© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

depuis 3moia

Par Profil supprimé Postée le 16/10/2021 05:40

> bonjour /bonsoir j ai fumer un joint il y a 2/3 mois j ai fais un bad trip bref depuis que j ai fume j ai l impression d etre dans un reve ou alors ma tete toirne tellement que ca n as pas l aire reel cr que je vois j ai besoin d aide car c est vraiment bizarre (j ai 14 ans je sais pas si ca change qqch) si qqn a une réponse ou si qqn a des conseils pour que ca s arrête je vous en prie de me les dire merci beaucoup a ce qui vont me répondre (je stresse beaucoup depuis) et j ai tt arrête ca fais 3semaine que j ai tout arête la cigarette alcool et tout cette merde j ai arrête

---

Mise en ligne le 18/10/2021

Bonjour,

Nous tenons à saluer votre démarche de solliciter une aide extérieure dans ce moment difficile.

Nous tenons à vous rassurer: après un bad-trip, il est fréquent de se sentir bizarre, ou de percevoir les choses différemment. Cela découle de la nature angoissante du bad-trip que vous avez vécu. Effectivement, après une expérience intense et effrayante (voire traumatisante), il est possible de se sentir comme à côté de la réalité. C'est très souvent une réaction induite par le stress, et "commandée" inconsciemment par le cerveau. Déjà bien éprouvé par le bad-trip, il se peut que votre cerveau soit comme "susceptible" aux stimulations de l'extérieur (sons, images...), et qu'il mette "à distance" ces éléments, comme pour se protéger.

Nous soutenons votre choix d'avoir arrêté vos consommations de tabac et d'alcool, c'est effectivement un moyen de réduire l'anxiété, et d'éviter de nouveaux bad-trip, puisque les effets des produits psycho-actifs (autrement dit, tout produit agissant sur le cerveau et pouvant modifier les perceptions) sont grandement influencés par l'état émotionnel de la personne qui les consomme. En consommer en ce moment risquerait au minimum d'intensifier votre sentiment de malaise, ou bien de vous générer des crises d'angoisse.

Depuis le bad-trip, votre système nerveux est en état d'alerte. Afin de lui faire comprendre qu'il n'y a aucun danger, nous vous conseillons d'entreprendre des activités qui vous font du bien, qui vous détendent ou vous relaxent (activité sportive à faible intensité, passer un moment avec des proches, regarder des séries "feel good"... ou tout autre chose qui vous permettra de décompresser petit à petit). Si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez en parler à un adulte de confiance (parent, membre de la famille, éducateur...). Il vous est également possible de vous rapprocher de votre médecin afin de lui faire part de ces sensations persistantes.

Il existe également des espaces spécialement destinés aux jeunes, dans un cadre confidentiel et gratuit. Il s'agit des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC), où vous pourrez trouver un soutien vis-à-vis de ces effets persistants, des conseils, ou une écoute pour faire le point sur vos consommations en général, et ce sans necessité d'une autorisation parentale. N'hésitez pas à prendre rendez-vous dans l'un des centres spécialisés en addictologie qui proposent une CJC, dont nous vous glissons les adresses en fin de réponse.

Nous espérons que ces sensations désagréables s'estomperont rapidement. En cas de besoin, n'hésitez surtout pas à nous recontacter de manière anonyme et gratuite: par tchat (entre 8h et minuit) ou par téléphone (au 0 800 23 13 13, entre 8h et 2h).

Bien cordialement

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

---

CSAPA Association Addictions France

2, place Casimir Périer
Immeuble Casimir Périer
10000 TROYES

Tél : 03 25 49 44 44
Site web : www.addictions-france.fr
Secrétariat : Sur rendez-vous. Du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30, le jeudi jusqu'à 18h et le vendredi 9h à 12h et 12h45 à 17h, hormis le 4è mercredi après-midi de chaque mois (fermeture)
Consultat° jeunes consommateurs : Du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30, le jeudi jusqu'à 18h et le vendredi 9h à 12h et 12h45 à 17h, hormis le 4è mercredi après-midi de chaque mois (fermeture)

Voir la fiche détaillée

CSAPA Alt10

49 boulevard du 14 juillet
10000 TROYES

Tél : 03 25 80 56 01
Site web : www.oppelia.fr/structure/alt/
Accueil du public : Lundi de 14h à 18h, mardi de 9h15 à 18h, mercredi de 9h15 à 13h et de 14h à 18h, jeudi et vendredi de 9h15 à 12h30 et de 14h à 18h, 1er et 3ème samedi du mois de 9h15 à 12h30.
Consultat° jeunes consommateurs : Accueil assuré par un psychologue et un infirmer, le mercredi de 14h à 18h, possibilité de rendez-vous du lundi au vendredi ou dans des lieux partenaires (maison des ados...)

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Dossier cannabis