Vos questions / nos réponses

besoins d’aide

Par dlslsldlsldld Postée le 21/04/2026 12:50

> Bonjour, je me permet d’écrire ici car je dois avouer que je suis un peu perdue depuis juin 2025 je suis consommatrice régulière il n’y a pas un seul mois ou j’ai arrêter, je consommait déjà avant mais je pouvais faire des pause, maintenant voilà je me retrouve en appartement jai 17 ans je vie seule, je nai rien à consommer sous la main et ça me rend folle, depuis que je suis reveillé je tremble, je pleure, je me sens vide sauf que je refuse à en parler car je sais que si je dit ça à mes éducateurs je risque de finir hospitalisé et si je me fais hospitalisé ont risque de me sevrer mais j’arrive pas à imaginer ma vie sans la drogue quand je mennuie c’est le premier truc auquel je pense et même tous le temps maintenant, il peu m’arriver de me mettre dans des cas de colere mais vraiment très intense par apport à la drogue si j’ai pas, que ça soit envers moi ou même des gens que j’apprécie je ne gere plus rien.. je ne sais pas quoi faire j’ai besoins d’aide mais je déteste ma vie sobre

---

Mise en ligne le 24/04/2026

Bonjour,

Il est positif que vous sollicitiez un service d’aide à distance pour exprimer ce que vous ressentez. Nous espérons pouvoir vous permettre d’entrevoir des solutions afin que votre situation évolue favorablement.

En revanche, nous ignorons la nature du produit consommé. Ainsi, pour toutes informations liées aux substances (mode d'action, effets secondaires, dépendance et conseils en réduction des risques), nous vous joignons en bas de page, un lien vers notre "dico des drogues". Il peut être intéressant que vous disposiez de tous les éléments susceptibles de vous concerner pour mieux appréhender ce que vous éprouvez.

Même si vous n’envisagez, ni d’arrêter vos consommations pour le moment, ni de vous confier à vos éducateurs, d’autres solutions existent. Il nous semble important que vous puissiez soulager vos souffrances et rompre votre sentiment de solitude.

Des professionnels formés en addictologie interviennent dans le cadre des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) destinées aux jeunes de 12 à 25 ans. Même sans une volonté de changement des habitudes de consommation, il est possible de parler librement de vos ressentis, émotions, parcours de vie et relation à la substance dans cet espace d’écoute et d’échange. Les professionnels qui interviennent dans les

CJC (psychologues, infirmiers ou travailleurs sociaux), n’obligent à rien, mais ils partent des besoins exprimés par le jeune pour le soutenir dans sa réalité, en respectant ses choix.

Vous nous indiquez ne pas supporter la sobriété, ce qui sous-entend une grande difficulté à supporter le quotidien. Il nous parait important, dans ce contexte de trouver des appuis sécurisants et compétents pour verbaliser tout ce qui vous met en difficultés.

Si cette alternative vous intéresse, nous vous transmettons en bas de page un lien explicatif concernant les CJC et la possibilité d’en trouver une proche de vous avec notre rubrique « adresses utiles ». Il vous suffira d’y renseigner la ville et de sélectionner « consultation jeunes consommateurs ». Les consultations sont gratuites, confidentielles et individuelles et l'autorisation parentale ou d'un adulte référent n'est pas nécessaire. Si vous souhaitez vous y rendre, vous pourrez les contacter par téléphone pour obtenir un rendez-vous.

Par ailleurs, sur notre site internet, vous pouvez échanger avec des internautes qui connaissent des difficultés similaires aux vôtres sur le « forum des discussions ». Tentez de vous appuyer sur cet outil car il est aidant et permet un partage d’expérience et du soutien mutuel. Vous trouverez ce lien en bas de page.

Enfin, il existe le "fil santé jeunes" qui dispose d'un site internet, d'une ligne d'écoute anonyme et gratuite et d'un tchat pour les jeunes de 11 à 21 ans. Ce dispositif s'adresse aux jeunes souhaitant obtenir des informations sur tous types de difficultés (scolaires, familiales, sexualité, addictions, etc...). Vous pourrez y accéder avec le lien figurant en bas de réponse.

L'idée étant de trouver des soutiens multiples pour vous aider dans votre parcours de vie.

En attendant, nous restons bien sûr disponibles si vous souhaitez parler de ce qui vous préoccupe avec nos écoutants. Notre service est accessible au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) 7j/7 de 8h à 2h. Vous pouvez aussi disposer du 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

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Le dico des drogues
- Fil Santé Jeunes
- Adresses utiles du site Drogues info service
- Les consultations jeunes consommateurs CJC