© Drogues Info Service - 19 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Paranoïa

Par Profil supprimé Postée le 08/03/2020 11:58

> Bonjour... Je suis une fumeuse de cigarette et je n'ai jamais touché à la drogue de ma vie (J'ai 26 ans), du moins volontairement. Je vis un vrai calvaire depuis le mois d'août. Mon père fume du cannabis depuis longtemps pour mettre dans le contexte. Un beau jour je n'avais plus de cigarette mais j'avais envie de fumer, je savais que mon père gardait du tabac à roulé dans son tiroir, je suis donc allé me servir et est roulé et commencé à fumé et la c'est le drame... son tabac était mélangé à du shit et je m'en suis rendu compte qu'une fois une grosse taff inhalé. J'ai commencé à paniquer et le cauchemars à commencé: j'étais toute blanche, je le sentais plus du tout mon corps, il était totalement anesthesié, vision noire, coeur qui battait très très très vite à tel point qu'il me faisait mal et que j'ai cru qu'il allait sortir de ma poitrine. Plusieurs evanouissement et impossible de réussir à ouvrir les yeux sinon ça recommençais. Hallucination auditive et visuel et surtout persuasion d'être en train de mourir. J'ai fais ce qu'on appel un sévère bad trip je crois. Mais depuis ce jour, j'ai ça qui revient souvent alors que je ne fume pas du tout, j'ai des crises puissante d'angoisse avec exactement les mêmes symptômes que le bad trip alors que ça fait déjà plus de 7 mois... plus important, j'ai tellement été traumatisé que j'ai plus non plus touché à une cigarette de peur qu'il y est de la drogue dedans et le pire... je fais pareil avec la nourriture et les boissons. J'ose plus manger, boire, commander etc parce que je suis devenue parano de ça dû à mon gros traumatisme et je me dis "nan mange pas, ça se trouve y'a du cannabis dedans... par exemple commander Mcdo, je ne vais pas manger l'hamburger car je vais me dire qu'il se peut qu'ils y a du haschich dedans... c'est devenu totalement invivable :(

Mise en ligne le 10/03/2020

Bonjour,

Nous entendons votre inquiétude quant aux effets que vous avez ressentis à la suite de votre première consommation de cannabis et vous avez bien fait de venir en parler sur cet espace.
Vous semblez avoir réagi de façon particulièrement importante aux effets du produit, et revivez régulièrement dans les moments d'angoisse des souvenirs de cette expérience négative.

Il est important que vous puissiez garder en tête le fait que l'état dans lequel vous étiez à l'époque n'est pas dissociable des consommations à ce moment là. Rien d'irréversible ne s'est produit lorsque vous avez consommé, il est important que vous soyez rassurée en ce sens.
Nous pensons que le plus important dans votre situation reste le fait de tenter autant que possible de vous rassurer afin d'éviter de continuer à vivre cet événement comme un "traumatisme". En ce sens, il pourrait peut être être intéressant et bénéfique pour vous d'aller rencontrer un psychologue afin d'évoquer plus longuement vos angoisses.

Vous trouverez ci joint les coordonnées d'une structure spécialisée en addictologie dans votre département. Vous pourriez y rencontrer (entre autre) un psychologue. Au sein de cette structure a été mis en place une Consultation Jeunes Consommateurs permettant aux jeunes, en difficulté face à des consommations, de pouvoir venir en parler libreement sans crainte d'être jugés. Les consultations y sont gratuites et anonymes.

Aussi, il est important de ne pas négliger tous les moments où vous pourriez prendre soin de vous, en investissant notamment des activités qui pourraient vous faire du bien, vous détendre. N'hésitez pas non plus à prendre appui sur votre entourage familial ou amical.

Au besoin, notre service reste disponible pour du soutien ou des éclairages supplémentaires. Vous pouvez nous recontacter soit par téléphone au 0800 23 13 13 de 8h à 2h (appel gratuit et anonyme) soit par chat de 14h à minuit.

Bien cordialement,

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivan

---

Association Drogues et Société : CSAPA Epice

42, rue Saint-Simon
94000 CRETEIL

Tél : 01 48 99 22 14
Site web : www.drogues-et-societe.com/
Accueil du public : Accueil inconditionnel et sans rendez-vous le matin de 9h à 12h45 Accueil sur rendez-vous les mardi, jeudi et vendredi de 14h30 à 17h30.
Consultat° jeunes consommateurs : Orientation des jeunes consommateurs vers le Centre IAP (Informer-Accompagner-Prévenir) à côté du Csapa
Substitution : Centre de délivrance de traitement de substitution aux horaires du Csapa pour les personnes suivies au centre.

Voir la fiche détaillée

Autres liens :

- Les CJC