

Vos questions / nos réponses

# Comment s'en sortir

Par [Profil supprimé](#) Postée le 19/10/2018 01:08

Bonjour je m'appelle Estelle

J'ai 25 ans

Cela fait maintenant 9 ans que je suis dépendante au tabac et 6 ans que je suis dépendante au cannabis.

Si je viens ici aujourd'hui c'est que je me sent complètement désemparé...

J'ai déjà consulté un médecin qui m'a demandé pourquoi j'avais commencé ne m'a pas aidé...

J'ai également fait des séances d'hypnose qui n'ont rien donné non plus.

Je ne sais plus quoi faire, comment m'y prendre

Des amis me disent d'aller dans un centre où je resterais là bas quelques temps

Mais je vous avoue ne pas connaître toutes ces démarches à suivre

J'ai vraiment besoin de stopper cette consommation...

Merci à ceux qui pourront m'aider

---

**Mise en ligne le 19/10/2018**

Bonjour,

Le fonctionnement de la dépendance est difficile à comprendre et nécessite généralement de pouvoir aborder et changer différents éléments de sa vie. La dépendance, la plupart du temps amène à fuir ou à se protéger d'un stress, d'une angoisse ou de pensées négatives liées à sa vie.

Il existe des centres de soins en addictologie qui pourraient vous proposer des consultations individuelles, confidentielles et gratuites, le temps qui sera nécessaire pour vous accompagner à travailler sur les éléments qui provoquent une dépendance dans votre vie.

Ces centres (CSAPA ou ANPAA) proposent des consultations de médecins, psychologues et travailleurs sociaux.

De votre côté, vous pourriez envisager de mettre en place des changements concrets pour améliorer votre bien-être et ainsi diminuer votre besoin des consommations: activités sportives...

Vous trouverez des adresses de ces centres dans notre rubrique « adresses utiles » en sélectionnant le critère « soutien individuel » dans la sous-rubrique « soins ».

Vous pouvez également faire un point avec nos écoutants ou demander conseil pour une orientation. Nous sommes joignables de 8h à 2h, 7j/7j au 0800 23 13 13, l'appel est gratuit et anonyme.

Bien cordialement.

---

**En savoir plus :**

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