

Vos questions / nos réponses

# Je suis complètement perdue

Par [R2d2](#) Postée le 17/03/2026 01:41

Que faire quand la drogue a pris le contrôle total ?

---

**Mise en ligne le 23/03/2026**

Bonjour,

Nous aurions voulu pouvoir vous répondre personnellement mais nous manquons d'éléments concernant votre situation pour le faire.

Nous comprenons que vous semblez être dans une situation problématique avec une consommation, mais s'agit-il de la vôtre ou concerne-t-elle un proche, cela n'est pas précisé.

Pouvoir en parler nous semble être le premier pas à franchir pour sortir du sentiment d'être « perdue » comme vous l'indiquez dans le titre du message que vous nous adressez.

Il existe des lieux de prise en charge pour les usagers en difficulté avec leurs consommations. Ce sont des CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Ces lieux de consultations vous permettent de rencontrer des professionnels de santé, tous formés à l'addictologie, et pouvant vous proposer un accompagnement, un soutien dans un arrêt ou une diminution de consommation, selon votre objectif. Ces consultations sont individuelles, confidentielles et gratuites, elles sont un lieu de dialogue sans jugement. Le premier rendez-vous pourrait vous permettre de faire un point sur votre situation, en parler et décider de la suite à donner à cette première rencontre.

Sachez que ces centres peuvent également recevoir l'entourage des usagers en difficultés pour un accompagnement.

Si cela vous intéresse, nous vous proposons en bas de ce message les coordonnées de différents lieux vers lesquels vous tourner dans le département que vous nous indiquez.

N'hésitez pas à revenir vers nous si vous souhaitez nous donner plus de précisions afin que nous puissions vous adresser peut-être une réponse plus adaptée à votre situation. Nous sommes également disponibles par téléphone 7j/7 de 8h à 2h du matin au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit). Egalement par chat depuis notre site internet, de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le weekend.

Bien cordialement.

---

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

---

### **[CSAPA de Belfort - Association Addictions France](#)**

6 rue du Rhône  
Centre Sud Affaires  
**90000 BELFORT**

**Tél :** 03 84 22 31 39

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

**Secrétariat :** Lundi, mardi et jeudi de 9h à 17h - Mercredi et vendredi : de 9h à 16h

**Accueil du public :** Du lundi au jeudi de 9h à 18h. Vendredi: de 9h à 16h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Permanence CJC le mercredi de 14h à 17h au Rez-de-Chaussée du Bâtiment, et dans les établissements post-BAC auprès d'étudiants, ou en lycées lors de consultations avancées

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[CSAPA de Belfort - Le Relais Equinoxe](#)**

6 rue du Rhône  
Centre Sud Affaires  
**90000 BELFORT**

**Tél :** 03 84 21 76 02

**Site web :** [urlz.fr/qsyP](http://urlz.fr/qsyP)

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 9h à 17h (mercredi et vendredi jusqu'à 16h)

**Substitution :** Lundi, mardi et jeudi de 11h à 16h

**Consultat° jeunes consommateurs :** De préférence le mercredi de 14h à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[CSAPA Le Relais - Equinoxe : consultation avancée](#)**

2 rue Eugène Claret  
Comité Inter Entreprise (CIE)  
**90100 DELLE**

**Tél :** 03 84 21 76 02

**Site web :** [urlr.me/Jw4NT](http://urlr.me/Jw4NT)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 9h à 17h mercredi et vendredi jusqu'à 16h

**Accueil du public :** Consultations sur rendez-vous avec la psychologue le jeudi semaine paire de 9h à 16h

Consultations sur rendez-vous avec l'infirmière le jeudi semaine impaire de 9h à 16h

[Voir la fiche détaillée](#)