

Vos questions / nos réponses

j'ai arrêté mais j'ai encore certain effet!

Par [Profil supprimé](#) Postée le 03/04/2015 20:22

Je me présente, Hugo , 15 ans et j'ai pendant environ 4 mois fumer du cannabis régulièrement (1 joint par jour à la fin) puis un jour à pas ressembler au autre j'ai eu un bad trip et j'ai donc dessider d'arrêter, en réalité c'est bien plus compliqué mais je zape les détails. ... Bien sûr ce n'était pas facile mais j'ai quand même réussi seulement depuis que j'ai arrêté par fois j'ai encore des effet ressemblent au "bad trip " si s'en était un , et donc je perd l'attention j'ai l'impression de plus vraiment être moi perte d'équilibre (petite) et stress ça arrive assez souvent quand je suis fatiguée fin bon voilà ça me fait ça depuis le bad trip et depuis 2 mois ça n'arrête pas vraiment, j'ai toujours ça par moment et en ce moment ça le fait souvent de plus je suis très déprimé ... j'aimerais savoir si c'est normal si ça va passer ou pas ...

Mise en ligne le 07/04/2015

Bonjour,

En premier lieu, nous tenons à vous dire que c'est déjà une très bonne chose d'avoir réussi à arrêter car comme vous le soulignez, c'est bien souvent loin d'être si facile lorsque la consommation est devenue régulière pendant plusieurs mois.

Le fait d'être déprimé peut être lié à l'arrêt de vos consommations. Normalement, le fait de ne plus consommer de produits psycho actifs devrait éviter la ré émergence de ce sentiment de mal être que vous décrivez. Toutefois, cela peut survenir dans les moments où vous êtes plus fatigué ..

Normalement, ce sentiment de malaise ne dure pas forcément dans le temps mais nous vous conseillons quand même de prendre contact avec un médecin en CJC par exemple (Consultation Jeune Consommateur). Cela vous permettrait d'être totalement rassuré mais aussi de pouvoir partager votre inquiétude ou le fait que votre moral ne soit pas au beau fixe depuis l'arrêt de vos consommations. Vous y rencontrerez des professionnels à l'écoute et capable de vous soutenir dans cette période délicate. Vous retrouverez plus d'explications concernant les CJC sur cette [page](#) ainsi que des adresses proches de votre domicile ou de votre lycée. La prise en charge en CJC est anonyme et gratuite. Vous pouvez donc y aller sans crainte d'être jugé ou qu'on en informe vos parents par exemple. Nous vous encourageons à les contacter afin de ne pas rester seul face à cette situation. Il suffit parfois de quelques rendez-vous pour que les choses s'apaisent vraiment.

Vous pouvez également, si vous le souhaitez, nous joindre directement au 0 800 23 13 13, tous les jours de 8h à 2h (l'appel est anonyme et gratuit depuis un poste fixe 01 70 23 13 13 depuis un portable au coût d'un appel ordinaire) ou par chat en vous rendant sur l'un de nos sites, tous les jours de 14h à 2h. Un de nos écoutants prendra le temps d'en parler ou d'en échanger avec vous.

Bien cordialement.
