VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

LONG BAD TRIP OU DÉPERSONNALISATION??

Par Profil supprimé Postée le 27/11/2019 22:18

> j'ai fumer il y a 5 jours et depuis je me sens tjr un peu « gazée » j'ai bcp de symptômes de la dépersonnalisation, j'aimerais savoir comment faire et savoir ce que j'ai?

Mise en ligne le 03/12/2019

Bonjour,

Nous comprenons vos interrogations et nous allons vous apporter quelques éléments de réponse.

Il est fréquent après un bad trip avec du cannabis, que les personnes aient l'impression et peur de rester « perché ». Le bad trip peut s'avérer être une expérience traumatisante et peut entrainer un état de mal être qui peut durer quelques jours après la consommation. L'anxiété liée aussi au fait d'avoir peur d'être sujet à une dépersonnalisation par exemple peut en effet entrainer cet état qui perdure dans le temps. Et cet état alimente les angoisses.

Nous voulons être rassurants quant à votre état, s'il s'agit d'un bad trip, vous pouvez essayer de vous détendre et de faire des choses qui vous font du bien ces jours-ci afin de diminuer votre anxiété (sport, bain chaud, lecture, sortie entre amis, marche, relaxation, etc.). Vous pouvez aussi obtenir une aide extérieure en rencontrant des professionnels afin d'en parler avec eux.

Il existe des structures spécialisées en addictologie, ce sont les CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) et les CJC (Consultations Jeunes Consommateurs) pour les jeunes entre 12 et 25 ans. Des professionnels spécialisés en addictologie, tels que des médecins, des psychologues ou encore des éducateurs spécialisés reçoivent les personnes se posant des questions sur leurs consommations et les éventuels effets liés à celles-ci. Ainsi le mal-être que vous ressentez pourra tout à fait être abordé avec le professionnel qui vous accueillera. Les consultations y sont gratuites et confidentielles. Nous vous joignons un lien vers la rubrique « adresses utiles » en fin de réponse via lequel vous trouverez des adresses de structures près de chez vous.

Nous vous mettons également un lien vers la fiche informative sur le cannabis.

Vous avez eu raison de venir nous en parler, il est important que vous ne restiez pas seule avec ces sensations désagréables.

Dans l'attente d'un éventuel rendez-vous, n'hésitez pas à nous appeler si vous souhaitez en parler davantage avec un de nos écoutants. Nous sommes disponibles tous les jours de b8h à 2h du matin par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) et par Chat de 14h à minuit.

Bien à vous.

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service

Autres liens :

- Qu'est ce qu'une CJC ?