© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Inquiétude

Par Profil supprimé Postée le 08/08/2013 02:26

> Je voudrais savoir quand une consommation est considérée comme problématique et qu'il faut demander de l'aide.

Mise en ligne le 08/08/2013

Bonjour,

Une consommation peut être problématique à divers égards: pour soi même, pour son entourage, pour sa santé, pour ses finances, aux yeux de la loi, pour sa sécurité et celle des autres...

Si la question des fréquences et des quantités consommées est importante à repérer, il est tout aussi essentiel de se rendre compte si l'on garde ou non la maîtrise de ses consommations, si l'on cherche à avoir toujours plus d'effets en augmentant les dosages ou via le recours à d'autres produits ou encore via le mélange de plusieurs produits... Le côté répétitif, systématique d'une consommation peut être un signal d'alerte. Ne pas pouvoir se passer d'un produit, ne plus pouvoir assumer son quotidien sans consommer, imaginer qu'un produit est devenu la solution à son problème doit alerter.

Pour savoir quand il faut demander de l'aide, il semble important au préalable de s'être questionné sur ce que nous soulevons plus haut. Le fait de se poser ces questions sur ses habitudes de consommation est souvent un indicateur. Il est alors possible de faire l'expérience par soi même de rompre ses habitudes et de voir ce qui se passe, c'est à dire d'éprouver comment l'on se sent sans produit. Quand ce n'est pas tenable, alors il est important de savoir que l'on peut être aidé.

L'aide apportée peut être très variable en fonction des produits consommés, du mode de dépendance qui s'est installé (physique et/ou psychologique), des raisons personnelles qui ont favorisé ces consommation problématiques, des répercussions éventuelles que l'abus de ces produits a pu occasionner. Les prises en charge dans le secteur des addictions reposent sur trois grands axes: médical, psychologique, social.

Dans le cas où vous seriez inquiète pour vous même ou pour un proche, si vous souhaitez communiquer plus précisément sur une situation particulière n'hésitez pas à nous recontacter.

Cordialement.