VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

BAD TRIP ?? DÉPRESSION ??

Par Profil supprimé Postée le 26/08/2012 23:50

depuis une semaine mon fils est totalement deprime..il pleure,il a perdu confiance en lui, et il se sent tres mal dans sa peau .
En parlant avec sa copine il y a juste une heure elle m'apprend qu;il fait une depression due a un bad trip et qu;il a fume un joint ...c'est quoi ce charabia ??qu'est ce qu'il faut faire ? combien vont durer ces effets ? il est a des milliers de km de moi... aidez moi..que dois je faire ??

Mise en ligne le 28/08/2012

Bonjour,

Votre fils semble manifestement traverser une période difficile et vous vous demandez comment lui venir en aide. Son amie vous explique qu'il a fait un bad trip suite à une consommation de cannabis. Cela peut effectivement arriver, à toute personne qui fume du cannabis, que ce soit la première fois ou non. Cela se résume en général par une expérience très désagréable et angoissante, qui dure quelques heures à quelques jours. Dans la plupart des cas, les choses rentrent dans l'ordre, l'important étant de pouvoir en parler autour de soi, se reposer, se distraire, afin que le souvenir de la mauvaise expérience ne soit pas entretenu, ressassé et ne devienne pas trop envahissant. Pour cela, il est parfois nécessaire de se faire un peu aider, si l'on sent que tout seul, on n'arrive pas à prendre le recul nécessaire, si l'on se sent trop bousculé par le bad trip.

En ce qui concerne la dépression, cette-dernière est un diagnostic que seul un professionnel peut poser, et n'est pas dépressive toute personne qui se sent mal et qui pleure depuis une semaine. Le manque de confiance en soi, le fait de se sentir mal dans sa peau sont généralement des choses qui "viennent de loin", en lien avec l'histoire personnelle et le fonctionnement de chacun. C'est pourquoi, si le mal-être de votre fils perdure dans le temps, il pourrait être important qu'il aille faire le point avec un médecin, un psychologue, un psychiatre, en tout les cas un professionnel disponible pour l'écouter et prendre le temps de voir ce qui se passe.

Lorsqu'un proche ne va pas bien, la première chose que son entourage peut faire est de se montrer disponible pour en discuter avec lui. Se sentir écouté, soutenu peut permettre de mettre des mots sur ce que l'on ressent et envisager les aides possibles pour soulager son malaise. Nous vous encourageons donc à essayer de vous rapprocher de lui (vous nous dites qu'il est à des milliers de kilomètres de vous) par le dialogue afin d'envisager, s'il le souhaite, les possibilités d'aide qui s'offrent à lui.

Vous pouvez lui proposer de 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). Vous pouvez bien entendu utiliser ce numéro pour vous-même.

Cordialement.