VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

EFFET DE LENDEMAIN

Par Cosanostra Postée le 26/06/2020 12:31

> Bonjour, il y a 5 jour, j'ai consommé du cannabis. C'était la 3eme fois que je consommais de la drogue (pour une fête) ainsi, depuis ce jour j'ai des effets de lendemain assez louche. J'ai des sensations de trouble de la vue et des pertes d'attention. Je voulais savoir si cela allait être définitif ou si cela va passer avec le temps ?

Mise en ligne le 26/06/2020

Bonjour,

Nous comprenons votre questionnement suite aux sensations ressenties après une consommation de cannabis il y a quelques jours.

Il est important de savoir que passées quelques heures les effets psychoactifs liés au produit ne sont plus actifs. Par conséquent ce que vous ressentez aujourd'hui n'a plus de lien avec le produit en lui-même et c'est pourquoi, afin de vous libérer de ces sensations désagréables et envahissantes, il est important de tenter de ne pas focaliser dessus, de vous en décaler au maximum. Ceci peut être en vous rapprochant de personnes avec lesquelles vous vous sentez bien et en confiance, en vous consacrant à des activités que vous avez plaisir à pratiquer, en étant attentif à votre bien-être. Cela aura pour objectif d'évacuer ces sensations, fréquemment entretenues par l'anxiété et qui disparaissent généralement avec le temps.

Cependant, si ces sensations persistaient, nous vous invitons à vous rapprocher d'un professionnel de santé de votre choix ou encore d'une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC). Ce sont des consultations libres d'accès, confidentielles et gratuites. Nous vous joignons un lien ci-dessous.

Si vous pensez qu'évoquer ces ressentis sous forme d'échanges peut vous aider dans un premier temps, vous pouvez nous joindre de façon anonyme et gratuite au 0800 23 13 13 7j/7 de 8h à 2h ou par chat via notre site de 14h à minuit.

Pour votre information nous vous joignons en fin de message notre fiche synthétique sur le cannabis dans laquelle vous pourrez trouver, entre autres, quelques conseils de réduction des risques.

Bien cordialement

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVAN

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis