© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Suis-je dépendante ou toxicomane ?

Par Profil supprimé Postée le 06/10/2016 07:58

> Bonjour, je m'appelle joy, je prend de la drogue (cocaïne, ketamine, lsd) le week end et de temps en temps la semaine, depuis deux semaines je me suis dit que j'allais plus rien prendre, et je me sens déprimée triste je pleure pour rien je voulais savoir si je suis dépendante ou toxicomane merci

---

Mise en ligne le 07/10/2016

Bonjour,

Nous saluons votre volonté de mettre un terme à votre consommation dès lors qu'elle vous pose problème. Les produits consommés étant des psychoactifs de type stimulant, euphorisant,… nous pouvons penser que ce que vous décrivez comme un état de déprime pourrait s'expliquer par un inversement proportionnel d'émotion lié aux moments où vous n'avez pas le produit, ou même lié à cette decision par exemple.

Il est toutefois important de s'interroger sur l'origine de sa consommation afin de ne pas écarter un éventuel état de mal-être en amont qui pourrait venir en élément de réponse supplémentaire à votre tristesse.

Concernant votre question, la dépendance réside dans le fait de ne plus pouvoir se passer du produit. La toxicomanie est plus délicate à définir. L'organisation mondiale de la santé (OMS) la définit comme "un état de dépendance physique ou psychique vis à vis d'un produit à la suite de l'utilisation périodique ou contenu de celui ci". Comme vous le voyez ces deux notions se recoupent. Le plus important, nous semble t'il, serait que vous vous demandiez si vous vous sentez dépendante ou non, si cette éventuelle dépendance vous pose un problème et comment aborder ce problème.

Si vous souhaitez évoquer la question sous forme d'échanges, nous vous invitons à nous contacter au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h (appel anonyme et gratuit) ou par chat de 14h à 2h via notre site.

Bien cordialement