

Vos questions / nos réponses

## j'ai peur de tomber dans la dépendance

Par [Profil supprimé](#) Postée le 12/05/2016 18:57

bonjour. j'ai pas encore 15 ans, et cela fait à peu près un mois/un mois et demi que je bois (bières fortes, rosé, rouge, rhum, vodka, ça dépend) tous les jours sans exception, bien que la quantité dépend de mon humeur. en ajoutant à ça le fait que j'ai toujours fumé un peu de cannabis de temps en temps et que je fume de plus en plus et avec des techniques de plus en plus hard pour être la plus défoncée possible. je suis fumeuse de cigarettes depuis 2-3 ans.

un jour à midi je me suis énervée au téléphone avec ma mère, et en raccrochant j'me suis dit "putain une bière passerait bien là". après ça j'y ai pensé toute la journée, j'avais que ça dans la tête jusqu'à ce que j'aille m'en prendre en sortant de cours. j'ai de moins en moins de motivation, je faisais de la gym depuis 10 ans, j'ai arrêté, je suis bourrée dans la rue quand j'fais la manche, puis plein d'autres petites choses que je commence à remarquer. je me rends compte de plus en plus que je me mets en danger grâce à mes amis, qui me disent que je suis trop tout le temps déchirée, et qu'ils commencent à s'inquiéter.

je traîne dans un milieu un peu particulier, mes amis sont des "zonards" des "punks" etc, vous voyez le genre, et je trempe dedans tous les jours de part ma situation. en ce moment j'ai pas mal de stress par rapport à des problèmes personnels, plus une rupture amoureuse, s'ajoutent à ça des problèmes d'argent. sincèrement je recherche la défonce, uniquement ça. joint ou alcool peu importe, tant que j'suis un minimum dans le mal c'est ce que je veux, et je crois que je commence à y prendre goût. j'en ai un peu parlé à mon assistante sociale qui m'a aidée mais sans plus.

que faire?

---

**Mise en ligne le 17/05/2016**

Bonjour,

Les consommations que vous décrivez sont effectivement « à risque » de par leur côté excessif, régulier mais aussi du fait de cette recherche de la défonce comme vous dites et de votre jeune âge. Dès qu'un produit, quel

qu'il soit, est consommé dans le but de s'apaiser, se calmer, oublier..., le terrain est potentiellement glissant et visiblement vous l'avez compris. Le fait que vous amis vous alertent est aussi généralement un bon indicateur que quelque chose est en train de basculer.

Nous ne savons pas ce qui se passe de si difficile et de si insupportable pour vous d'un point de vue personnel mais il semble évident que pour pouvoir lever le pied sur vos consommations il va vous falloir pouvoir appréhender votre situation un peu différemment à l'avenir.

Nous comprenons votre « que faire ? » comme une demande d'aide, comme l'envie justement de pouvoir vous projeter différemment dans votre vie de jeune femme en devenir.

Vous évoquez le contact que vous avez avec une assistante sociale mais semblez dire que c'est insuffisant. Ce vers quoi nous pouvons vous orienter pour vous faire aider est forcément orienté en addictologie. Il s'agit d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) qui a l'habitude de recevoir les jeunes mineurs dans le cadre de ce qu'on appelle une CJC (Consultation Jeunes Consommateurs).

Il vous sera possible de rencontrer sur place des travailleurs sociaux, des psy, éventuellement un médecin de manière confidentielle et gratuite. Ces différents professionnels pourront, si vous le souhaitez, vous accompagner sur vos consommations mais aussi sur ce qu'il y a en amont de ces consommations. Votre manière de recourir à l'alcool et au cannabis n'est pas indépendante de votre histoire, de vos difficultés personnelles.

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées de la consultation spécialisée de votre ville. Nous nous tenons par ailleurs à votre disposition si vous avez envie ou besoin de prendre le temps d'échanger un peu plus sur votre situation. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par chat de 14h à 2h.

Avec tous nos encouragements.

---

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

---

**[CSAPA Point Virgule](#)**

74 cours de la Libération  
**38100 GRENOBLE**

**Tél :** 04 76 17 21 21

**Site web :** [www.codase.org/csapa/](http://www.codase.org/csapa/)

**Secrétariat :** Du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14h à 17h30 ; jeudi de de 14h à 18h ; vendredi de 9h à 12h (possibilité de laisser un message sur le répondeur afin d'être rappelé)

**Accueil du public :** Du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h ; jeudi de 9h à 10h30 et de 14h à 18h30 ; vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Pour les 12 à de 25 ans, places également disponibles sur Voiron mais nécessitant un déplacement

[Voir la fiche détaillée](#)