© Drogues Info Service - 4 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Peuvent ils comprendre et accepter ?

Par Profil supprimé Postée le 26/08/2014 18:43

> Aujourd'hui, j'ai 23ans. Aujourd'hui, j'ai un ulcère. Aujourd'hui, j'ai un passif de droguée et d'alcoolique, si on peut nommer ça "un passif". Aujourd'hui, j'ai honte. J'ai honte et très mal. J'ai mal d'avoir si mal parce que je n'ai jamais fait de mal à personne mais ne peut pas m'empêcher de me détruire. J'ai honte de ce que ma famille penserait de moi si elle savait. Ma seule fierté est de paraître normale: un travail, une maison, des amis, une famille, une voiture et des plantes vertes. J'ai mal, car j'ai honte. Honte de ne pas réussir à avancer, honte de ne pas connaître le bonheur. Honte du jugement de ceux avec qui je travaille, je vis. Peur qu'ils ne pardonnent jamais mes erreurs, qu'ils ne les comprennent jamais, qu'une deuxième chance ne me soit jamais donnée. Peur de ne pas pouvoir repartir à zéro, et de me tuer. Honte de demander de l'aide et de me dévoiler.

Mise en ligne le 28/08/2014

Bonjour,

La honte est un sentiment connu par tous et très présent chez les personnes qui sont aux prises avec les dépendances. Le fait d’arriver à nous écrire aujourd'hui est déjà un acte courageux et un pas vers la reconnaissance de votre souffrance. De plus, vous avez été en capacité, malgré votre jeune âge, de réussir dans de nombreux aspects de votre vie.

Il est compréhensible que vous vous cachiez de votre entourage de peur de leur réaction, de leur jugement, de leur désamour car la honte vous dévalorise, vous isole et vous paralyse. Or, il serait important que vous arriviez à être dans l'action et non plus dans une rumination mentale qui vous rabaisse et vous empêche d’aller mieux. Essayer, c’est prendre le risque de l’échec mais également celui de la réussite. Ce sont les épreuves qui nous font avancer et si vous n’essayez pas, vous ne saurez jamais si vous pouvez arriver à stopper vos consommations ou à les gérer.

La dépendance aux stupéfiants et à l’alcool masque souvent, un profond mal-être, dont il faudrait comprendre l’origine. Demander de l’aide auprès d’un professionnel de la santé (médecin, infirmier, psychiatre ou psychologue par exemple), afin de mieux comprendre ce qui vous arrive, semble essentiel. Vous pourrez ainsi exprimer, en toute neutralité et liberté, toutes les questions qui vous préoccupent auprés de professionnels formés et bienveillants.

Sachez qu’il existe des consultations confidentielles et gratuites pour les jeunes consommateurs. Vous trouverez ci-dessous, leurs coordonnées.

De façon ponctuelle, vous pouvez également trouver un espace d’écoute et de soutien en nous contactant au 0800231313, appel anonyme et gratuit d’un poste fixe, tous les jours de 8h à2h du matin ou par chat via notre site internet drogues-info-service.fr.

Bien à vous

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

Institut régional Jean Bergeret - IRJB

290 route de Vienne
BP 8052
69355 LYON

Tél : 04 27 18 79 51
Site web : www.institutbergeret.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 13h30 à 17h
Centre : Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 13h30 à 17h

Voir la fiche détaillée

CSAPA LYADE - LYON

31, rue de l'Abondance
69003 LYON

Tél : 04 72 84 62 00
Site web : lyade.arhm.fr/index.php
Secrétariat : Lundi,mercredi, jeudi et vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h - le amrdi de 10h à12 et de 16h à 18h
Accueil du public : Lundi de 9h à 12h30 et de 13h à 18h, mardi de 9h à 19h mercredi de 9h à 19h jeudi de 9h à 17h30 vendredi de 9h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Lundi de 13h à 17h30 mardi de 16h à 19h mercredi de 13h à 19h jeudi de 14h à 16h vendredi de 11h30 à 12h30 et de 14h à 17h

Voir la fiche détaillée