

Vos questions / nos réponses

N'arrive pas à ce remettre d'un bad trip

Par [Rickos](#) Postée le 18/07/2020 16:01

Bonjour, je m'appelle Éric et j'ai 19 ans. J'ai consommé de la drogue il y'a plus d'une semaine et malgré que le temps passe je me sens encore réveiller et endormi en même temps donc je pense avoir des pertes d'attention. J'ai des maux de têtes, la tête qui tourne et des nausées par moments. Je voudrais savoir si suite à un bad trip, est-ce que après une semaine l'angoisse pouvait me rendre mal ?

Mise en ligne le 20/07/2020

Bonjour,

Nous n'avons pas connaissance de la ou des drogues que vous avez consommé mais nous entendons et nous comprenons votre inquiétude face aux symptômes qui sont apparus en après coup et qui perdurent.

La consommation de produits stupéfiants (ecstasy, cannabis, cocaïne, lsd, ...), même en petite quantité, peut conduire à de très fortes angoisses dans les minutes qui suivent la consommation ou plusieurs jours, semaines après. Cela se produit d'autant plus si on est initialement dans une période de fragilité émotionnelle.

L'inquiétude, liée à votre état, peut, comme vous le suggérez, fortement contribuer à son maintien dans le temps. De ce fait, il paraît nécessaire que vous arriviez à vous apaiser.

Dans ce sens, nous vous encourageons à adopter une bonne hygiène de vie : bien dormir, vous coucher tôt, avoir une alimentation équilibrée, éviter la consommation de café, de drogues et d'alcool.

En parallèle, nous vous conseillons d'effectuer toutes activités qui pourront vous apporter détente et bien-être (relaxation, bain chaud, activités de détente et de loisirs, ...).

Sachez aussi qu'il existe des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC), qui ont la possibilité de recevoir les jeunes usagers de drogues afin de les accompagner dans les difficultés qu'ils rencontrent. Les consultations sont gratuites, confidentielles et assurées par des équipes pluridisciplinaires composées de psychologues, éducateurs,

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées des CJC proches de chez vous. Nous vous encourageons à les contacter afin de connaître leurs modalités de rendez-vous actuelles et/ou d'en planifier un.

Pour toutes autres questions, sachez que nos écoutants restent joignables tous les jours soit par téléphone au 0 800231313, de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat via notre site internet Drogues Info Service, de 8h à minuit.

Bien à vous

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

[Equipe d'addictologie de liaison](#)

10 rue du Champ Gaillard
78300 POISSY

Tél : 01 78 63 60 00

Site web : www.chi-poissy-st-germain.fr

Accueil du public : Unité ouverte du lundi au vendredi de 9h à 17h ou message sur répondeur.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations avec un psychologue sur le site de POISSY, sur rendez-vous

[Voir la fiche détaillée](#)

[CSAPA-Site de St Germain en Laye- CH de Poissy](#)

8 bis, rue d'Ourches
78100 SAINT GERMAIN EN LAYE

Tél : 01 30 87 94 95

Accueil du public : Du lundi au vendredi: 9h-17h. Ouverture jusqu'à 19h le jeudi.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultation jeunes consommateurs sur rendez-vous.

Substitution : Délivrance des traitement de substitution pour les patients suivis.

[Voir la fiche détaillée](#)

[CSAPA ANPAA 95- Site de Cergy](#)

18 bd de la Paix
95800 CERGY

Tél : 01 30 30 50 96

Site web : www.anpaa.asso.fr/adresses-utiles/ile-de-france/val-doise

Accueil du public : Lundi 9h-19h00, mardi 9h00-17h00 mercredi 9h00-18h00h, jeudi 9h-13h, 16h-19h00 vendredi 9h-13h30 .

COVID -19 : Accueil pendant le confinement (avec respect des gestes barrières),une priorité aux personnes ayant pris RDV pour une consultation - téléphoner avant de se rendre sur place.

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)