Vos questions / nos réponses

déréalisation suite à cannabinoide de synthèse

Par artemisiane Postée le 23/07/2026 15:38

> Bonjour, Je suis une femme dans la vingtaine avec plusieurs diagnostics réalisés chez différents psychiatres de trouble anxieux généralisé et dépression. Je ne prends plus de medicaments pour cela depuis environ deux ans et je ne consulte plus de psychiatre ou psychologue car j'estime aller mieux, cependant depuis novembre, j'ai ressenti le besoin de calmer certaines angoisses passagères (qui selon moi ne nécessitaient pas de consulter un spécialiste) et j'ai décidé de me tourner vers le CBD. Ayant déjà consommé du THC, à dose et fréquence plutôt élevées, le vendeur m'a proposé de me tourner vers quelque chose de plus puissant pour que je ressente quand même les effets. Je lui ai fait confiance et après avoir fumé, les effets se sont présentés, très puissants: tachycardie, déréalisation, pensées brouillées, acouphènes… Je me sentais très mal sur le coup mais après une bonne vingtaine de minutes, ça passait et je me sentais comme sur un nuage. Je pensais que c'était naturel, juste une plante très puissante puisque le vendeur m'a vendu ça comme tel donc j'en ai repris, plusieurs fois sans me poser plus de questions puisque je finissais toujours par avoir l'effet attendu de relaxation qui calme mes angoisses. Au final, après 7,8 mois de prises occasionnelles, j'ai fini par apprendre l'existence des cannabinoides de synthèse et leurs dangers et j'ai fait le rapprochement avec ce que j'ai consommé, puis j'ai complètement arrêté. Cependant, venons-en au problème: depuis ces consommations, je fais des crises de déréalisation, et je ne sais vraiment pas quoi faire pour que ça s'arrête, je suis fortement angoissée quand ça m'arrive, je perds toute notion de l'espace-temps, tout semble irréel pendant quelques minutes, je suis comme piégée dans cet état, et ça m'arrive de manière totalement aléatoire, mes membres s'engourdissent, j'ai des fourmis sur ceux-ci, tachycardie, sueurs froides…. Je n'en peux plus, je ne sais plus quoi faire, ça m'affecte beaucoup à terme et je ne peux m'empêcher de faire le lien avec mes consommations de cannabinoides de synthèse car je ne vois pas d'autre cause. Pourriez-vous m'aiguiller sur ce que je peux faire, quel spécialiste consulter s'il peut m'aider ? Merci infiniment de l'attention portée à mon message.

Mise en ligne le 24/07/2026

Bonjour,

Il est positif que vous vous tourniez vers notre service d'aide à distance pour trouver des pistes d'orientation.

Nous ignorons depuis combien de temps vous avez complètement interrompu vos consommations de cannabinoïdes de synthèse, mais c’est une très bonne initiative que d'avoir tout arrêté. Il nous paraît opportun que vous puissiez solliciter des professionnels de soin pour traverser cette étape pénible.

En effet, les cannabinoïdes de synthèse sont des substances qui génèrent des réactions très aléatoires et puissantes. Selon les individus, leurs fragilités, parcours de vie, etc. elles peuvent fragiliser l’équilibre psychique et émotionnel.

Ainsi, il importe de trouver un soutien adapté. Pour ce faire, plusieurs options peuvent être envisagées.

Vous avez précisé avoir été suivie par un psychiatre et un psychologue, n'hésitez pas à les solliciter de nouveau pour être accompagnée et apaiser vos symptômes. Dans la mesure où vous avez déjà initié un travail et qu'ils connaissent votre parcours, ce peut être facilitant pour vous.

Par ailleurs, vous pouvez vous tourner vers des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) destinés aux jeunes de 12 à 25 ans. Les consultations y sont gratuites, individuelles et confidentielles.

Dans ce contexte, vous pourrez exposer vos ressentis et bénéficier d’un soutien personnalisé avec des professionnels d'addictologie. Les équipes sont composées de médecin addictologue, psychologue, travailleurs sociaux et infirmiers. Ils seront en mesure de vous aider et de vous soutenir pour surmonter vos difficultés.

Outre la nature de ces substances qui peut être responsable d’effets secondaires impactant aussi bien la santé physique que psychique, il faut aussi prendre en considération les facteurs de risques individuels.

Comme vous nous l’avez indiqué, vous avez été suivie et médicamentée pour un trouble de l’anxiété généralisé et/ou pour dépression. Ce sont des aspects qui favorisent les effets secondaires de toutes substances psychoactives.

Nous vous encourageons donc à solliciter les professionnels de soin de votre choix. L'essentiel étant de vous entourer pour ne pas rester isolée avec ces sensations désagréables.

Vous trouverez en bas de page les coordonnées d’une CJC dans votre ville. Il faut les contacter par téléphone pour obtenir un rendez-vous. Cette démarche peut être complétée par les interlocuteurs de santé qui vous connaissent déjà pour un encadrement contenant et efficace.

Nous vous glissons également en bas de page, un lien vers notre fiche produit « cannabinoïdes de synthèse » pour plus d’informations sur les effets secondaires, le sevrage, risques et complications, etc.

Enfin, nous restons à votre disposition par téléphone si vous avez d’autres questions ou besoin de conseils. Notre service est accessible au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h. Vous pouvez aussi disposer du tchat 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

---

Consultation Jeunes Consommateurs - Familles

8 rue Louis Néel
21000 DIJON

Tél : 03 80 30 46 16
Site web : www.addictions-sedap.fr
Consultat° jeunes consommateurs : Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h. Le mardi de 9h à 18h. Assurée par une équipe dédiée (psychologue, conseillère en économie sociale et familiale et un médecin)
Secrétariat : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h, le mardi de 9h à 18h.
Accueil du public : Accueil Familles du lundi au vendredi, assuré par une psychologue formée à l'approche systémique.
Service mobile : Service mobile CJC pour les -25 ans. Sur rendez-vous. Une éducatrice spécialisée et une psychologue se déplacent en voiture à Dijon et dans les communes à proximité. Les contacter au 07 67 91 74 15 et au 07 49 16 48 75.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche cannabinoïdes de synthèse