© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Je ne sais plus qui je suis

Par Alcool Info Service Postée le 10/04/2014 16:41

> Bonjour, je consomme des amphétamines en très grandes doses (souvent mélangé à beaucoup d'alcool et de cannabis)depuis 4ans, cependant je suis diabétique et les effets psychologiques comme les dépressions chroniques me poussent à essayer d'arrêter depuis décembre. Malgré ma volonté je n'y arrive pas, je fais croire à mon entourage que c'est le cas et que je n'y touche plus mais je n'y arrive pas, sans ça je ne sais plus qui je suis, je m'ennuie, j'angoisse de devoir parler aux autres, de sortir, de boire un verre, même d'être seule avec ma copine me fait complètement angoisser. Je suis parano et je doute de tout, j'étais pourtant très joyeuse, zen à la base. Mais aujourd'hui plus du tout, mon cerveau me bouffe mais je n'arrive pas à contrôler mes pulsions d'en prendre dès que je suis confrontée à une sortir ou même juste une petite conversation avec quelqu'un que ce soit un inconnu ou un proche. Aidez-moi svp je ne sais plus quoi faire je me sens bloquée je ne vois plus de solutions

---

Mise en ligne le 11/04/2014

Bonjour,

Vous semblez actuellement dans une situation de grande souffrance.

Apparemment, quand vous consommez, cela vous permet "d'anesthésier" vos questionnements concernant votre identité et votre rapport aux autres - et c'est sans doute l'effet que vous recherchez -, mais des préoccupations physiques (diabète) et psychiques (dépressions chroniques) apparaissent alors. En revanche, quand vous ne consommez pas, vos questions sur vous-même et sur vos relations surgissent de façon angoissante, ce qui se traduit entre autres par une grande inhibition.

Que vous vous interrogiez sur votre identité et, en parallèle, sur votre rapport aux autres, est normal au jeune âge adulte où vous vous trouvez. Mais l'angoisse que génère pour vous ces interrogations semble vous empêcher d'avancer sur le chemin de votre construction identitaire. C'est pourquoi nous vous conseillons de vous faire aider par des professionnels pour sortir de ce ressassement dans lequel vous semblez prise aujourd'hui.

Dans votre situation, aller consulter peut vous sembler une démarche difficile. Peut-être pourriez-vous, dans un premier temps, vous faire accompagner par une personne de votre entourage en qui vous avez confiance.

Sachez en tous cas que le Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention des Addictions (CSAPA) que nous vous indiquons ci-dessous est spécialisé sur les problématiques des jeunes, et que l'équipe (médecins, psychologues, travailleurs sociaux) qui y travaille vous accueillera de façon bienveillante. Elle pourrait vous accompagner dans vos réflexions sur vous-même. Les consultations sont gratuites et confidentielles (ce que vous direz restera entre vous et les professionnels).

Vous pouvez également nous contacter au 0 800 23 13 13 (appel gratuit depuis un poste fixe) ou au 01 70 23 13 13 (appel au coût d'une communication ordinaire). Cela permettrait d'échanger davantage sur vos difficultés et nous pourrions vous expliquer de façon plus détaillée le déroulement des consultations dans les CSAPA.

Bien à vous,

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

CSAPA CHU-Le Pari

57, boulevard de Metz
59037 LILLE

Tél : 03 20 44 59 46
Site web : www.lepari.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h à 16h30
Accueil du public : Consultations d'un médecin (interne) sans rendez-vous du mardi au vendredi de 9h à 11h (par précaution il est conseillé d'arriver entre 8h et 8h30 et de prévoir sa matinée). Consultations sur rendez-vous de 8h à 16h30 du lundi au vendredi
Consultat° jeunes consommateurs : Exclusivement sur rendez-vous le Mercredi de 14h à 16h, en priorité pour les moins de 18 ans. Les 18/25 ans sont reçus en première intention au CSAPA lors des consultations du matin sans rendez-vous
Substitution : Délivrance du lundi au vendredi de 8h à 12h
Service mobile : SAAM: service d'accompagnement addicto mobile. Sur le territoire des Weppes. Prendre contact avec un professionnel médico-social du secteur pour bénéficier d'un accompagnement chez une structure partenaire ou à domicile.

Voir la fiche détaillée