© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

jeune consommatrice et accro alcool tabac cannabis

Par Profil supprimé Postée le 27/03/2011 18:43

Bonjour

J'ai 24 ans et je suis dépendante aux drogues citées en titre. De consommatrice très occasionnelle où je fumais quelques cigarettes en soirées par exemple pareil pour l'alcool et le cannabis, en 5 ans a peu près je suis devenue carrément dépendante.

Je consomme peu la semaine mais régulièrement quand meme (J'ai un boulot physique donc la semaine je me tient tranquille pour tenir) et le week end c'est carrément n'importe quoi... J'y ai pris gout à ce trio infernal parmi toutes les autres drogues auquel j'ai gouté déjà. celui la fait parti de mon quotidien...

Bon relativisons c'est pas trop tard pour faire demi tour ou du moins ralentir mais c'est tellement devenu ma routine que j'ai peur de dire stop a tout ça.. et puis par quoi commencer quand je ralenti la clope je fume plus de cannabis, moins de cannabis plus d'alcool etc...

je me sens si bien en état second et quand je redescend je culpabilise je vois mes finances s'amoindrir je prend du poid je déprime la semaine et revis le week end...

aidez moi s'il vous plait je me suis mise toute seule dans la merde et je ne peux pas en sortir seule...

Mise en ligne le 28/03/2011

Bonjour,

Vous avez pris conscience que votre consommation commençait à vous échapper. C'est une première, mais néanmoins, importante étape pour entâmer ce "demi-tour" que vous souhaitez entreprendre.

Pour cela, il est tout d'abord essentiel de pouvoir en parler, afin de comprendre ce qui vous pousse à rechercher cet état second. S'agit-il de la fuite d'une situation difficile, d'une manière d'apaiser une souffrance ou encore d'oublier des événements douloureux ? Vous seule avez ces réponses mais il est souvent plus facile de les trouver en discutant avec des personnes de confiance.
Il peut s'agir de votre entourage (famille, amis...) qui sont un soutien important dans ce genre de situation. Si

cela était difficile ou insuffisant, vous pouvez prendre contact avec l'une des structures indiquées ci-dessous. Vous pourrez y rencontrer des professionnels des addictions (médecins, psychologues, travailleurs sociaux) qui vous aideront dans votre démarche de manière ponctuelle ou plus régulière, si vous souhaitez entâmer une réflexion plus avancée. L'accueil y est anonyme et gratuit.
Vous pouvez également contacter l'un de nos écoutants au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, de 8 h à 2 h).

Vous manifestez un réel désir de changement et c'est cela qui sera déterminant. Cela peut toutefois prendre un peu de temps et ne pas être facile tous les jours. N'hésitez donc pas à demander de l'aide, cela ne pourra que vous aider davantage.

Bon courage pour la suite.

Cordialement.

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

CSAPA - Association Addictions France 73

40 rue de la Concorde
73490 LA RAVOIRE

Tél : 04 79 96 09 33
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Lundi et mardi de 8h à 12h et de 14h à 17h Mercredi de 8h30 à 12h Jeudi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h et le vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h30

Voir la fiche détaillée

Centre Le Pélican

241, chemin des Moulins
73000 CHAMBERY

Tél : 04 79 62 56 24
Site web : www.le-pelican.org
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h
Accueil du public : Lundi de 8h30 à 12h et de 14h à 19h Mardi de 8h30 à 12h45 et de 14h à 18h Mercredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h Jeudi de 8h30 à 12h et de 14h à 19h30 Vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h
Consultat° jeunes consommateurs : Le mercredi de 9h à 12h et de 13h à 18h, le jeudi de 16h à 19h et un samedi sur deux de 9h à 12h
Substitution : Centre méthadone, délivrance traitement sur place, de 8h30 à 12h

Centre : Proposition de groupes de parole un samedi sur deux de 9h à 12h (addictions aux jeux et dépendances affectives et/ou sexuelles)

Voir la fiche détaillée