Ma consommation est-elle un problème ?

Comment savoir si j'ai un problème ?

Une consommation problématique est une consommation qui entraine chez l’usager des difficultés physiques, psychologiques, affectives, familiales ou professionnelles. Malheureusement, il n’est pas toujours évident de s’en rendre compte. Cette prise de conscience suppose d’avoir un certain recul sur sa consommation.

Une consommation qui se modifie ?

Votre consommation de drogue peut rester très occasionnelle et ne pas vous poser de problème. Toutefois, sans être dépendant, votre consommation peut devenir problématique : les quantités de drogues absorbées sont de plus en plus importantes, la fréquence augmente et les conséquences sociales sont de plus en plus nombreuses.

Vous pouvez être dépendant : prendre des drogues devient un besoin, vous ne pouvez plus vous en passer. Vous finissez par consommer pour ne plus être en manque.

Des signes inquiétants ?

Des remarques répétées de la part de vos proches peuvent également constituer des signaux d’avertissement. Même subjectives, ces observations vous permettent de vous poser certaines questions : « Êtes-vous sujet aux sautes d’humeur ? », « Vous arrive-t-il d’être absent à l’école ou au travail ? ». Tenir compte de ces remarques et comprendre pourquoi votre entourage vous en parle peut vous alerter sur le caractère problématique de votre consommation.

Suis-je dépendant ?

Pour savoir si votre consommation est problématique, voire si vous êtes dépendant, vous abstenir de consommer pendant un certain temps peut vous permettre d’obtenir une réponse concrète à votre question. Si vous ne ressentez pas de difficulté particulière, alors vous pouvez penser que vous maîtrisez votre consommation, ce qui ne signifie pas qu’elle n’est pas sans risque pour votre santé. Le cas contraire peut vous amener à vous poser des questions sur la place qu’occupe la drogue dans votre vie et qui rend si compliqué l’arrêt.

Où commence l'addiction ? (DIS)

Lorsqu’on se sent en difficulté avec les drogues, quelles que soient les quantités consommées ou la fréquence de consommation, que l’on ait ou non le sentiment d’être dépendant, il ne faut pas hésiter à demander conseil et si besoin à se faire aider.