

Vos questions / nos réponses

je consomme de lyrica, cannabis, alcool

Par [IanSof](#) Postée le 08/01/2026 11:09

Comment arrêter tout ces addictions s'il vous plait ?

Mise en ligne le 19/01/2026

Bonjour,

Notre service fait face à un grand nombre de sollicitations, nous nous excusons pour les délais de traitement.

Nous comprenons que vous êtes en difficultés avec différentes substances et il est positif que vous cherchiez une aide et des conseils.

Toutefois, nous ne disposons que de peu d'éléments de contexte sur votre parcours, ancienneté et fréquences des consommations pour vous apporter une réponse personnalisée.

Ainsi, nous allons vous indiquer des pistes d'orientation pour que vous puissiez trouver une aide extérieure. Il vous sera possible de faire le point sur vos besoins et les moyens de vous y accompagner au mieux, pour ne pas rester isolé dans vos difficultés.

Il existe des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) destinées aux jeunes de 12 à 25 ans. Celles-ci ont lieu dans des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Vous pouvez être reçu et soutenu de manière individuelle, confidentielle et gratuite par une équipe pluridisciplinaire. Celle-ci est composée de médecin addictologue, psychologue, infirmiers et travailleurs sociaux dans l'optique d'une prise en charge globale. Il ne s'agit pas d'hospitalisation mais de sevrage ambulatoire qui se décline au travers de rendez-vous réguliers, autant de temps que nécessaire. Une aide personnalisée vous sera apportée en fonction de vos attentes et de vos besoins. Ce peut-être une réduction, reprise de contrôle ou arrêt des consommations.

Pour plus d'information sur les CJC et l'aide ambulatoire en CSAPA, nous vous joignons en bas de page, des articles issus de notre site internet pour mieux comprendre l'offre de soins.

Nous vous avons également transmis plusieurs orientations dans la ville de Paris. Si celles-ci ne conviennent pas et que vous souhaitez étendre vos recherches, vous pourrez le faire avec notre outil « adresses utiles ». Il vous suffira d'y indiquer votre ville et de sélectionner « Consultations Jeunes Consommateurs ».

Il est préférable de les contacter en amont pour obtenir un rendez-vous.

En attendant, si vous souhaitez faire un point plus précis avec un de nos écoutants pour des conseils ou du soutien, nous sommes bien sûr disponibles au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h. Également par tchat 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 suiv

[Oppelia Charonne : CJC la Consult'- Paris 10eme](#)

9, rue Beaurepaire
75010 PARIS

Tél : 06 85 76 13 88

Site web : www.oppelia.fr/blog/structures/cjc-la-consult-charonne-75/

Permanence téléphonique : Du lundi au vendredi de 9h00 à 18h, les mardi et jeudi jusqu'à 19h00.

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous Le mercredi de 14h à 18h - L'entourage peut être reçu avec ou sans l'utilisateur.

Service mobile : Des actions hors les murs : La Consult' va à la rencontre des personnes en difficultés et se faire connaître des partenaires.

[Voir la fiche détaillée](#)

[CSAPA La Corde Raide](#)

6, place Rutebeuf
75012 PARIS

Tél : 01 43 42 53 00

Site web : www.udsm-asso.fr/les-structures-adultes

Secrétariat : Lundi: 8h30-17h30 - Mardi: 8h30-18h - Mercredi: 13h-20h - Jeudi de 9h-19h00 - Vendredi de 9h-13h.

Accueil du public : Consultation sur rendez-vous du lundi au vendredi

Consultat° jeunes consommateurs : Jeunes entre 15 ans et 30 ans, avec ou sans entourage, sur rendez-vous.
Substitution : Délivrance de traitement de substitution aux opiacés. L'unité est ouverte: lundi 8h45-13h et de 14h-16h30- mardi de 10h45-13h et de 14h-16h30- mercredi 14h-17h30- Jeudi de 11h15-13h et de 14h-18h et Vendredi de 9h à 12h30.
Service de prévention : Intervention de prévention au sein des établissements scolaires ou des structures spécifiques à la demande.

[Voir la fiche détaillée](#)

CSAPA Confluences - Consultations Jeunes Consommateurs et parents

4 rue de la Fontaine-à-Mulard
75013 PARIS

Tél : 01 43 13 14 30

Site web : www.groupe-sos.org/structure/csapa-sos-75-site-confluences/

Secrétariat : Du lundi au jeudi de: 9h à 20h et Vendredi de : 9h à 17h00

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous des jeunes entre 11 et 25 ans ainsi qu'à l'entourage.

[Voir la fiche détaillée](#)

Association Addictions France- Csapa de Paris (CAP 14)

5 bis, rue Maurice Rouvier
75014 PARIS

Tél : 01 45 40 65 68

Site web : [//addictions-france.org/etablissements/csapa-de-paris-14eme/](http://addictions-france.org/etablissements/csapa-de-paris-14eme/)

Accueil du public : Consultation sur rendez-vous les : Lundi-Mardi et Jeudi : de 9h30 à 19h00 - Mercredi de 9h30 à 16h,et vendredi de 9h30 à 15h, 1 samedi sur 2: 9h à 14h

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations des jeunes de 12-25 ans avec/sans entourage : sur rendez-vous.

Autre : Diffusion de cinq podcasts : En Substance - Familles et Addictions, en accès libre : <https://podcasts.apple.com/us/podcast/en-substance/id1786949856>

[Voir la fiche détaillée](#)

CSAPA SOS 75 Site : Monceau

7 rue Albert Samain
75017 PARIS

Tél : 01 53 20 11 50

Site web : www.groupe-sos.org/structure/csapa-monceau/

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h00 et de 13h à 20h sauf le 1er et 3eme jeudi matin du mois.

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12H00 et de 13h00 à 20h00 (sauf les 1ers et 3emes jeudi du mois, le matin). Ne pas hésiter à renouveler l'appel en cas de non réponse.

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous pour les jeunes à partir de 11 ans jusqu'à 25 ans avec ou sans entourage.

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)
- [Les Consultations Jeunes Consommateurs](#)
- [L'aide spécialisée ambulatoire](#)