

Vos questions / nos réponses

# Depuis j'ai fumé je me remet pas

Par [lugfthbvf](#) Postée le 20/07/2024 19:37

Depuis j'ai fumé une drogue qui s'appelle de la spleen qui a du ptc j'arrive plus à me remettre j'ai fumé 2 taff puis pendant 4 jour je n'étais pas bien après c'est parti vraiment pendant 3 semaine après sa j'ai du me faire opéré puis on m'a fait une anesthésie général quand je me suis réveillé je me sentais normal les 2 premier jour puis le 3 jour c'est la qui a commencé à avoir des problèmes comme le fait d'être détaché de mon corp les meme symptômes que j'ai eu quand j'ai fumé depuis 3 mois j'ai sa je sais pas comment faire des fois sa se calme et des fois sa reprend j'ai n'ai jamais rien eu de l'anxiété au pars avant et la depuis que j'ai fumé j'ai comme des criée de peur d'anxiété et faut savoir j'ai consommé 1 fois une drogue je n'ai jamais rien fumé c'était la première fois je prend une drogue de synthèse. Comment puis me sortir de sa

---

**Mise en ligne le 23/07/2024**

Bonjour,

Nous comprenons votre malaise dans cette situation que vous ne parvenez pas à dépasser et nous avons répondu à votre message précédent le 19 juillet. Nous vous invitons à prendre connaissance de cette réponse complète dans laquelle il vous est apporté de nombreuses informations et pistes pour vous permettre de vous sentir mieux.

Dans l'hypothèse où vous n'en auriez pas eu connaissance, nous vous la reformulons ci-dessous.

*"Il est positif que vous vous tourniez vers notre service pour trouver des solutions à vos difficultés.*

*Vous ressentez des sensations qui vous inquiètent quelques mois après la consommation d'un cannabinoïde de synthèse, réactivées à la suite d'une anesthésie.*

*A la lecture de votre message, on ressent que cette situation vous fait peur et vous fait beaucoup souffrir.*

*Les cannabinoïdes de synthèse sont des produits puissants qui imitent les effets du cannabis mais de façon plus intense. Ce type de produit provoque très couramment des sensations de malaise, très désagréables qui marquent les personnes et peuvent les fragiliser psychologiquement et émotionnellement.*

*Peut-être, étiez-vous déjà de nature stressée ou inquiète et cette expérience, plus communément appelée bad trip, vient vous déstabiliser davantage.*

*La difficulté est que plus on a peur, plus on focalise sur les sensations ressenties, plus on entretient le sentiment de malaise. Dans cette situation il ne faut pas hésiter à en parler, soit avec des proches (amis, famille), soit avec un médecin.*

*Il est souhaitable que vous ne restiez pas seul avec vos peurs et vos pensées. Sachez qu'il existe des professionnels qui peuvent vous informer et vous rassurer. Des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) destinées aux jeunes de 12 à 25 ans sont possibles. Les professionnels qui y interviennent sont compétents dans l'accueil des jeunes adultes confrontés à une addiction ou à une consommation problématique. Ils peuvent vous aider à surmonter cette étape en vous soutenant et en vous conseillant.*

*Nous vous encourageons à vous rapprocher de ce type de dispositif. Vous trouverez en bas de page un lien avec deux orientations possibles dans votre ville. Il vous suffira de les contacter pour les rencontrer. N'hésitez pas, l'accueil y est gratuit, confidentiel et individuel.*

*En attendant, essayez d'occuper votre esprit autour d'activités ou d'occupations qui vous détendent et vous détournent de vos angoisses (sorties entre amis, séries TV, activités physiques ou sportives, etc.). Tentez de vous reposer et faites en sorte d'avoir une bonne hygiène de vie (sommeil, alimentation et hydratation). Le stress que génère cette situation vous épuise et vous rend plus fragile face aux émotions.*

*Enfin, sachez que vous pouvez nous contacter par téléphone pour parler de ce qui vous inquiète. Nos écoutants seront en mesure de vous conseiller et de vous soutenir dans le contexte que vous traversez. Notre service est accessible par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.*

*Avec tous nos encouragements".*

Bien cordialement

---