© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Consommation occasionnelle

Par Profil supprimé Postée le 30/01/2016 09:18

Bonjour,
J'ai 26 ans et j'ai une consommation occasionnelle de cocaïne. L'année dernière j'ai recommencé après une période de 6 ans sans cocaïne à en consommer, allant jusqu'à max 1g/2g par semaine sur plusieurs soirées avec des amis quand j'avais beaucoup de travail.

Mon petit-copain ne consomme pas (une à deux fois par an), et m'a demandé d'arrêter. Je ne suis pas encore à ce stade là mais depuis le mois d'Octobre, j'ai consommé 3 fois, à des soirées, de petites quantités. Si cela arrive je préfère lui dire car je refuse de lui mentir.

La troisième fois il m'a fait un ultimatum et m'a dit qu'il me quitterait si je n'arrête pas complétement.

Je considère ma consommation comme très occasionnelle et raisonnée, ce n'est pas automatique, je peux aussi faire des soirées sans cocaïne ou alcool, ce n'est pas un problème. Lui-même à essayé d'arrêter la cigarette et a tenu 2 jours. De ce fait, je trouve l'ultimatum légèrement exagéré face à la situation. Et pour connaître un rythme de consommation plus soutenu, je ne souhaite en aucun cas revenir à cet état là, d'ailleurs je ne fais rien pour. J'ai grandement diminué ma conso de cigarette (2/3 par jour), d'alcool en soirée, et de joints (de 1 par jour à 1 toutes les deux semaines environ). Je trouve avoir une attitude face à la drogue qui ne justifie en aucun cas un ultimatum et l'arrêt complet. Il ne voit pas vraiment les efforts que j'ai déjà fourni, et ne pointe que les échecs (c'est à dire les trois prises en 4 mois).

Lui même étant dans l'impossibilité de résister à sa propre addiction, je trouve cela démesuré.

Ai-je tort? Est-ce que je me pose les bonnes questions?

Mise en ligne le 01/02/2016

Bonjour,

Vous vous questionnez sur votre consommation que vous avez déjà beaucoup réduite et trouvez l'ultimatum de votre petit ami démesuré. Il n'est en effet jamais agréable d'être pris dans ce genre de chantage. Toutefois, rentrer dans un débat pour savoir qui de vous ou votre petit ami a raison ne semble profitable pour personne.

Vous êtes l'un et l'autre consommateurs de produits dont vous ne souhaitez pas vous passez pour l'instant et il ne sert à rien de mettre la pression à l'un ou l'autre pour qu'il en soit autrement. On ne peut changer ou arrêter une consommation que si l'on y est prêt. Par contre, il est toujours intéressant d'échanger sur le cheminement de chacun par rapport à tout cela, afin de mieux comprendre où l'autre en est. Nous invitons donc à en parler de cette façon-là avec votre compagnon.

Concernant maintenant votre consommation, nous vous encourageons à poursuivre votre réflexion et votre questionnement sur le contrôle que vous avez retrouvé, sur la façon dont elle évolue. Personne n'est en effet à l'abri d'un éventuel dérapage, alors même que l'on est certain de gérer une consommation à ce moment-là occasionnelle.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler de vive voix avec l'un de nos écoutants, vous pouvez nous appeler au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.