© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

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 reussi a réduire (depuis cette été) et repassé a 2 litres par semaine (vodka redbull) mais je suis devenu dépendant et il m'ait 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 fois quand je ne bois pas (j'entende des personnes parlés alors qu'il ni a personne ...)dents qui claque , envie d'aggresser tous le monde, maux de tete incontrolable, 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 joins par jour, depuis cette été j'arrive a réduire rester jusqu'à 3 jour sans fumé (mais il faut que j'ai de l'alcool) et des jours je vais avoir envie de boire ou fumé des le matin et defois je vais rester 1 jour sans rien (de l'exterieur cela ne se voit pas les gens on quand meme l'impression que je sois défoncé). De plus je fume plus 1 parquet par jour.
Depuis 1 moi je consomme de la cocaïne,
peut et avec peut de dépendance spycologique je pense, mais j'ai passer beaucoup de stades des le lendemain (acheter, consommé tous seul, des le matin o réveil).
Je n'est que 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 est dit une moins grosse consommation" et sont assez tolérant).
Je n'es pas de vrai d'ami juste des potes avec qui je consomme et n'arrive pas a me faire de relation différente.
Je n'es plus de copines,
Je ne m'attache plus au personne et est perdu le gout de la vie(3 an), frôlant la mort toute les semaines.
Je n'es plus trop de gout quand je mange et en porte peut importance a la nourriture (je suis assez fin).
J'aimerai redevenir comme avant (très sociable tous le temps le sourir 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 donné, je ne peut pas m'arrêter de travail pcq sinon je me retrouverai a la rue, Je suis très motivé pour arrêter mais je n'i arriverai pas seul et physiquement et moralement je suis très fatiguée et très a bout et j'espère beaucoup sur votre réponse et l'attend avec impatience.
merci d'avance

Mise en ligne le 21/02/2011

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 phyisiquement 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
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 : Jeunes de moins de 25 ans avec/sans entourage : sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée