

Vos questions / nos réponses

## j'ai arrêté mais y pense encore

Par [Profil supprimé](#) Postée le 18/04/2014 16:47

Bonjour, j'ai actuellement 18 ans et cela ne fait pas si longtemps que j'ai arrêté de prendre toutes sortes de drogues.

A mes 17 ans j'ai commencé à prendre toutes sortes de drogues "festives" c'est à dire extasie, lsd, amphétamines, cocaïne... J'ai arrêté car mes amis me disaient que j'avais beaucoup changé et que je leur faisais peur. Même étant sobre il m'arrivait souvent de dire ou faire des choses incohérentes mais il me semblait impossible de faire la fête ou même un tour en vélo sans avoir pris quelque chose. La dernière fois que j'ai touché à de la drogue c'est lors d'un festival où j'avais pris du LSD et ai fait un bad-trip où je pouvais me poser toutes sortes de questions vraiment bizarres et m'imaginai des choses horribles. Mais voilà depuis que j'ai arrêté de prendre ces drogues je pense souvent aux moments où j'étais drogué et cela me provoque une certaine angoisse (insomnie, boule au ventre) et parfois l'envie d'en reprendre mais j'arrive à résister aux tentations. J'ai parlé de ce problème à mon médecin puis à mon père (qui n'était au courant de rien) qui ont tous les deux essayé de m'aider, mais rien n'y fait j'y pense encore, le plus souvent quand je suis seul. Que puis-je faire pour me retirer cette période de la tête ? Faut-il que j'en parle encore, que j'en parle à mon entourage à qui j'ai menti ? Merci de bien vouloir m'aider

---

**Mise en ligne le 23/04/2014**

Bonjour,

Nous ne comprenons pas bien si les angoisses dont vous témoignez sont à relier à votre dernière prise de LSD qui s'est mal passée, à un malaise général que vous éprouvez depuis un certain temps et qui aurait pu vous conduire à consommer de manière intensive cette dernière année, ou encore à ce que vous pouvez vous dire maintenant que vous ne prenez plus rien de toutes ces consommations passées. Cette confusion, peut-être l'éprouvez-vous aussi. Il nous semble repérer également une certaine ambiguïté dans votre rapport actuel aux drogues, comme un mélange de rejet et de tentation qui perdure. Ce n'est évident pour personne de faire la part des choses, de prendre du recul sur des événements pas si lointains, d'être toujours au clair avec soi-même.

Quelle que soit l'origine des angoisses que vous nous décrivez, nous comprenons que cela puisse vous déranger et vous inquiéter. Pour rebondir sur votre idée, il nous paraît tout à fait judicieux que vous puissiez continuer à en parler, à vos proches si vous les pensez à votre écoute, mais également, pourquoi pas, dans le cadre d'une « Consultation jeunes consommateurs ». Le fait que vous ayez arrêté de prendre des produits n'empêche en rien votre possibilité d'aller parler de vos expériences passées et de ce qu'il en reste

d'inconfortable à des professionnels. Pour pouvoir continuer à avancer sereinement, il semble qu'au-delà de l'arrêt des drogues vous ayez besoin de vous délester d'un certain nombre de choses qui continuent à peser.

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées à Rennes d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) disposant d'une « Consultation jeunes consommateurs » ainsi que d'un PAEJ (Point Accueil Ecoute Jeunes). Dans les deux cas, vous pourrez être reçu de manière individuelle, confidentielle et gratuite.

Si vous avez besoin de revenir vers nous, n'hésitez surtout pas à le faire, peut-être pour un échange plus approfondi par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7/7, de 8h à 2h) ou au 01 70 23 13 13 (appel non surfacturé depuis un portable) ou encore par tchat.

Cordialement.

---

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

---

**[Le SäS - Point Accueil Ecoute Jeunes- le 4 bis](#)**

4 bis cours des Alliés  
**35000 RENNES**

**Tél :** 02 99 31 87 35

**Site web :** [www.le4bis-ij.com](http://www.le4bis-ij.com)

**Consultat° jeunes consommateurs :** Accueil avec ou sans rendez-vous : mercredi 14h-18h et de Jeudi de 14h à 16h

[Voir la fiche détaillée](#)