

Vos questions / nos réponses

# Polytoximanie ?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 12/06/2012 23:28

Bonjour, qu'est-ce exactement un polytoxicoman ? C'est être dépendant à plusieurs personnes, ou bien aussi possiblement juste se défonce tout le jour avec n'importe quoi de possible, mais donc être dépendant, non pas à un produit particulier, mais plutôt à la "défonce" ?

À partir de quand sais-on qu'on a dépassé les limites ? Y a-t-il des tests en ligne à réaliser pour voir si l'on exagère ?

Quels sont les critères ?

Les CSAPA sont-ils adaptés ?

Merci

---

## Mise en ligne le 18/06/2012

Bonjour,

La polytoxicomanie désigne le fait de consommer, avec une certaine fréquence, au moins deux substances psychoactives, licites et/ou illicites. Nous pouvons également élargir ce qu'on appelle « substances » aux jeux d'argent, aux personnes, au sport...

Le nombre important de combinaisons possibles permettent de distinguer différents usages : une maximalisation des effets du ou des produits consommé(s), un équilibrage des effets, une "maîtrise" des effets négatifs et un passage d'un produit à un autre.

Le fait de consommer différents produits dans le but unique d'être « défonce » est en effet un comportement de polyconsommation.

La question des limites est une question importante. Pour autant il n'existe pas de réponse « toute faite ». Vous trouverez un petit test (ci-dessous) vous permettant de faire un premier point. Essayez de voir, derrière chaque question, une réflexion sur votre propre consommation ou celle de l'un de vos proches.

Vous pouvez aussi en discuter avec un professionnel dans un CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie) par exemple, afin d'aborder ces différentes questions avec lui. Les consultations sont gratuites et confidentielles, nous vous transmettons les coordonnées de deux structures sur Marseille.

Vous pouvez également appeler l'un de nos écoutants au 0800.23.13.13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7j/7, de 8h à 2h) afin d'en discuter davantage.

Cordialement.

---

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

---

### **[Consultations Jeunes Consommateurs et Intervention Précoce JAM](#)**

7 square Stalingrad  
**13001 MARSEILLE**

**Tél :** 04 91 91 00 65

**Site web :** [www.addiction-mediterranee.fr/](http://www.addiction-mediterranee.fr/)

**Secrétariat :** du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h30. Le mercredi jusqu'à 18h30

**Consultat° jeunes consommateurs :** lundi 9h-13h et 14h-18h, mercredi 14h-19h, vendredi 14h-17h

**Service mobile :** l'équipe mobile propose des consultations au sein de centres sociaux (Saint Gabriel, la Capelette, l'Agora, les Hauts de Mazargues La Soude). Prendre rendez-vous auprès du secrétariat du JAM

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[Espace Puget bis - Consultations Jeunes Consommateurs](#)**

175 rue Paradis  
**13006 MARSEILLE**

**Tél :** 04 96 17 67 75

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

**Accueil du public :** du lundi au vendredi de 9h30 à 18h30

**Secrétariat :** du lundi au vendredi de 9h30 à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :** <http://www.drogues-info-service.fr/?Adospa>

- [Questionnaire d'auto-évaluation](#)