© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Je ne supporte pas être dans mon état normal

Par Profil supprimé Postée le 22/09/2018 19:27

> Quand je suis clean depuis plusieurs jour où mois g des angoisse et je ne supporte pas être dans mon état normal je verrai n importe pour être dans un état second je ne veut plus vivre dans un monde comme ca je pense de plus en plus au suicide pour que tout s arrête

---

Mise en ligne le 24/09/2018

Bonjour,

Vous avez cessé vos consommations de produits depuis quelques temps. C'est une période de sevrage et d'arrêt que vous vivez actuellement avec difficulté. Vous nommez avoir des idées noires, voire des pensées suicidaires.

En premier lieu, nous valorisons votre démarche de nous contacter. Il est en effet essentiel de ne pas rester seul et isolé face à une telle souffrance.

Ce que vous ressentez dans le cadre de votre arrêt de prise de drogues peut s'avérer courant. En effet, des émotions négatives telles que l'anxiété ou la dépression qui étaient d'une certaine manière " étouffées" par les effets psychoactifs des produits peuvent refaire surface, et ce de manière majorée.

Le sevrage de certains produits, même sans un fond d'anxiété déjà préexistant peut également entrainer ce type d'émotions.

Nous ne savons pas si vous faites cette démarche d'arrêt "par vous-même " ou si vous avez une aide extérieure.

Sachez que les professionnels du domaine des addictions sont formés pour vous aider à traverser les étapes difficiles dans lesquelles vous êtes en vous donnant "des outils"(traitement médicamenteux ponctuel, soutien psychologique...) pour minimiser au maximum vos souffrances psychologiques et vos éventuelles douleurs physiques.

Ils peuvent vous accueillir de manière non-jugeante dans le cadre confidentiel et gratuit d'un Centre de Soins d'Accompagnement et de prévention en Addictologie (CSAPA). L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier...

Vous trouverez en fin de message des coordonnées de CSAPA à proximité du lieu d'habitation que vous nous avez indiqué.

Si vous êtes déjà en accompagnement avec ce type de structure nous vous conseillons fortement de les contacter pour qu'ils puissent vous recevoir dans les meilleurs délais et vous aider.

Nous avons bien conscience que demander de l'aide lorsque l'on est dans une phase de souffrance peut s'avérer comme une tache très difficile à franchir.

C'est pourquoi nous vous renouvelons notre proposition de nous contacter par téléphone ou par le tchat notre service. L'appel est gratuit et anonyme, vous pourrez être soutenu de manière bienveillante et orienté vers une structure de soutien.

Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0800 23 13 13 de 8h à 2h du matin. Le tchat est disponible de 14h à Minuit sur notre site Drogues Info Service.

Si vous vous sentiez débordé par vos émotions et dans une idée de passage à l'acte imminent, n'hésitez surtout pas à contacter un médecin du SAMU en composant le 15.

Bien cordialement et avec tous nos encouragements à prendre soin de vous.

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

Espace Arc en Ciel - Département d'Alcoologie et de Conduites Addictives du CH d'Avesnes

Route de Haut-Lieu
B.P. 10209
59363 AVESNES SUR HELPE

Tél : 03 27 56 55 18
Site web : www.ch-avesnes.fr/presentation.html
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30
Permanence téléphonique : 24h/24, 7j/7 au 0 800 36 82 38 Service téléphonique relié au secrétariat aux heures d'ouverture, orientation si nécessaire vers un professionnel soignant. Relié directement au service d'addictologie en dehors des horaires d'ouverture du secrétariat.

Voir la fiche détaillée

CSAPA Christian Montaigne

36 rue Marcel Ulrici
59610 FOURMIES

Tél : 03 27 60 56 58
Site web : aep-asso.fr
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h15 à 12h30 et de 13h30 à 17h30
Substitution : Du lundi au vendredi (sauf mercredi) de 9h15 à 10h30 (ou sur rendez-vous pour les personnes en activité)
Consultat° jeunes consommateurs : Les mercredis de 10h à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Possibilité de rendez-vous le jeudi de 18h00 à 19h00. Consultations avancées CJC à Trélon, Avesnes sur Helpe, Landrecies, La Capelle, Hirson, Anor.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Ligne Suicide Ecoute