

Vos questions / nos réponses

# Aidez moi je me sens mal suite à un joint au shit

Par [Profil supprimé](#) Postée le 17/02/2021 11:05

Bonjour, je suis un garçon de 15 ans bientôt 16 et samedi soir j'ai fait une soirée chez des amis où j'ai alors tester pour la première fois le shit avec des soufflettes, turbo juste fumer etc, mais j'ai aussi fait un rêve indien (une pratique qui consiste à priver notre cerveaux d'oxygène) ce qui m'a fait tout noir pendant 5sec et pour couronner le tout je me suis pris une cuite (j'ai vomis). Depuis, cela fait depuis cette soirée (aujourd'hui on est mercredi ) et je me sens super mal, j'ai l'impression d'être absent en quelques sorte mais j'arrive à réfléchir et à marcher courir et tout mais c'est une sensation qui me fais très peur car j'angoisse énormément vraiment, j'ai vraiment peur de rester comme ça toute ma vie avec ce problème. Cela fais quand même 4jour!!! Aidez moi vite s'il vous plais j'ai besoins d'aide...

---

**Mise en ligne le 18/02/2021**

Bonjour,

Nous comprenons votre inquiétude liée à votre mal-être qui résulte de vos expérimentations de ce Samedi.

Toute prise de drogues ou d'alcool peut exposer à des risques.

Lorsque l'on ne peut ou ne veut pas s'abstenir de l'expérimentation, il est conseillé pour réduire ces risques de consommer en petite quantité pour voir comment l'organisme va réagir (chacun peut réagir différemment face à même produit et une même quantité consommée) et d'éviter de mélanger différentes drogues ou de l'alcool avec des drogues.

Face à des consommations de produits, l'organisme peut être fragilisé ou affaiblit. Cela peut entrainer des effets indésirables sur la forme physique, la motricité, l'humeur, la perception de l'environnement... durant quelques jours. Il faut en effet un temps pour que l'organisme se rééquilibre face à une expérience qui a pu être éprouvante pour lui. Durant cette période, il est important de ne pas reconsommer à nouveau au risque d'aggraver le mal-être déjà ressenti.

Il est également conseillé, dans la mesure du possible d'essayer de se changer les idées et faire des activités qui vous font du bien afin de ne pas vous focaliser uniquement sur votre mal-être, car l'anxiété alimente également les symptômes que vous ressentez.

Il est aussi possible que votre corps ait besoin d'un temps de repos.

Si votre malaise persistait dans les jours qui viennent, vous pouvez rencontrer un médecin addictologue dans le cadre d'une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC). Ce sont des lieux gratuits et confidentiels où vous ne serez pas jugé. Les professionnels peuvent vous rassurer et à vous aider à comprendre ce que vous traversez si les effets se montrent toujours présents.

En fin de réponse nous vous indiquons un lien pour une recherche de CJC dans votre département si vous le souhaitez.

Si vous souhaitez une orientation affinée ou échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0800 23 13 13 ( anonyme et non surtaxé) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service.

Bien cordialement.

---

#### **En savoir plus :**

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)
- [Les Consultations Jeunes Consommateurs, une aide aux jeunes et à leur entourage](#)