Vos questions / nos réponses

dépendance

Par Inconnu50 Postée le 14/10/2026 19:56

> depuis mes 11 ans je ressens un mal être/ vide que je ne sais plus de quelle manière combler j'ai commencé l'automutilation à 11 ans jusqu'à mes 16 ansj'ai eu une mauvaise relation avec mon corps donc de me poussais à ne plus manger à 13ans alors que j'étais déjà fine de base les idées noires de mes 12 à 15 ans à à peu près et évidemment la dépendance au shit depuis mes 15 ans pendant 1 an et demi , tous les week end avec des gens que je ne connaissais pas et certains étaient bcp plus âgés que moi il faut savoir que depuis mes 13/14 ans j'ai toujours été attirée par ce genre de substances , voir ce que ça faisait etc j'ai commencé pour « tester » (au final je suis tombée accro) ce que je dis à tout le monde mais la vérité est que je ne savais plus quoi faire pour combler ce vide et j'ai toujours eu l'impression que tout allait mal dans ma tête. quand je ne pouvais pas fumer j'étais très irritable rapidement auprès de mes proches et je me réveillais en sursaut avec des sueurs froides en pleine nuit sans compter les cauchemars dans lesquels je fumais récemment en mars je me suis mis à prendre les anxiolityques de ma mère en bonne quantité plusieurs fois par semaine et après j'ai combiné avec plusieurs cachets de tramadol (je ne fumais plus c'etair l'occasion de trouver autre chose)en matière de drogue je suis passée du shit à directement la cocaine car en juillet j'ai pris ma 1ere trace avec un proche, on a tapé toute la nuit et l'après midi, depuis je me dis que c'était le meilleur jour de ma vie quand je ne pouvais pas en avoir je faisais la gueule immédiatement (je ne sais pas si j'étais tombée accro car 3 prises ce n'est pas assez pour le dire) depuis j'en ai repris début septembre (2 week end d'affilée) et depuis plus rien j'y pense tous les jours à en reprendre et parfois tout tourne autour de ça à l'heure d'aujourd'hui je ne me drogue plus même si c'est dans un coin de ma tête chaque jours (j'ai bientôt 17ans) si quelqu'un avec la même expérience que moi souhaite me donner des conseils c'est avec plaisir

---

Mise en ligne le 22/10/2026

Bonjour,

En raison d'un grand nombre de questions actuellement en attente, les délais de réponse sont plus importants. Nous vous prions de nous en excuser.

Nous comprenons votre message comme un appel à l'aide. Le mal-être dont vous témoignez parait profond et semble s'ancrer dans le temps. Nous entendons vos recours à l'automutilation, la privation de nourriture ou les consommations de différentes substances psychoactives comme autant de tentatives de faire taire votre souffrance.

Vous dites ne prendre aucune drogue actuellement mais y penser constamment. Nous ne savons pas s'il s'agit d'un arrêt volontaire ou non. Nous ignorons comment vous faites face en ce moment, si vous avez des soutiens extérieurs (famille, amis, professionnels éducatifs ou de santé…).

Ce à quoi notre service peut vous aider c'est à trouver de l'aide. Pour commencer, vous pourriez poster votre message dans la rubrique des « Forums de discussion » de notre site. C'est de cette manière que vous obtiendrez des retours de personnes confrontées ou ayant été confrontées à des difficultés similaires. Le partage d'expérience, l'entraide, sont des formes de soutien très intéressantes.

En parallèle à cela et si ce n'est déjà fait, il semblerait opportun que vous puissiez bénéficier d'un accompagnement psychologique. Différentes portes d'entrée seraient envisageables :

- Consultation Jeunes Consommateurs (CJC)
- Maison des Adolescents (MDA)
- Point Accueil Ecoute Jeunes (PAEJ

La plupart de ces dispositifs reçoit et accompagne les jeunes de 12 à 25 ans. Les consultations sont individuelles, confidentielles et non payantes, sans besoin d'autorisation parentale ni de passer par le médecin traitant.

Nous nous tenons à votre disposition si vous souhaitez des contacts ou plus d'éléments sur ces centres de consultation. Nos écoutantes et écoutants sont joignables tous les jours de 8h à 23h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 12h à 19h.

Vous pouvez également vous rapprocher de l'équipe de « Fil Santé Jeunes » dont nous vous joignons le lien ci-dessous. Ils disposent d'une ligne d'écoute anonyme et gratuite, d'un service de Chat et d'une rubrique « Questions/Réponses ».

Enfin, n'hésitez pas à naviguer sur le site de « Psycom » qui est une mine d'informations, de ressources et de contacts pour tout ce qui concerne la santé mentale.

Avec tous nos encouragements.

En savoir plus :

- "Les forums de discussion"
- "Les consultations jeunes consommateurs"

Autres liens :

- "Fil Santé Jeunes"
- "Psycom"