© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

addiction canabis et tendance à boire ....

Par Profil supprimé Postée le 15/08/2018 23:30

> bonsoir j ai 49 et depuis 30 ans c est cannabis ou fête alcoolisée ou repas de famille ou on peux boire ...
> actuellement entre 5 et 10 joints par jour et tendance à chercher les apéros party.....
> j en ai honte ..j ai peur d être malade
> ...mais c est plus fort que moi ...je n aime pas l image que ça projette...je sais que je dois valoir mieux que ça mais un gros manque de confiance du à 1 enfance ou on n avais pas vraiment le droit de s exprimer d imaginer une belle vie différente...
> bref là j aimerai stopper et oser affronter la vie ..faire du vide ...oser dire non....
> est ce possible ...comment....je vois actuellement 1 psychiatre mais je ne veux pas être non pluq addicte aux médicaments et tout va trop vite pour moi ...là je sors d 1 burnt out du à 1 harcelement à mon travail...chômage.....et du mal à gérer

---

Mise en ligne le 20/08/2018

Bonjour,

Vous décrivez une situation éprouvante et semblez être dans un moment charnière de votre vie.

Le recours aux psychotropes, légaux ou illégaux, est souvent utilisé pour tenter de se débarrasser de pensées négatives ou pour oublier ses soucis. C’est un comportement qui est humain : personne n’aime souffrir et trouver un peu de répit ou de bonheur, même artificiel, fait du bien sur l’instant. Tout cela pour dire qu’il n’y a pas de honte à avoir.

Vous avez perçu chez vous une envie d’accentuer le rythme des consommations. Là encore, ça peut sembler logique : quand une situation ne s’améliore pas ou trop lentement, on est tenté de fuir.

Et c’est là qu’il est important d’être vigilant. Vous êtes actuellement en train d’hésiter entre vous laisser happer par la consommation et tenter de vivre dans un état second permanent (et ainsi ressentir le moins d’émotions possible) ou vous battre contre cette tendance, apprendre à éprouver vos émotions positives

comme négatives et à traverser cette période difficile avec lucidité. C’est un choix qui est facile à faire quand on ne vit pas la situation. Mais mettre cela en œuvre demande du temps et de l’énergie.

Aller voir un psychiatre était une bonne idée. Mais si vous n’avez pas la possibilité d’un véritable espace de parole avec lui, ce n’est pas suffisant. Les médicaments seuls ne peuvent pas guérir le mal-être… et encore moins les addictions.

Pour trouver un interlocuteur, vous pouvez contacter l’une des structures en lien ci-dessous. Il s’agit de permanences de CSAPA (Centre de Soin d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Des professionnels des addictions (médecins, psychologues, infirmiers etc..) pourront vous recevoir, vous conseiller et vous accompagner dans cette réflexion. Les entretiens proposés sont confidentiels et gratuits. N'hésitez pas à les contacter pour un premier rendez-vous.

Si vous avez d’autres questions, n’hésitez pas à nous contacter par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit tous les jours de 8 h à 2h).

Avec tous nos encouragements pour vos démarches,

Cordialement,

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

Permanence du Centre d'Addictologie d'Auxerre

10 rue Arrault
89130 TOUCY

Tél : 03 86 51 46 99
Site web : addictions-france.org
Accueil du public : Sur rendez-vous.
Secrétariat : Lundi de 9h à 16h30, mardi de 9h à 17h, mercredi de 8h30 à 15h30, jeudi de 9h à 16h30, vendredi de 8h30 à 12h et de 12h30 à 16h. Possibilité de laisser un message et ses coordonnées sur un répondeur.

Voir la fiche détaillée

Permanence du Centre d'Addictologie d'Auxerre

Place de la libération
89220 BLENEAU

Tél : 03 86 51 46 99
Site web : addictions-france.org
Accueil du public : Sur rendez-vous. Prendre contact avec le secrétariat.
Secrétariat : Lundi de 9h à 16h30, mardi de 9h à 17h, mercredi de 8h30 à 15h30, jeudi de 9h à 16h30, vendredi de 8h30 à 12h et de 12h30 à 16h. Possibilité de laisser un message et ses coordonnées sur un répondeur.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Quand je bois, j'ai honte.