

Vos questions / nos réponses

# Comment ralentir ma consommation de tabac et comment arrête ma consommation d'alcool ?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 29/11/2015 14:14

Bonjour a tous , j'ai 17 ans , je suis gros consommateurs de tabac au moins 2 paquet par jour j'aimerais réduire mais je sais pas comment faire et je consomme aussi de temps quand j'ai de l'argent du shit jusqu'à me sentir bien même très bien , je consomme de l'alcool aussi souvent , jusqu'à que sa me couche j'ai l'impression d'en avoir besoin car quand j'en ai pas je me sens mal j'angoisse , j'ai souvent du mal a dormir donc j'en prend presque tous les soirs jusqu'à que sa me couche :'(

---

**Mise en ligne le 30/11/2015**

Bonjour,

Au delà de vos difficultés à dormir, la façon dont vous présentez les choses nous interpelle et nous alerte. Il serait intéressant de mieux comprendre ce qui vous lie à ces produits et les raisons qui vous poussent à consommer autant malgré votre jeune âge. Même si nous pouvons comprendre que ces consommations apaisent vos angoisses, il nous semble qu'il serait bon de pouvoir nommer et comprendre ces angoisses justement, plutôt que de les "diluer" dans l'alcool ou les mettre à distance grâce au cannabis ..

Aussi, nous vous conseillons de prendre contact avec une équipe de professionnels en CJC (Consultation Jeunes Consommateurs). Il s'agit de consultations anonymes et gratuites. Cela vous permettrait de faire le point sur vos consommations mais aussi d'être accompagné dans votre motivation à diminuer vos différentes consommation (tabac, alcool, cannabis). Nous vous mettons en bas de message plusieurs adresses à cette intention. Vous pouvez aussi nous joindre directement au 0 800 23 13 13 si vous souhaitez réfléchir aux liens que vous entretenez avec ces différents produits, tous les jours de 8h à 2h (l'appel est anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 01 70 23 13 13 depuis un portable au coût d'un appel ordinaire) ou par chat tous les jours de 14h à 2h en vous rendant sur notre site.

Bien cordialement.

---

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

---

**CSAPA CICAT 28 - antenne de Dreux**

4/6 rue Porte Chartraine  
**28100 DREUX**

**Tél :** 02 37 46 47 94

**Site web :** [www.cicat.fr/](http://www.cicat.fr/)

**Secrétariat :** Fermeture le lundi, le mardi une fois sur 2 de 10h à 19h ou de 13h à 19h, mercredi de 10h à 18h, jeudi et vendredi de 9h30 à 17h.

**Accueil du public :** Fermeture le lundi, le mardi une fois sur 2 de 10h à 19h ou de 13h à 19h, mercredi de 10h à 18h, jeudi et vendredi de 9h30 à 17h.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Consultations jeunes consommateurs sur rendez-vous le mercredi de 10h à 17h . Sinon sur les créneaux du CSAPA.

[Voir la fiche détaillée](#)

**CSAPA 28- CICAT (Centre d'Information et de Consultations en Alcoolologie et en Toxicomanie)**

10 rue de la Maladrerie  
**28630 LE COUDRAY**

**Tél :** 02 37 28 19 22

**Site web :** [www.cicat.fr/](http://www.cicat.fr/)

**Accueil du public :** Lundi, mercredi et vendredi de 9h à 17h, mardi de 9h à 18h, Jeudi de 9h à 19h.

**Substitution :** Lundi, mercredi et vendredi de 9h à 17h, mardi de 9h à 18h, Jeudi de 9h à 19h.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Lundi, mercredi et vendredi de 9h à 17h, mardi de 9h à 18h, Jeudi de 9h à 19h.

**Secrétariat :** du lundi au vendredi de 9h à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)