© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Tristesse et regret

Par Profil supprimé Postée le 29/08/2011 21:43

> Bonsoir, cela fait quelques nuits que je ne dors plus. Je ressasse mon passé de toxicomane, d'il y a 10 ans. Mais c'est parce que je suis retombée il y a 1 an et cela fait 1 mois que j'ai arrêté. Mais j'ai honte, je me sens faible et triste. Mon médecin, que j'ai vu il y a un mois, m'a dit que je serais toute ma vie une toxicomane abstinente. Ça m'a fait un choc. Il m'a dit de voir un psy, ce que je vais faire, mais j'ai peur que financièrement je ne tienne pas. J'ai essayé un psy dans un centre, mais le courant n'est pas passé. Existe-t-il à Paris des centres de thérapies de groupe ?
> Cordialement,

Mise en ligne le 30/08/2011

Bonjour,

Tout d'abord, nous tenons à vous dire que le fait d'avoir reconsommé ne doit pas vous faire culpabiliser. Souvent une démarche de soins peut être "émaillée" de périodes de reconsommation suivies de périodes d'abstinences, cela n'est pas grave en tant que tel .

Nous vous félicitons plutôt de vous être remobilisée et remise en question par rapport à vos consommations pour de nouveau vous prendre en charge. Cela nous semble important, et nous trouvons cela très positif et encourageant.

Votre médecin a peut être voulu attirer votre attention sur votre fragilité, votre vulnérabilité mais il l'a peut être exprimé de manière maladroite. Il voulait sans doute vous signifier par là que face à une situation de stress ou quelque chose d'angoissant, vous risquiez , peut être,de reconsommer pour vous aider à "gérer" cette situation ou pour vous aider à "canaliser", apaiser une angoisse,ou diminuer votre anxiété.
Son conseil d'aller consulter un thérapeute est une bonne idée, cela peut vous aider à continuer à avancer et à cheminer par rapport à votre histoire personnelle et ainsi mieux appréhender ou gérer les situations "délicates" ou stressantes que nous connaissons tous et auxquelles nous nous trouvons confrontés dans nos vies respectives.

Vous pouvez pour ce faire vous adresser en CSAPA ou la prise en charge est anonyme et gratuite. Il ne faut pas hésiter à prendre le temps de trouver le thérapeute avec qui vous vous sentez en confiance, quitte à prendre rendez- vous dans différents centres.

Les CMP (centre médico-psychologique), proposent également des consultations gratuites, mais il faut s'y prendre un peu à l'avance pour prendre rendez- vous car il n'est pas rare de devoir attendre un certain délai avant d'obtenir un rendez-vous.

Enfin concernant les thérapies de groupes ou les groupes d'entraide et de soutien vous pouvez consulter les horaires des réunions des NA (Narcotiques Anonymes), qui fonctionnent sur le même principe que les alcooliques anonymes, sur leur site (voir ci dessous). Nous vous mettons aussi deux adresses sur Paris qui proposent des thérapies de groupe, les consultations sont gratuites dans ces deux centres.

Vous pouvez également nous joindre au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe de 08h à 02h 7j/7) si vous souhaitez échanger avec nous et trouver du soutien.

Ne vous découragez pas !!

Bien Cordialement

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

CSAPA SOS 75 Site : Monceau

7 rue Albert Samain
75017 PARIS

Tél : 01 53 20 11 50
Site web : www.groupe-sos.org/structure/csapa-monceau/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12H00 et de 13h00 à 17h15
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12H00 et de 13h00 à 20h00 (sauf les 1ers et 3emes jeudi du mois, le matin). Ne pas hésiter à renouveler l'appel en cas de non réponse.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous pour les jeunes à partir de 11 ans jusqu'à 25 ans avec ou sans entourage.

Voir la fiche détaillée

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: 9h-17h30 - Mardi: 9h-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 : Consultations sur place et sur rendez-vous avec/sans entourage. Permanence au Quartier Jeunes (4 place du Louvre 75012 Paris): le mercredi une fois par mois, l'après-midi, destiné aux personnes entre 15 à 30 ans : sans 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.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Narcotiques Anonymes