fois je vais rester 1 jour sans rien (de l'extérieur cela ne se voit pas les gens on quand même l'impression que je suis défoncé). De plus je fume plus 1 parquet par jour.

Depuis 1 mois je consomme de la cocaïne, peut-être avec de la dépendance psychologique je pense, mais j'ai passé beaucoup de stades depuis le lendemain (acheter, consommé tous seul, dès le matin ou réveil).

Je n'en ai pas très peu de contact avec ma famille ils ne veulent pas s'occuper de moi.

Je vis chez quelqu'un qui me loue une chambre.

Je travail du lundi au vendredi et souvent le samedi, en alternance 1 semaine sur 2 dans le bâtiment (le CFA et l'entreprise sont au courant "je leur ai dit une moins grosse consommation" et sont assez tolérants).

Je n'en ai pas de vrai d'amis juste des potes avec qui je consomme et n'arrive pas à me faire de relations différentes.

Je n'en ai plus de copines,

Je ne m'attache plus à personne et est perdu le goût de la vie (3 ans), frôlant la mort toutes les semaines.

Je n'en ai plus trop de goût quand je mange et en porte peu d'importance à la nourriture (je suis assez fin).

J'aimerais redevenir comme avant (très sociable tous le temps le sourire heureux, sportif, ...) J'aimerais me faire aidé mais je ne sais pas par quoi commencé, comment mis prendre, et quelle solution j'ai ; j'ai vu que il y a pour alcool exemple ANPAA, mais quelle solution vont t'il me donner, je ne peut pas m'arrêter de travail parce que sinon je me retrouverai à la rue, Je suis très motivé pour arrêter mais je n'arriverai pas seul et physiquement et moralement je suis très fatiguée et très à bout et j'espère beaucoup sur votre réponse et l'attend avec impatience.

Merci d'avance

Bonjour,

Vous décrivez une consommation importante et une grande difficulté dans votre vie quotidienne. Vous exprimez un réel désir d'arrêter et souhaitez vous faire aider. Cela nous semble en effet important, surtout si vous ne trouvez pas de soutien dans votre entourage.

Le sevrage à l'alcool peut se faire lors d'une hospitalisation, mais pas obligatoirement. Ce qui est essentiel est d'être suivi médicalement. Concernant le cannabis et la cocaïne, l'arrêt peut se manifester par des troubles pour lesquels un suivi peut s'avérer très utile. Cette démarche d'arrêt n'est pas facile et nous vous conseillons de rechercher un soutien psychologique auprès de professionnels exerçant dans des structures de soins.

Vous dites être épuisé physiquement et moralement. Peut-être pourriez-vous réfléchir à l'idée de prendre quelques jours pour vous reposer, à l'hôpital ou chez vous. Cela peut bien entendu se faire dans le cadre d'un arrêt de travail, ce qui vous protègera de la perte de votre emploi et de votre logement.

Vous trouverez ci-dessous deux adresses de soins en ambulatoire (c'est-à-dire qui peuvent vous accueillir sans hospitalisation). Vous pourrez y rencontrer des médecins, des psychologues, des travailleurs sociaux, afin d'établir avec eux un projet de soins qui vous correspondra. L'accueil dans ces structures est gratuit et anonyme.

Il nous semble qu'il serait temps de prendre soin de vous et de vous entourer afin d'être aidé dans cette démarche difficile qui vous demandera du courage. Se défaire d'une dépendance demande du temps et de la persévérance. S'inscrire dans une démarche de soin est une première étape. Vous êtes sur la bonne voie.

Si vous aviez d'autres questions ou si vous éprouviez le besoin de parler, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe de 8 h à 2 h).

Bon courage pour la suite,

Cordialement.

---

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

---

**[Association Addictions France 95- Csapa d'Argenteuil](#)**

12, boulevard Maurice Berteaux  
95100 ARGENTEUIL

Tél : 01 30 76 30 13

**Site web :** [www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)

**Accueil du public :** Lundi-mercredi et vendredi de 9h13h et de 14h à 17h - Mardi de 9h à 13h et de 14h à 19h - Jeudi fermé le matin (répondeur téléphonique) ouvert de 14h à 19h, sur rendez-vous.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Sur rendez-vous des jeunes de moins de 25 ans avec/sans entourage : tous les Mardis après-midi de 14h-17h.

[Voir la fiche détaillée](#)