© Drogues Info Service - 18 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment s’en sortir

Par Profil supprimé Postée le 19/10/2018 01:08

Bonjour je m’apelle Estelle
J’ai 25 ans
Cela fait maintenant 9 ans que je suis dépendante au tabac et 6 ans que je suis dépendante au canabis.

Si je viens ici aujourd’hui c’est que je me sent complément désemparé...
J’ai déjà consulté un médecin qui anpart me demandez pourquoi j’avais commencé ne m’a pas aidé...
j’ai également fait des séances d’hypnoses qui n’ont rien donné non plus.

Je ne sais plus quoi faire, comment m’y prendre
Des amis me disent d’allez dans un centre où je resterais là bas quelques temps
Mais je vous avoue ne pas connaître toute ces marches à suivre

J’ai vraiment besoin de stoppe cet consommation...

Merci à ceux qui pourront m’aidez

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