© Drogues Info Service - 18 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Trouver solution à mieux vivre

Par SimonPedro Postée le 28/10/2023 16:08

> Bonjour, Se droguer n'est pas vivre. Je cherche à mieux me comprendre afin de ne plus me droguer. J'ai découvert sur votre site, des témoignage qui sont encourageants dans ma démarche. Je ne peux pas demander de l'aide, car je ne supporte plus le regard du "sal droguer". Le dialogue est une aide non négligeable pour stopper et ne pas replonger. Pouvez vous m'aider à mieux m'informer sur votre cite. J'aimerais savoir si le fait d'avoir ouvert la porte de la drogue est impossible à refermer. Qu'elles sont les professionnels qui sont aptes à résoudre ou aider ?

Mise en ligne le 31/10/2023

Bonjour,

Vous nous indiquez être dépendant à une drogue et cherchez des solutions ou du soutien. Vous avez repéré quelques rubriques sur notre site qui vous intéressent notamment les témoignages. Vous souhaiteriez plus d’informations sur notre site et savoir vers qui vous tourner pour surmonter vos difficultés et s’il existe des solutions pour sortir de l’addiction.

Nous sommes sensibles à votre démarche car elle participe d’une quête de compréhension sur votre fonctionnement propre. Votre démarche est positive et comme vous l’expérimentez, il est essentiel de se questionner et d’échanger.

Il existe en effet des solutions, elles peuvent être diverses et consistent à ce que chacun trouve ce qui lui convient le mieux. Il s’agit de préciser que se soigner d’une addiction, peut nécessiter plusieurs compétences et par conséquent le concours de plusieurs interlocuteurs (médecin traitant, addictologue, psychologue, infirmiers, etc.).

Notre site internet dispose de nombreuses rubriques de conseils, d’informations et d’explications sur l’offre de soins en matière d’addictologie. Vous y trouverez les modalités de fonctionnement pour mieux les appréhender.

Il existe le soutien individualisé en ambulatoire ce qui signifie un accompagnement hors hospitalisation, au travers de rendez-vous réguliers avec une équipe spécialisée. Médecin addictologue, psychologue, psychiatre,

infirmier et travailleurs sociaux sont en mesure de proposer un suivi personnalisé en fonction des besoins de chacun. Les consultations y sont confidentielles, individuelles et gratuites.

Ensuite, il existe les séjours hospitaliers d’une durée d’une à plusieurs semaines.

Enfin, il existe les établissements qui visent à consolider le sevrage au cours de séjours plus longs avec des activités thérapeutiques, sportives et créatives pour se recentrer et créer de nouveaux repères.

Notre site internet dispose d’une rubrique « adresses utiles » permettant de personnaliser sa recherche en fonction de son projet de soin. Cette rubrique couvre tout le territoire national. Si cela vous intéresse et que vous souhaitez être aiguillé plus précisément, nous nous tenons à votre disposition par téléphone, pour vous aider dans votre recherche.

Enfin, vous pourrez y trouver les rubriques « témoignages » et le « forum des discussions ». Ces deux outils permettent à ce que chacun puisse s’exprimer et échanger. Ceci implique un partage d’expérience et du soutien avec d’autres internautes connaissant des problématiques similaires aux vôtres. Ces outils sont précieux car ils permettent de diminuer le sentiment de solitude et de s’appuyer sur d’autres parcours. Pour y accéder, il suffit de créer un compte avec un pseudo, l'anonymat de chacun est respecté.

Nous vous joignons en bas de page, tous les liens explicatifs sur l’offre de soins, l’outil de recherche d’établissements, le forum, les témoignages et les groupes d’entraide et de support (groupes de parole).

Par ailleurs, nous vous transmettons également deux possibilités d’orientation en ambulatoire en Centre de Soins d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) dans votre ville. Donnez-vous la possibilité de les rencontrer pour vous faire un avis, car ces professionnels sont en mesure de vous soutenir dans votre souhait de cesser votre addiction.

Si au préalable, vous souhaitez aborder d’autres interrogations par téléphone avec un écoutant de Drogues-info-service, n’hésitez pas à le faire. Notre service est accessible par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

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

---

Centre d'Addictologie

14 rue Gaffarel
21079 DIJON

Tél : 03 80 29 35 24
Site web : www.chu-dijon.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Voir la fiche détaillée

CSAPA Tivoli

7 rue Fevret
21000 DIJON

Tél : 03 80 30 46 16
Site web : www.addictions-sedap.fr
Secrétariat : Lundi-mercredi-jeudi de 9h-12h/ 14h-18h, mardi 9h-18h, vendredi 9h-12h/ 14h-17h, .
Accueil du public : Consultations médicales: mardi 9h-13h30, lundi-mercredi-jeudi 9h-11h30, vendredi 9h-11h30 /14h-16h30 - Consultations psycho-sociales: du lundi au vendredi 9h-12h/14h-18h.
Substitution : Consultations médicales: mardi 9h-13h30, lundi-mercredi-jeudi 9h-11h30, vendredi 9h-11h30 /14h-16h30
Consultat° jeunes consommateurs : Pour les 18-25 ans. Sur rendez-vous. Accueil assuré par un éducateur spécialisé le mardi 9h-12h/ 14h-18h.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service
- La préparation à la décision
- Le sevrage
- L'aide spécialisée ambulatoire
- Les soins résidentiels après l'arrêt
- L'aide entre pairs