

Vos questions / nos réponses

# La dépendance

Par [Profil supprimé](#) Postée le 23/04/2017 08:39

Bonjour,

Cela va faire 4 ans que je consomme de la cocaïne de manière aléatoire sauf les premiers mois de ma consommation ou j'en ai consommé pas mal puis par la suite faute de moyen dans un premier temps j'ai commencé à espacer ma consommation par période de 3 mois environ puis je me suis marié et là je me suis abstenue de consommer pendant presque une année puis j'ai rechuté entre 1 et 2 gr tous les 3 mois voire 6 mois car je me batte pour ne pas rechuter mais voilà que ça fait 3 ans que c'est comme ça je ne vois pas d'amélioration et je commence à me dire si je suis pas réellement dépendant chose que j'ai refusé d'accepter me disant que la rechute faisait partie du processus de guérison et à l'heure où je vous écris j'en ai consommé 3 grammes en 1 semaine chose que j'ai jamais faite et là ça m'inquiète... j'aimerais être éclaircie sur ce que la dépendance et surtout comment s'en sortir j'ai vu qu'il y avait un centre contre les addictions à proximité de chez moi dois-je me tourner vers eux ou vers d'autres services.

Merci de votre soutien.

Cordialement.

---

**Mise en ligne le 26/04/2017**

Bonjour,

Vous vous posez des questions quant à votre consommation de cocaïne, et cela vous inquiète. Vous vous demandez si vous êtes dépendant ou pas.

On parle de dépendance lorsque le fait de s'abstenir de consommer est devenu compliqué, voire impossible. Ne pas consommer génère un malaise, un mal-être, de la souffrance. Il est alors important de se questionner sur la relation que l'on entretient avec le produit, de réfléchir aux raisons pour lesquelles on en a "besoin", ce à quoi il sert, ce en quoi il aide...

Pour cela, vous pouvez bien sûr vous faire aider par des professionnels. Les Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) sont les lieux adaptés. Vous pourrez y bénéficier d'une écoute et d'un soutien de ces professionnels (médecin, psychologue, travailleurs sociaux...);les consultations sont anonymes et gratuites.

Vous pouvez donc contacter celui proche de chez vous. Vous pouvez aussi consulter les autres adresses de votre département via le lien proposé en fin de message.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler, vous pouvez nous contacter 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) ou par chat, tous les jours, de 14h à minuit.

Bien cordialement.

---

**En savoir plus :**

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)
- [Comment savoir si j'ai un problème ?](#)