

Vos questions / nos réponses

# pourquoi je me sent comme ça et quoi faire pour plus etre comme ça

Par [Profil supprimé](#) Postée le 29/09/2019 14:01

bonjour j'ai fumé il y a 2 jours j'ai fait la fête avec des amis j'ai bu et j'ai fumé des joints de shit et en fait je me sent mal ça part pas je me sent ailleurs comme si j'étais là mais mon esprit autre part et je comprend pas pourquoi pourtant j'ai l'habitude de fumer voilà aidez moi svp

---

**Mise en ligne le 04/10/2019**

Bonjour,

Le cannabis et l'alcool sont deux produits classés dans les "perturbateurs du système nerveux central".

Cela signifie qu'ils peuvent engendrer des effets différents d'une personne à l'autre et même chez une même personne en fonction d'une prise à l'autre.

De plus le mélange cannabis et alcool peut accroître le risque de malaise physique ou psychologique.

Un consommateur, qu'il soit occasionnel ou régulier peut tout à fait ressentir ce type d'effets indésirables.

L'impression de ressentir "votre esprit autre part" est probablement la conséquence de ces consommations. Cela peut être perturbant et il faut parfois quelques jours pour que votre ressenti redevienne "normal".

Il est conseillé d'essayer de faire des activités qui vous changent les idées et vous font du bien afin de ne pas trop vous focaliser sur ce mal-être, au risque de l'alimenter en y pensant trop.

En général, ces effets se dissipent au bout de quelques jours. Toutefois, si cela persistait vous pouvez rencontrer un médecin addictologue dans une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC).

L'accueil est non jugeant, dans un cadre confidentiel et gratuit. Nous vous mettons en fin de réponse des coordonnées de CJC près du lieu d'habitation que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez échanger davantage sur ce que vous traversez, vous pouvez contacter un de nos écoutants.

Nous sommes accessibles 7j/7j, par téléphone au 0800 23 13 13 (anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service.

Bien cordialement.

---

## **Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :**

---

### **[Antenne du CSAPA Arc-en-Ciel](#)**

54 Quai du Bosc  
34200 SETE

**Tél :** 04 67 78 41 39

**Site web :** [amtarcenciel.fr](http://amtarcenciel.fr)

**Secrétariat :** Lundi au jeudi 9h à 12h30 et 13h30 à 17h (sauf un mardi matin par mois et vendredi fermé)

**Accueil du public :** Lundi au jeudi 9h à 12h30 et 13h30 à 18h (sauf un mardi matin par mois et vendredi fermé) - rendez-vous possible en dehors de ces horaires

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Peut-on faire un bad trip avec le cannabis?](#)