

Vos questions / nos réponses

## 15 ans.

Par [Profil supprimé](#) Postée le 13/06/2016 20:42

Bonjour, j'ai 15 ans et j'en suis déjà à la MD tout les jours, je sais pas comment faire pour diminuer.

---

**Mise en ligne le 14/06/2016**

Bonjour,

Les produits psychoactifs ont un effet sur le cerveau et induisent une modification des perceptions. Il s'agit de l'alcool, des drogues et de certains médicaments. Les consommations régulières et incontrôlées de ces produits prennent souvent place pour éviter de ressentir un malaise ou un mal-être. Arrêter ou diminuer vos consommations, vous exposera sans doute plus fortement à ce mal-être. Pour cette raison, nous vous conseillons de pouvoir trouver une aide. Il existe des aides proposées gratuitement et anonymement auprès de professionnels : médecin et/ou éducateurs spécialisés et/ou psychologues. Ces professionnels proposent un soutien, un suivi et des conseils pour vous aider à diminuer ou arrêter et à résoudre les difficultés ou malaises que vous vivez.

Il existe à Paris de nombreux centres qui proposent de telles consultations. Nous vous proposons deux adresses pour exemple ci-dessous, mais vous pourrez en trouver d'autres en faisant la recherche dans notre rubrique « adresses utiles ». Il vous faudra sélectionner un critère, qui pourra être « consultation jeunes consommateurs » ou « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel ».

Vous avez également la possibilité de trouver une écoute ou des conseils auprès de nos conseillers par téléphone ou par chat. Notre ligne est joignable de 8h à 2h, 7j/7j au 0800 23 13 13. L'appel est anonyme et gratuit. Le chat est accessible de 14h à 2h, 7j/7j.

---

Bien cordialement.

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

---

### **Oppelia Charonne : CJC la Consult'- Paris 10eme**

**9, rue Beaurepaire  
75010 PARIS**

**Tél : 06 85 76 13 88**

**Site web : [www.oppelia.fr](http://www.oppelia.fr)**

**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'usager.

[Voir la fiche détaillée](#)

### **CSAPA Confluences - Consultations Jeunes Consommateurs**

**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/](http://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

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)