

Vos questions / nos réponses

## L'angoisse, être mal dans ça peau

Par [Profil supprimé](#) Postée le 11/12/2018 01:12

Hello tous me monde,

Je me présente rapidement, je m'appelle Pierre et j'ai actuellement 21 ans.  
Voici mon problème, je suis quelqu'un de très influençable, je fais des choses que je regrette et je n'arrive pas à arrêter.

Au quotidien, je ne fume pas, je ne bois pas, je suis quelqu'un de très sain et je m'occupe principalement avec du sport !

Et j'adore les soirées techno, partir en free party avec mes meilleurs amis le samedi soir.  
Le problème c'est que mes amis sont accros aux cannabis et aux tabac, et cela m'arrive de fumer mais très rarement ( 1 fois tout les 2 mois ).  
Je tiens à préciser que je suis quelqu'un de très solitaire, je n'aime pas me faire des amis, je fais semblant justement pour paraître "cool" ( j'ai du mal à m'attacher à une personne ).  
Lorsque je pars en soirée techno, mes amis d'enfance sont accros à la drogue dur et malheureusement j'ai suivi le mouvement et cela va faire 1 an dans quelques jours !

J'ai testé toute les drogues connus en soirée, par influence et par curiosité et actuellement je pense être accros à l'extazy car c'est la seul drogue qui me fait ressentir un besoin, paraître ouvert d'esprit et moins solitaire, bien dans ma peau, voilà pourquoi je me sens aussi rattaché à elle.  
J'en prend au moins une fois toutes les 5 semaine et le faite de mettre éloigné des mes amis, retarder le risque que je n'arrive plus pouvoir gérer ma consommation car avec eux on abuse enormet juste pour l'amusement.

Aujourd'hui je sais ce que je veux, je veux arrêter toute consommation de drogues car il est encore temps et je ne veux surtout pas abîmer ma santé mem sii j'ai déjà quelques petit problèmes qui sont apparus assez ressament.

Donc voici ma question, dois je couper les liens avec ce milieu festif et en plus ne plus fréquenter mes amis qui peuvent m'influencer ?

Je ne veux plus me sentir aussi minable devant mes parents, ma famille, le peut d'amis que j'aime.

Actuellement ma vie est un mensonge, je joue une double facettes entre le vrai moi et le faux moi.

Je vous pris de m'excuser d'avoir écrit tour un pavé pour juste une question mais je voulais absolument en parler !

Bonne journée et soirée !

---

## **Mise en ligne le 11/12/2018**

Bonjour,

Vous nous contactez afin de nous parler de votre mal-être et de l'attrance que vous avez développée pour l'ecstasy depuis un an. Vous nous demandez ainsi notre avis sur votre situation.

Nous sommes attentifs à votre situation et nous allons essayer de répondre au mieux à votre demande.

Vous nous décrivez de façon très claire vos émotions et les difficultés que vous rencontrez dans votre quotidien de vie, dans les rapports sociaux, et en soirée. Malgré votre jeune âge, vous semblez déjà avoir pris du recul sur votre situation.

Nous ressentons en effet un grand besoin de parler, de mieux expliquer ce que vous vivez. De ce fait, et à la vue de votre mal-être, nous vous encourageons à vous faire accompagner d'un point de vue psychologique afin d'avoir un lieu où déposer votre souffrance. Cela vous permettrait d'avancer dans vos réflexions et nous l'espérons d'aller vers un mieux-être.

Vous pouvez soit vous diriger vers un service spécialisé dans l'écoute proposée aux jeunes (comme la maison de adolescents par exemple), soit directement dans une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC). Dans les 2 cas, vous serez reçu de façon confidentielle et gratuite par des professionnels de santé (médecin, psychiatre, psychologue, ....). Vous trouverez ci-joint les coordonnées des structures proches de chez vous.

Il nous parait important que vous ne restiez pas seul avec vos difficultés, d'autant plus que vous semblez avoir du mal à vous confier à votre entourage.

Votre consommation d'ecstasy semble effectivement venir compenser un manque d'énergie, de sensation, d'émotions positives en vous.

L'amitié est importante dans une vie, et même si parfois nous prenons la décision d'en rompre certaines, il semble nécessaire d'en conserver quelques-unes, choisies, en fonction des bienfaits qu'elles nous apportent. Cela demande de la réflexion.

Répondre à votre question nous paraît ainsi assez complexe. On ne peut pas se porter garant d'une telle décision qui aura forcément des répercussions dans votre vie.

Ces amitiés semblent actuellement vous impacter de façon négative, mais y mettre un terme pourrait avoir des conséquences bien plus importantes sur vous, dans l'avenir.

Nous pensons aujourd'hui que vous avez besoin de vous recentrer sur vous afin de prendre soin de vous, et par la suite d'arriver à faire des choix adaptés à vos besoins, à vos attentes. Un suivi par des professionnels paraît, encore une fois, nécessaire à cela.

Aller consulter demande parfois du temps et de la réflexion. Si cela était le cas pour vous, sachez que nos écoutants restent à votre écoute soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat via notre site internet, tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

---

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

---

### **Association Addictions France 95- Csapa de Cergy**

18 bd de la Paix  
**95800 CERGY**

**Tél :** 01 30 30 50 96

**Site web :** [www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)

**Accueil du public :** Lundi-Mercredi et Vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h - Jeudi de 9h à 13h et de 16h à 17h (répondeur téléphonique en dehors de ces horaires)

[Voir la fiche détaillée](#)

### **CSAPA Voie 11**

7 bis rue HADANCOURT  
Centre Hospitalier Carnelle Portes de l'Oise  
**95340 PERSAN**

**Tél :** 01 30 28 73 00

**Site web :** [www.hopital-novo.fr/ghcpo/](http://www.hopital-novo.fr/ghcpo/)

**Accueil du public :** Sur rendez-vous : Lundi-Mardi et Jeudi de 9h à 19h - Mercredi de 9h à 12h30 et Vendredi de 9h à 14h30.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Sur rendez-vous tous les mercredis après-midi : Jeunes consommateurs de moins de 25 ans et/ou entourage.

**Substitution :** Suivi avec possibilité de délivrance de traitement de substitution avec une prescription d'un médecin traitant.

**Autre :** Groupe de parole ouvert à tous : Samedi matin avec l'intervention des Alcooliques Anonymes : téléphoner au secrétariat pour inscription.

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)