© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Je ne m’en sors plus

Par Profil supprimé Postée le 18/01/2018 16:29

> Bonjour je m’appelle Inès j’ai 21 ans
> Je consomme du cannabis quotidiennement et c’est en train de gâcher ma vie. J’ai commencé à consommer du cannabis de façon très régulière 10 août depuis le mois d’avril 2017 mon copain et moi nous sommes séparés et j’ai trouvé refuge dans la drogue ça me permettait de penser autre chose d’être dans un état second et de ne pas penser à mes tracas quotidiens puis ensuite j’ai continué à consommer du cannabis car j’ai mis l’effet que ça avait sur moi j’ai aimé la sensation de ne penser à rien d’être sereine de me sentir légère est libre puis au fil du temps je me suis aperçu que cette liberté été dévastatrice.
> Je ne trouvais plus d’énergie le matin pour me lever et aller au boulot ou alors lors ce que je me levé j’étais dans un état encore plus désagréable que la gueule de bois , pourtant les premiers mois où je consommé de façon régulière je n’avais pas ces effets néfaste . Nature assez sportive est très coquette je faisais beaucoup de fitness pour m’entretenir et aujourd’hui la simple idée de me lever pour courir 1 km me semble impossible je deviens une loque je me trouve de moins en moins efficace au boulot de plus en plus renfermé je ne ne trouve plus la motivation d’http://espaceadalis.fr/index.php?Page=RMC_QR¶ms_statut=Naller voir mes amis lors ce que j’ai un petit peu de temps résultat je me renferme je passe à côté de plein de choses de plein de beaux moments à cause de la drogue car à force d’être tout le temps défoncé difficile de trouver du temps pour le reste j’ai besoin d’être je n’y arrive plus nature assez sportive est très coquette je faisais beaucoup de fitness pour m’entretenir et aujourd’hui la simple idée de me lever pour courir 1 km me semble impossible je deviens une loque je me trouve de moins en moins efficace au boulot de plus en plus renfermé je ne ne trouve plus la motivation d’aller voir mes amis lors ce que j’ai un petit peu de temps résultat je me renferme je passe à côté de plein de choses de plein de beaux moments à cause de la drogue car à force d’être tout le temps défoncé difficile de trouver du temps pour le reste j’ai besoin d’aide je n’y arrive plus elle

---

Mise en ligne le 19/01/2018

Bonjour,

D’une consommation peut-être, occasionnelle et récréative, vous avez basculé dans une consommation régulière et quotidienne pour oublier.

D’agréable, celle-ci est donc devenue « dévastatrice », réduisant votre belle énergie de sportive à une sorte de tristesse amorphe.

Il est difficile de faire la part de la déprime qui vous affecte et de l'effet négatif de votre consommation. Ce qui est clair c'est que en ce moment vous vous repliez sur vous-même, vous vous négligez, sortez peu ou plus etc…

Vous nous contactez pour être aidée. Votre démarche montre que, malgré tout, vous avez un regard lucide sur votre situation, et sur le fait qu'il faut sortir de cet engrenage et de cet isolement.

Aussi, nous vous suggérons un rapprochement après d'un centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie ou d'une Consultations jeunes consommateurs (CSAPA pour le premier et CJC pour la deuxième). Dans l'un de ces centres un professionnel vous accueillera pour vous écouter et faire le point sur votre situation. Nous vous avons mis à la fin de notre réponse quelques adresses situées de ces centres sités sur Valence. Vous pouvez les contacter.

Si vous souhaitez en parler n'hésitez pas à nous recontacter par tchat via notre site (gratuit et anonyme) du lundi au vendredi de 14h00 à minuit ou au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, gratuit et anonyme) tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin. Nos écoutants (es) s'emploieront à vous soutenir, vous écouter, conseiller et vous réorienter au besoin.

Bien cordialement.

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

Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie - TEMPO-OPPELIA

4 rue Ampère
26000 VALENCE

Tél : 04 75 40 17 70
Site web : www.oppelia.fr/
Secrétariat : Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h - jeudi de 13h30 à 17h - vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30
Accueil du public : Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h - jeudi de 13h30 à 17h - vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30 L'Assistante sociale assure une permanence sans rendez-vous CSAPA- CAARUD les vendredi de 13h30 à 16h
Consultat° jeunes consommateurs : Entretiens proposés sur l'ensemble de la semaine - 3 éducatrices se chargent d'interventions précoces dans 13 établissements scolaires du département Action d'intervention précoce en direction des jeunes consommateurs, mais aussi des professeurs et perso
Substitution : Délivrance des traitements de substitutions aux opiacés et soins infirmiers les lundi, mardi mercredi et vendredi de 9h à 12h30 - lundi au vendredi de 13h30 à 15h

Centre : Une sage-femme du CeGIDD de Valence assure une permanence gynécologie, un vendredi, une fois par mois

Voir la fiche détaillée

CSAPA - Association Addictions France

9 rue Henri Barbusse
26000 VALENCE

Tél : 04 75 82 99 60
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Lundi, mardi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h, mercredi et vendredi de 9h à 12h
Accueil du public : Lundi, mardi, mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30, le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h, rendez-vous possibles en dehors de ces horaires dont jeudi
Consultat° jeunes consommateurs : Les jeunes consommateurs et leur entourage peuvent être reçus toute la semaine aux horaires du CSAPA, jusqu'à 17h30

Voir la fiche détaillée