

Vos questions / nos réponses

# Droguée ou pas ?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 10/09/2013 17:14

Bonjour,

Je m'adresse à vous car j'ai besoin d'aide. Tout d'abord je ne sais pas comment qualifier mon "cas". N'ayant pas beaucoup d'argent et pas spécialement une mauvaise fréquentation, je tente de me mettre dans un espèce d'état second par mes propres moyens, autrement dit grace à des produits solvants...

J'en ai très très honte, et je sens que ça me pourri la santé... Suis-je vraiment droguée, sachant que c'est plus fort que moi, chaque soir il faut que je respire fort un produit à base de butane/propane je crois (bombe de vernis pour peinture).

Comment pourrais-je m'en sortir, je n'ai pas la sensation d'être une grande toxico !

Je ne me sens pourtant pas spécialement mal dans ma vie mise à part le fait que je suis hypersensible et j'ai beaucoup de mal à gérer mes émotions...

Merci mille fois pour votre aide, en espérant que vous ne me jugerez pas..

---

## Mise en ligne le 11/09/2013

Bonjour,

La pratique que vous avez d'inhaler des bombes aérosols est une pratique connue. Le fait que vous ne puissiez pas vous en empêcher, que malgré votre sentiment de honte et la sensation que cela vous "pourrit la santé" quelque chose se soit mis en place rendant cette pratique "plus forte que vous", en fait une addiction. On peut devenir dépendant à différentes choses, à des produits illicites mais également licites, comme on peut devenir dépendant à des comportements (dépendance au jeu, dépendance affective/sexuelle, troubles alimentaires...).

Dans le cas de dépendance à des produits, les risques vont être variables en fonction du type de produit consommé mais également des fréquences de consommations. Dans votre situation, la nature des produits que vous inhalez ainsi que le fait que cela soit devenu une pratique quotidienne représente des risques réels.

Les bombes aérosols contiennent tout un ensemble de solvants et de gaz dangereux pour la santé, et ce d'autant plus quand on s'y expose de manière répétée. Au-delà des effets recherchés quand vous inhalez, il y a des effets secondaires que vous avez peut-être déjà constatés (nausées, vomissements, irritations nasales et oculaires, vertiges, troubles de l'élocution, rougeurs sur le visage, maux de tête...) mais également des risques en terme de complications neurologiques (troubles de la mémoire et de l'attention), néphrologiques (altération des fonctions rénales), pulmonaires, ORL, cardiaques...

Ce besoin de vous mettre dans un état second, au quotidien, traduit vraisemblablement un malaise que vous cherchez peut-être à étouffer via les effets de vos inhalations. Peut-être s'agit-il, comme vous l'évoquez, de vous couper pendant un temps de vos émotions et de votre hypersensibilité. On peut tout à fait ne pas être "spécialement mal" dans sa vie mais se sentir destabilisé ou gêné par justement des émotions, ou des angoisses, voire même des pensées...

Il serait intéressant que vous prolongiez votre démarche de demande d'aide en vous adressant, pour une prise en charge, à des professionnels susceptibles de vous comprendre et de vous proposer un accompagnement ajusté, visant à vous aider pour mettre un terme à vos consommations mais également à prendre en compte différemment ce qui pourrait être compliqué pour vous à gérer intérieurement et qui aurait pu vous conduire à ces pratiques.

Différentes voies sont possibles, un accompagnement psychologique par exemple pourrait peut être vous aider. Vous pouvez vous mettre en contact avec un psychologue de votre choix, ou alors vous rapprocher d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie), il en existe quatre dans votre ville, vous en trouverez les coordonnées ci-dessous. Dans ces centres exercent un ensemble de professionnels (médecins, psychologues et/ou psychiatres, travailleurs sociaux...), chacun spécialisé dans la prise en charge des dépendances, quelle que soit la nature de ces dépendances. Vous ne serez donc pas jugée sur vos pratiques, ni culpabilisée, ni stigmatisée. Les consultations en CSAPA sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Si vous souhaitez plus d'informations sur les CSAPA, si vous souhaitez prendre le temps de discuter de votre situation, des difficultés que vous éprouvez, n'hésitez pas à nous joindre au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7/7 de 8h à 2h) ou via la section "Chat" de notre site.

Cordialement.

---

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

---

**[CSAPA de l'hôpital Sainte Marie](#)**

87, avenue Joseph Raybaud  
Centre Hospitalier Spécialisé Sainte Marie  
**06009 NICE**

**Tél :** 04 93 13 57 66

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 9h à 12h

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 10h à 17h00

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA Emergence**

5 avenue Martin Luther King

**06200 NICE**

**Tél :** 04 92 47 81 81

**Site web :** [www.groupe-sos.org](http://www.groupe-sos.org)

**Accueil du public :** Lundi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30, mardi de 9h30 à 12h30 (fermé l'après-midi, sauf semaine paire : ouverture de 16h30 à 18h30), mercredi et jeudi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30. Vendredi 9h30-12h30.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Lundi et mercredi de 16h30 à 18h30 (par une éducatrice spécialisée et une infirmière)

**Substitution :** Délivrance de méthadone le lundi, mardi et jeudi matin

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA Malaussena**

10 avenue Malaussena

**06000 NICE**

**Tél :** 04 92 03 21 50

**Site web :** [www.chu-nice.fr](http://www.chu-nice.fr)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 9h15 à 12h30 et de 13h30 à 17h

**Accueil du public :** Lundi : 9h15 à 12h30 et 13h30 à 16h-Mardi : 9h30 à 12h30 et 13h30 à 17h-Mercredi : 9h15 à 12h30 et 13h30 à 17h-Jeudi : 10h30 à 12h30 et 13h30 à 17h-Vendredi : 9h15 à 12h30 et de 13h30 à 17h

**Consultat° jeunes consommateurs :** De 12 à 25 ans. Sans rendez-vous : le mercredi de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30. Sur rendez-vous les autres jours de la semaine

**Substitution :** Tous les jours de 9h30 à 12h30 sauf le jeudi

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA Addictions France des Alpes Maritimes**

37 boulevard Carabacel

- Immeuble le Centralia

**06000 NICE**

**Tél :** 04 93 62 62 10

**Site web :** [cjc-anpaa06.blogspot.fr/](http://cjc-anpaa06.blogspot.fr/)

**Accueil du public :** du lundi au jeudi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h, le vendredi de 9h30 à 12h.

**Secrétariat :** du lundi au jeudi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h, le vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30

à 17h

**Consultat° jeunes consommateurs** : du lundi au jeudi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h, le vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)