© Drogues Info Service - 31 mai 2025

Vos questions / nos réponses

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

Par Profil supprimé Postée le 18/07/2020 14:01

> 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 de liaison et de soins en addictologie : Centre Hospitalier Intercommunal de Poissy

10 rue du Champ Gaillard
78300 POISSY

Tél : 01 78 63 60 00
Site web : www.ghtyvelinesnord.fr/services/addictologie/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous, jeunes de moins de 25 ans, avec ou sans entourage.

Voir la fiche détaillée

CSAPA du CHI de Poissy-Saint-Germain-en-Laye : Site de Saint-Germain-en-Laye

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

Tél : 01 30 87 94 95
Site web : //www.ghtyvelinesnord.fr/services/addictologie-csapa/
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00 sur rendez-vous.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous, jeunes de moins de 25 ans, avec ou sans entourage.
Substitution : Suivi-prescription et délivrance de traitement de substitution aux opiacés pour les patients suivis.

Voir la fiche détaillée

Association Addictions France 95- Csapa de Cergy

18 bd de la Paix
95800 CERGY

Tél : 01 30 30 50 96
Site web : www.addictions-france.org
Accueil du public : Lundi-Mercredi et Vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h - Jeudi de 9h à 13h et de 16h à 17h (répondeur téléphonique en dehors de ces horaires)

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service