© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

addiction?

Par Profil supprimé Postée le 11/12/2013 01:00

> Bonsoir!Je suis en train de me poser des questions , car je pense commencer à ressentir une dépendance a la Cocaïne , ainsi qu'a la mdma . C'est pas réellement une dépendance , c'est surtout une habitude . J'en prends depuis deux ans , en sachant que pdt environt un an je consommais seulement 3 à 4 fois par mois , juste pour mes week ends , en gros j'ai remplaçé mes soirées arrosées par ça , et je m'en contentais , donc y'avais pas de pb. Seulement depuis un moment evidemment j'augmente les doses , et les prises . à n'importe quel moment ou ça me serait paru completement con à l'epoque , jconsomme . Genre la petite soirée posée ou avant tu te contentais d'en fumer qqs uns , ben maintenant tu t'en tape quelques unes , un matin ou t'es démotivé "tiens ça va me reveiller!" , enfin tout ça pour dire que jme rends conte que maintenant ça fais parti de mon quotidien. Si j'en prends pas y'a aucun soucis , mais si j'en prends c'est quand meme mieux -en gros c'est ça . Le pb c'est que mon univers en général est tourné sur ça en ce moment . Du coup je pense que c'est qu'une periode ,mais j'ai quand meme l'impression de ressentir quelques effets nefastes , genre je suis qud meme pas mal déprimée , je pense plus qu'a sortir , voir mes collegues et me mettre bien. Et j'en ai marre d avoir l'impression de psychoter sur certains trucs , tout remettre en question. Est ce que vous pensez qu'a ce stade là , on a une addiction reelle ? J'aimerais avoir un point de vu exterieur , donc je parle a mon ordi! merci!

Mise en ligne le 11/12/2013

Bonjour,

Vous décrivez bien (non sans humour) le "processus" qui fait que l'on glisse d'une consommation occasionnelle à une consommation plus régulière. Pour être clair et répondre à votre question, oui, nous pensons que vous êtes en train de développer une addiction à la cocaïne. Vous donnez beaucoup d'élèments qui vont en ce sens : "ça fait partie de mon quotidien", "mon univers en général est tourné sur ça en ce moment", "je pense plus qu'à sortir" ou encore "j'augmente les doses et les prises" ...

La cocaïne est un stimulant du système nerveux central. Ce produit, quand vous en consommez, vous "booste" intellectuellement et physiquement . En revanche, c'est un produit extremement addictif et qui entraine rapidement une dépendance psychique. Il n'y a pas de dépendance physique liéé à la consommation de cocaïne, dans le sens où l'arrêt des consommations n'entraine pas de syndrome de manque physique. On peut donc arrêter sans danger du jour au lendemain. Psychiquement par contre, il est très fréquent de se sentir

très déprimé ou de "psychoter" comme vous le dites suite à une consommation, la "descente" n'étant pas particulièrement agréable . Pour tout savoir sur ce produit, nous vous joignons en lien, notre fiche d'information concernant la cocaïne.

Vous l'avez donc compris , vous êtes dans un usage à risque et non plus dans un usage simple ou récréatif. Le risque que vous deveniez dépendante est réel. De plus, au regard de votre jeune âge, il nous parait important que vous sachiez que plus on commence à consommer tôt , plus on augmente le risque de devenir dépendant ensuite. La prise de conscience dont vous nous faites part aujourd'hui est une très bonne chose et un premier pas vers un désir de changement possible.

Si vous souhaitez en parler avec une équipe de professionnels, nous vous invitons à prendre contact avec l'une des structures dont nous faisons figurer les coordonnées en bas de message. Il s'agit de CJC (Consultation Jeune Consommateur). L'équipe de professionnels (éducateurs spécialisés, médecins, psychologues) reçoit les 16 - 25 ans de manière anonyme et gratuite. N'hésitez pas à prendre contact donc si vous souhaitez avoir un avis extérieur (en plus du nôtre) ou tout simplement pour trouver de l'écoute et du soutien par rapport aux questions que vous vous posez. Vous pouvez aussi joindre l'un de nos écoutant au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe de 8h à 2h).

Bien 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/
Secrétariat : Lundi de 9h à 13h et de 14h à 18h, mardi de 9h à 13h, mercredi de 10h à 13h et de 14h à 19h, jeudi et vendredi de 14h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : lundi de 9h30 à 13h de 14 à 18h, mercredi de 14h à 19h, vendredi de 14h à 17h, sur rendez vous
Service mobile : Equipe mobile auprès de centres sociaux, Personnels de L'ASE, de la PJJ, des IMEF, Informations et Formations, Groupes de travail Inter-structures.

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/
Accueil du public : du lundi au vendredi de 9h30 à 18h30
Secrétariat : du lundi au vendredi de 9h30 à 17h

Voir la fiche détaillée

Centre des Addictions de l'hôpital Sainte Marguerite

270, boulevard Sainte-Marguerite
13009 MARSEILLE

Tél : 04 91 74 40 89
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 16h15, (seul le CAARUD est fermé le mercredi matin)
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h
Substitution : Unité Méthadone : le matin de 9h à 13h du lundi au vendredi

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur la cocaïne