

Vos questions / nos réponses

# J'ai fumé une fois et depuis j'ai un truc bizarre

Par [lugfthbyf](#) Postée le 19/07/2024 08:55

Bonjour il y'a 4 mois j'ai fumé de la spleen une drogue de synthèse je n'avais jamais fumé de drogue. Puis depuis le jour ou j'ai fumé pendant 4 j j'étais pas bien puis je me suis senti mieux après 3 semaine puis je me suis fait opéré et j'ai fait une anesthésie général après 2 j de l'opération je le sens mal mentalement j'ai en dirait les effet de ce que j'ai fumé depuis l'opération qui date de 3 mois j'ai des symptômes comme de la peur je réfléchis trop en dirait que je suis mort de l'intérieur aide moi svp

---

**Mise en ligne le 19/07/2024**

Bonjour,

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 à vous

---

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

---

### **[Consultations Jeunes Consommateurs et Intervention Précoce JAM](#)**

7 square Stalingrad  
**13001 MARSEILLE**

**Tél :** 04 91 91 00 65

**Site web :** [www.addiction-mediterranee.fr/](http://www.addiction-mediterranee.fr/)

**Secrétariat :** du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h30. Le mercredi jusqu'à 18h30

**Consultat° jeunes consommateurs :** lundi 9h-13h et 14h-18h, mercredi 14h-19h, vendredi 14h-17h

**Service mobile :** l'équipe mobile propose des consultations au sein de centres sociaux (Saint Gabriel, la Capelette, l'Agora, les Hauts de Mazargues La Soude). Prendre rendez-vous auprès du secrétariat du JAM

[Voir la fiche détaillée](#)

**[Espace Puget bis - Consultations Jeunes Consommateurs](#)**

175 rue Paradis  
**13006 MARSEILLE**

**Tél :** 04 96 17 67 75

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

**Accueil du public :** du lundi au vendredi de 9h30 à 18h30

**Secrétariat :** du lundi au vendredi de 9h30 à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)