

## J'AI UN PROBLÈME..

---

Par Lunaluna Postée le 20/06/2024 03:22

J'ai un problème psychologique . Toute drogue que je consomme , je change de personne . Je dis des chose vraiment des chose moche (apparemment ) , quand j'essaye de m'en souvenir ces trou noir . Juste un peu d'alcool ou une taffe . ou juste je sent du cannabis je vais réagir comme sa , alors du coup je culpabilise jme dis que jsuis différente , les grises d'angoisse, la peur , la honte ce multiplient , jusqu'à en devenir un peu parano .. je me dévalorise tout le temps , jme pose bcp de questions , et des fois j'ai l'impression que même sans rien consommé une 2 eme personne me m'envahît la tête ... alors la meilleure solution c'est de replonger dans la drogues jusqu'au jour où j'ai compris que toute drogue me ramener à mon problème . J'aimerais savoir pourquoi ? Ya t'il une maladie mental qui existe avec ceux genre de syntomme ?

---

### Mise en ligne le 20/06/2024

Bonjour,

La consommation de produits psychoactifs par les usagers repose précisément sur la recherche d'une modification des perceptions, des comportements, des interactions avec les autres.

Selon les produits, certains libèrent la parole, désinhibent, ce qui peut conduire à dire des choses retenues habituellement par peur de blesser, peur du jugement et autres craintes.

Dans une période de fragilité, de surmenage, il n'est pas rare de « ruminer » sans fin des pensées, des idées, des sentiments qui peuvent conduire à une fatigue psychique importante et à une anxiété qui vient altérer la réflexion.

Nous vous rejoignons sur la question de la spirale de la consommation qui vous ramène invariablement vers cet état de fragilité et de questionnement.

Afin de pouvoir évaluer ce qui relève de vos symptômes, il nous paraît important que vous puissiez vous rapprocher d'un professionnel de santé spécialisé sur la question des consommations. Cela pourra vous permettre d'évoquer votre questionnement et d'y trouver des réponses.

Il existe pour cela des CJC (Consultations Jeunes Consommateurs), confidentielles, anonymes et gratuites.

Nous vous joignons un lien ci-dessous ; vous pouvez les contacter directement pour prendre rendez-vous. C'est un lieu d'accueil et d'écoute, un espace de parole pour faire le point sur ses consommations, évoquer ses propres expériences et évaluer les conséquences et risques de sa consommation.

Si vous souhaitez davantage d'informations sur cette orientation, vous pouvez également nous contacter au 0800 23 13 13 de 8h à 2h tous les jours (appel anonyme et gratuit) ou encore par chat via notre site de 14h à minuit en semaine, de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Bien cordialement

---

## POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES

---

### ASSOCIATION SAUVEGARDE - CONSULTATIONS JEUNES CONSOMMATEURS

49 rue des Cornières  
47000 AGEN

Tél : 05 53 48 15 80

Site web : [sauvegarde47.fr/fr/1/43/51/La-CJC.mob](http://sauvegarde47.fr/fr/1/43/51/La-CJC.mob)

Secrétariat : Du lundi au vendredi 9h/12h et 14h/16h30 sauf les lundi et mercredi après-midi

Consultat° jeunes consommateurs : du lundi au jeudi consultations pour les jeunes et leur entourage, conduites addictives avec ou sans produit

Service de prévention : Sensibilisation des jeunes aux conduites addictives.

Voir la fiche détaillée