© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Suis-je restée "perchée" ?

Par Profil supprimé Postée le 21/10/2014 09:02

> Voilà je fume (weed) très occasionnellement et il y a deux jours j ai fumée et depuis j ai l impression d être restée perché comme si je n'étais pas dans la réalité ou qu un truc dans mon cerveau c était déconnecté ... Sa me l avait jamais jamais fait auparavant :/ combien de temps je vais restée comme sa ? sa vous l as déjà fait ? Comment en sortir ? :(

Mise en ligne le 24/10/2014

Bonjour,

Vous fumez occasionnellement et, tout récemment, après avoir fumé, les choses ne se sont pas passé comme d'habitude. Vous avez maintenant l'impression de ne pas être dans la réalité ou que quelque chose dans votre cerveau s'est déconnecté. Vous craignez d'être "restée perchée".

Chaque consommation est différente et même si, dans la plupart des cas, les effets que l'on ressent ressemblent à ceux auxquels on est habitué, il peut arriver qu'en fonction du contexte, du produit lui-même, de son état personnel (fatigue, soucis...) les choses se passent différemment. Cette expérience peut s'avérer angoissante car on a l'impression de ne plus être comme avant. On a alors tendance à se focaliser sur les moindres détails, sensations, perceptions qui vont venir confirmer cette inquiétude ce qui, par conséquent, entretient involontairement le problème.

Les choses rentrent généralement dans l'ordre dans les jours qui suivent, en prenant soin de se reposer, de se distraire, d'en parler si vous en avez besoin. Si ce n'est pas le cas et que vous continuez d'être inquiète en ce qui concerne vos impressions, la façon dont vous vous sentez, nous vous conseillons de contacter la Consultation Jeunes Consommateurs dont les coordonnées sont indiquées en fin de message. Vous pourrez y faire le point avec des professionnels spécialisés, et voir avec eux comment apaiser les choses et aller mieux.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler de vive voix, vous pouvez nous appeler au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.

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

CSAPA Ressources L'Etape 84

4 avenue Saint Ruf
84000 AVIGNON

Tél : 04 90 86 52 47
Site web : www.groupe-sos.org/structures/54/csapa_avapt_l_Etape_84
Accueil du public : Lundi et vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 17h, mardi et jeudi 13h à 18h,mercredi de 9h30 à 13h et 14h à 18h

Voir la fiche détaillée