

Forums pour les consommateurs

# Conseil

Par Yes66 Posté le 02/10/2025 à 00h38

Puis je être dépendant même Si cela reste occasionnelle ?

## 1 réponse

---

Moderateur - 02/10/2025 à 07h53

Bonjour Yes66,

Oui c'est tout à fait possible. Pour être précis, vous pouvez être addict - souffrir d'une addiction - en ne consommant que de temps en temps mais, lorsque vous consommez, vous n'arrivez plus à vous arrêter, vous ne pouvez pas vous en empêcher.

Dès lors que l'on a perdu la liberté de s'abstenir de faire quelque chose c'est une addiction. Cela peut être tous les jours ou seulement de temps en temps. Dans les deux cas c'est de l'addiction.

Si vous consommez occasionnellement tout en continuant à pouvoir vous arrêter quand vous consommez, alors ce n'est pas (encore) une addiction mais seulement une consommation occasionnelle. Cependant l'expérience montre que les personnes qui sont aujourd'hui dépendantes ont commencé le plus souvent à consommer "occasionnellement". Le fait de consommer occasionnellement ne vous protège pas de devenir dépendant plus tard. Au fil du temps les consommations peuvent évoluer, notamment à cause d'une tolérance de plus en plus grande du cerveau à la drogue, qui oblige progressivement à augmenter les doses ou la fréquence de consommation pour essayer d'obtenir les mêmes sensations qu'on a connu au début. D'autres facteurs existent aussi, qui amènent à augmenter les doses : parfois l'influence des autres, parfois les événements de votre vie, parfois la personnalité ou la génétique, ou un peu de tout cela mélangé. Il n'y a pas une cause qui explique tout.

Cordialement,

le modérateur.