FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

CANNABIS, CRISE D ANGOISSE APRÈS UN BAD TRIP

Par ItsMe Posté le 25/01/2021 à 16h35

Bonjour,
Je voudrais avoir votre avis et votre aide par rapport à ma situation.

J'ai 24 ans et j'ai commencé le cannabis à 22 ans environ, je n avais jamais fumé avant.
Etant avec des consommateurs réguliers, j'en suis devenu un assez rapidement, et j'étais plutôt un gros consommateur.
Je fumée beaucoup tout les jours pendant presque 1 an.
Je n'avais jamais eu de soucis, mais voilà un soir j'ai fait un gros bad trip, crises d'angoisse, le souffle court, je transpirais et je pensais que j allais mourir.
Le lendemain matin j'ai refumé, tout allais bien, mais arrivé le soir, re crise d angoisse plutôt violente je me suis assis parterre dans un coin pour me calmer.
À ce moment je me suis dit que c était fini et j'ai arrêté de fumer du cannabis.

Le problème c'est qu environs une semaine après j'ai refait une crise d angoisse (moins violentes) sans avoir fumé...
Après ça j avais constamment une sensation de boule dans la gorge, je vérifiais tout le temps mon pouls, je faisait encore des crise d angoisse, souffle court etc... pendant 6 mois

Je me suis dit que le problème du souffle court etait peut-être dû à la cigarette (j étais pas mal asthmatique quand j étais enfant mais ça fait un moment que j'ai pas eu de problème), du coups j'ai aussi arrêté la cigarette.

Mais rien a changé...
Cela fait maintenant presque un an que je suis mal..
Je ne sais pas quoi faire, j'ai des crises d angoisse assez régulièrement, j'ai toujours des périodes de souffle court, quand je pense à mon souffle, je me sens oppressé et ça part en crise d angoisse ce qui évidemment n'arrange pas la chose.... j'ai aussi des épisodes de deréalisations/dépersonnalisation...
Et j'ai toujours cette sensation de boule dans la gorge qui m épuise car j'ai du mal à avaler, j'ai l'impression que j'ai des glaires bloqué...

J'ai l'impression de devenir fou, j'ai l'impression d'avoir "déréglé" quelques chose dans mon cerveau et j'ai peur de ne pas redevenir comme avant...
J'ai besoin de savoir ce que vous en pensez

Merci

36 RÉPONSES

Vava - 26/01/2021 à 03h24

Bonsoir
Je suis pareille que toi !
Et ça fais exactement 6 mois aussi !
J’ai souvent des crises d’angoisses
Boule à la gorge, je la sens serré , difficulté des fois à bien respirer , impression de devenir folle, peur de mourir !
L’angoisse extrême !!
Pareil aussi déréalisation et dépersonnalisation !
J’ai l’impression de pas être là , ni vivante, plus comme avant
Pareil même !
J’ai vu une psychologue et bon ça se guéri .. pareil que d’autres personnes
Je parle avec des gens qui sont guéri etc
Et je connais ce qu’ils ont fait pour leur guérison

Sensei - 26/01/2021 à 04h58

Bonjour à toi

J’étais dans le même cas , crise d’angoisse à cause de la fumette dés que je fumais crise d’angoisse l’impression que j’allais mourrir obliger de m’allonger car tout tourner très fort , et même en ayant arrêté il m’arrivait d’en faire je suis aller consulter un psychiatre qui m’a prescrit un anti-dépresseur contre l’anxiété et le stress même si pour moi je n’étais pas quelqu’un d’anxieux ou stressé , j’étais contre l’anti dépresseur mais pas le choix car ça devenait plus possible cette sensation . depuis plus de crise d’angoisse ni de questions parasitaires tél que d’où viennent c’est crises est-ce que je perds la tête ? ,

j’espère que mon message te rassurera , je ne suis pas médecin c’est pour ça que tu devrais consulter pour avoir l’avis d’un

professionnel mais pour moi ce bad trip a provoqué chez toi de l'anxiété et du stress ce qui expliquerai cette sensation de boule dans la gorge .

Quand tu sens cette sensation détente toi concentre toi sur ta respiration ne penses pas au fait que tu sentes une gène ça ne vas qu'accentuer la sensation désagréable et consulte un médecin pour savoir ce qu'il en est .

Je te souhaite une bonne journée.

Ben64 - 26/01/2021 à 09h27

Salut bienvenue au club ,non tu n'est pas fous moi cela va faire 11 mois bientôt que j'avais tout ça, pointes thoraciques ,sensations que j'allais mourir, fourmis etc et je suis pas mort ! Cela va beaucoup mieux et tout disparaît petit à petit a part hier matin petite crise assez forte d'angoisse mais ça fesait longtemps. J'ai fait check-up prise de sang complet épreuve d'effort et holter tout est nikel. Certaines personnes doivent en chier plus que d'autres mais tu vas voir d'un coup tout va s'atténuer

---

ItsMe - 26/01/2021 à 16h59

Merci pour vos messages !
Je suis allez voir un médecin qui m'a dit que je n'avais pas de soucis au poumons, et que mes problèmes de souffle et la sensation boule dans la gorge était sûrement dû à de l'anxiété..

Je vais essayer de calmer un peut tout ça voir si ça marche.

En tout cas merci, ça fait plaisir de se sentir compris et de savoir qu'on est pas seul !

Courage à vous aussi ☺

Vava - 26/01/2021 à 18h42

Oui oui j'ai déjà consulté des médecins voyons
Je sas déjà tous mais voilà ça reste difficile
Mais bon rien de grave

Ben64 - 26/01/2021 à 18h47

Salut vava , comment se sont t'ils soigner pour s'en sortir ?

Ben64 - 08/02/2021 à 12h01

Salut a tous ,comment allez vous ?

Vava - 09/02/2021 à 03h10

Salut ben64
Je connais plusieurs : les thérapies emdr, ils ont vu un psychothérapeute très différent de psychologue Et je connais un gars juste en le voyant ça a été et d'autre ont adapté un mode de vie sain : eft, méditation, sport, respiration au carré, manger sainement

---

ItsMe - 16/02/2021 à 01h11

Salut !
J'espère que ça vas pour vous !
Pour ma part je suis allé voir un médecin pour faire un contrôle, car les problèmes de respiration me faisaient peur, étant Asthmatique et l'ambiance covid...
Enfin bref, il m'as dit que je n avait pas de soucis et que la sensation de boule dans la gorge était dû à l'anxiété où cela pouvait peut être être dû à des reflux gastro œsophagien (RGO).
C'est vrai que depuis ça va un peut mieux, je pense que d'entendre ça dans la bouche d'un médecin à du me soulager inconsciemment.
Il me reste encore du chemin à faire pour vraiment avoir la sensation de redevenir "moi" mais je sens que ça vas de mieux en mieux en ce moment !
Je suis moins dans un état de dépression et je me sens déjà plus "reconnecté" à ce qui m'entoure !
Je me contrôle mieux aussi, je sens des fois un début de crise d'angoisse mais j'arrive à stopper la montée et à me calmer avant de déclencher une véritable crises.

Je voulais vous tenir informé si ça peut vous aider aussi !

Courage à tous !

Ben64 - 22/02/2021 à 11h20

Cc content que ça aille mieux ! Ca va le faire faut positiver !

Youpi456 - 02/09/2021 à 13h55

Salut Vava j'aimerais savoir si t'es d'accord pour en discuter
J'ai vécu un peu la meme chose et je voudrais que tu m'eclaircisse un peu sur le sujet . Merci

---

Vava - 08/09/2021 à 01h05

Youpi456 oui j'aimerais énormément mais sur quoi ? Car la on peut pas partager les numéros car j'ai déjà essayé ...
peut être par e-mail

Moderateur - 08/09/2021 à 09h00

Bonjour Vava et Youpi456,

Merci pour vos contributions

Nous ne pouvons pas vous mettre en relation privée sur le forum. Aussi nous ne permettons pas les échanges de mail, numéro de téléphone et autre. Ce forum préserve l'anonymat des internautes. Ce fonctionnement vise à protéger les personnes qui interviennent sur Drogues info service.
N'hésitez pas à partager vos expériences en tout anonymat et sécurité, ici.

Bien à vous,
la modératrice

ItsMe - 11/09/2021 à 20h49

Bonjour à vous !

J'ai reçu la notif de vos messages, j'espère que ça vas mieux pour toi vava depuis le début d année.

Pour youpi, je pourrais aussi te répondre par rapport a mon expérience avec plaisir.

En tout cas pour moi la situation vas beaucoup mieux, ça auras duré 1 ans mais ça vas bien mieux.
Ce qui m'a aidé a vraiment était d'en parler.
J'en ai beaucoup parler à mes amis et ça m'a beaucoup aidé, je vous conseil de faire la même chose si vous avez une personne à l écoute dans votre entourage.
N ayez pas peur si la personne est à l écoute et que vous lui expliquez elle pourra comprendre.

Force à vous et n'hésitez pas a en parler.

Bonne soirée à vous

Vava - 13/09/2021 à 15h22

Itsme je dirais bof des fois oui çava mieux je n'ai rien et d'autre où c'est l'enfer pendant un jour..
enfin les fortes crises d'angoisse me font énormément peur .. là j'ai mal au bras gauche mais je pense déjà à AVC ou crise cardiaque, et pourtant j'arrive à lever mon bras ou autre je sais pas si c'est un faux gestes ou pas mais pouah ..
puis des moments je suis suis bien et d'autres pas terrible, mais j'essaye . J'en parle a personne j'ai seulement un groupe sur Facebook de dp/dr que j'en parle avec des gens comme moi même mais sinon pas de mon entourage
C'est assez dur

ItsMe - 17/09/2021 à 01h27

Je comprend, je suis allé 3 fois au urgence car j'avais mal au bras gauche, et j'avais des difficulté a respirer et bouffé de chaleur. Je pensais aussi à un AVC mais 3 fois ils m'ont dit que mon coeur allait bien.
J'osais même plus sauter ou quoi pendant des concerts car ça m'inquiétais quand mon coeur s'emballait.

Etant passais par là je sais que c'est bien plus facile à dire qu'a faire mais essaie de pas y penser, c'est vraiment un cercle vicieux, plus tu y pense, plus ça t'angoisse et plus tu va ressentir ça et plus tu vas y penser…

comme je t'ai dit ce qui m'a fait du bien ça a était d'en parler à des proches, ça a été dur car j'avais honte mais maintenant que ça va mieux avec le recul j'en parle sans soucis car en réalité il faut pas avoir honte.
Le fait d'arrêter est bien plus dur que de commencer et donc tu peux être fier d'avoir arrêté, tu as des galères lié à ça mais dit toi bien que derrière ces galère tu as réussi à arrêter quelque chose au quel tu étais dépendant et c'est juste énorme 😉

et pour le coeur ce qui m'a aidé ça a était d'aller à un festival et j'ai sauté/dansé au début j'ai eu peur car mon coeur s'est emballé, je me suis arrêté pour souffler un peut puis j'ai repris, je me suis arrêté une deuxième car j'avais un haut le coeur. Et enfin j'ai repris et je me suis pas arrêté et à la final j'ai kiffé le festival et j'ai pas pensé à mon coeur aprés.

Depuis j'ai quelque crainte qui revienne mais beaucoup moins violente, le fait de m'être dépensé à du faire un déclic en moi qui maintenant m'inquiète beaucoup moins quand mon coeur monte dans les battements par minutes.

Essaie de faire la même chose (tu n'as rien à perdre).
Va faire un petit footing ou une activité physique avec quelqu'un si possible pour t'enlever un peu l'angoisse de l'AVC au moins tu es pas

seul.

En tout cas bon courage !!!
Et félicitations à nous d'avoir arrêté

Vava - 21/09/2021 à 14h28

ItsMe, C'est vraiment épuisant.. puis je vis stressé c'est à dire que si je fais des rêves étranges, Ou que je suis dans le rêve , j'aurais super peur pour moi ça indique sûrement ma mort bientôt ou même si ma famille font des rêves et me raconte pareils, je vais chercher ce que ça signifie et tout tellement que j'ai peur , as tu eu aussi des cauchemars ou rêves ? Ou quelqu'un d'autre ?
Meme quand je vois un Gros papillon noire chez moi j'ai Peur car pour moi ça annonce des décès. Peut-être le mien.
Je suis paranoïa j'ai l'impression depuis ce bad trip
Je suis resté dans la peur de mourir ...
Oui des fois je suis bien, je fête, je suis bien et d'autres c'est l'enfer.
Des moments je fais un peu de marche ou footing mais ce n'est pas souvent mais j'ai besoin de commencer un sport régulier.
Mais des moments c'est flippant. La j'ai mal au poignet gauche et au coude droit , et le coude je ne comprends pas, je me suis cognée nulle part .. mais ça fait toujours peur

J'espère vraiment aller mieux en tout cas
J'essayerais d'en parler aussi pour voir comme cela t'as aidé et je verrais bien ..

ItsMe - 21/09/2021 à 17h09

La peur de mourir je te rejoins la dessus j'ai eu la même chose...
Je n'ai pas vraiment eu de cauchemar ou quoi mais je me posais beaucoup de questions existentielle et j'étais en dépression..

J'ai eu comme toi les douleurs au cœur, au coude, a l'estomac etc..

C'était le stress, ça joue sur énormément de chose crois moi.
Les médecins me l'ont confirmé et ils m'ont dit que depuis le confinement il y a énormément de personne qui consulte pour des problèmes qui en réalité sont dû au stress et a l'anxiété.

Personnellement ça va mieux mais le stress et l'anxiété sont encore présents.
Je le ressent surtout dû a des douleurs d estomac (j'ai pas d'ulcère j'ai fait une fibroscopie en pensant que c'était ça)
Et j'ai aussi mal dans la mâchoire, j'ai la mâchoire qui se bloque et qui craque car je fait du bruxisme nocturne..
En fait la journée ça va j'arrive à me contrôler mais la nuit comme je suis stressé, je contract ma mâchoire et du coups ça me fait ça...

Donc assez chiant aussi car la nuit je ne peux pas vraiment contrôler ça...
Il faut que je mettent une gouttière pour garder la bouche ouverte et que je diminue mon stress en général.

Mais ce que tu me dis me rappelle vraiment ce que je ressentais...
Faut que tu arrive à diminuer ton stress et à te relaxer..
Ça ira de mieux en mieux.

Fait ce que tu aime, sors, fait du sport, regarde aussi la sophrologie et la méditation pleine conscience
Pour la méditation pleine conscience vas y doucement au début et fait pendant un moment.

Au debut ça te stressera peut-être car tu vas t'écouter réellement et le fait de faire attention à tes douleurs ça peut te stresser un peut au début.
Mais après ça ira mieux et en faisant attention a toi et à ce que tu ressent tu pourra te décontracter.

Ta douleur au coude est sûrement dû au fait que tu contract ton coude sans t'en rendre compte..
J'avais ça quand j'apprenais à jouer de la guitare, j'étais tellement pas à l'aise que du coup je me crispé et du coup j'avais mal au coude

---

Profil supprimé - 06/11/2021 à 09h04

Bonjour,
Je suis à un mois d'arrêt du cannabis après un Bad Trip, je fais des crises d'angoisses depuis, toujours peur de mourir, coeur oppressé, pique au cœur, gorge nouée, estomac noué, et en ce moment fourmillements vers la lèvre (qui m'a fait pensé à un AVC). cela me rassure pas trop vos messages, cela à l'air de durer dans le temps.
Je vois une dame qui pratique de la médecine chinoise (massage, acupuncture..) je me sens mieux après l'avoir vu, je commence à me mettre au sport, et je prends de l'huile de CBD, je pense aller voir un psychiatre également.
J'espère que cela ne durera pas aussi longtemps, comment faite vous pour vivre dans une peur permanente

---

Pepite - 08/11/2021 à 11h33

Bonjour Malory,

Tout d'abord je salue votre cou rage.

Vous décrivez vos peurs et je comprends votre questionnement face à l'ensemble des symptômes rencontrés.

Je ne suis pas en.sevrage mais j'ai des symptômes d'anxiété identiques avec une prise de bêta visant pour mon coeur.

Parlez de tout cela avec votre médecin. Contactez en effet un psychiatre avec qui vous serez en confiance. Je vous conseille l'EMDR.

Enfin appelez drogue info service ou tchatter avec eux afin d'obtenir certainement un réseau professionnel.

Donnez-vous la main Malory. Soyez douce et indulgente avec vous-même. Prenez un cahier et écrivez tout ce que vous ressentez, ce qu'il se passe dans vitre tête. Tout cela est normal.

Prenez don de vous, de la belle personne que vous êtes, c'est la clé.

Pépite

Profil supprimé - 22/11/2021 à 16h24

Bonjour,
Merci pour votre retour. Je ne connaissais pas du tout l'EMDR j'ai regardé sur internet et effectivement c'est peu être ce qu'il me faut, je pense que j'ai subis un traumatisme du au Bad Trip, la peur de mourir que maintenant à chaque sensation dans mon corps j'ai cette peur qui revient.
Merci pour ses conseils, je vais essayer de les appliquer.
Je vais mieux qu'au début j'en suis à un mois et demi maintenant mais mes angoisses sont toujours présentes même si j'arrive mieux à les gérer

---

Pepite - 23/11/2021 à 06h34

Bonjour Malory,

Merci pour ces nouvelles.
Je lis vos intentions qui montrent que vous cheminez autrement. Je vous encourage à poursuivre vos efforts.

Concernant l'anxiété et vos ressentis, pour moi cela fait 15 jours que je ne suis plus oppressée. J'en oublie même les bêta bloquants qui apaisent mon cœur.

Selon moi il y a plusieurs causes à ce mieux. La première est la mise a distance avec ce qui m'angoisse. Chez moi ce sont essentiellement mon fils aîné et mes parents. Le premier se drogue et ose tout, les deuxièmes sont en conflit continuellement. Je ne supporte plus ces tensions qui n'ont pas de sens lorsqu'aucun progrès en découle.
Néanmoins, étant sociable avec ce besoin de communication, je sais aussi que je ne peux pas rester sans partager ce que je ressens. Par exemple j'ai un couple d'amis qui divorcent à mon grand étonnement. Alors j'agis plutôt que de ruminer. J'ai passé un moment avec l'un et avec l'autre pour échanger sur ce qu'il se passe. Non seulement cela leur a fait du bien mais à moi aussi.

Voilà, écoutez vos émotions et apprenez à connaître la belle personne que vous êtes.

Tenez vous la main dans cette épreuve pour laquelle vous en ressortirez grandie.

Bien à vous,

Pépite

Vava - 23/11/2021 à 17h01

Bonjour alors j’ai de moins en moins de crises mais là j’ai eu mon permis et des fois lorsque je conduis , je suis obligé des fois de m’arrêter car je sens que mes jambes se chauffe, mon cœur s’emballe, je me sens oppressé en train de mourir .. c’est insupportable, ma gorge se noue , et j’ai super peur .. je crois parfois que je pourrais pas freiner et que la voiture va partir avec moi mais j’y arrive et je me pose en me calmant ou j’allume la clime.. mais c’est super difficile..
J’ai toujours peur de mourrir, j’angoisse,
Mes jambes deviennent engourdies, tremblement parfois ,
J’ai tout le temps peur , j’interprète les choses mal des fois
Je pense que tous a un signe de ma mort qui est proche..
c’est infernal

Pepite - 23/11/2021 à 21h58

Bonsoir Vava,

C'est intéressant ce que vous décrivez. En fait vous feriez état de crises d'anxiété voire de panique liées à votre sevrage. Qu'en pensez-vous ?

Je ne suis pas dans ce process, pourtant je ressens moi aussi une oppression dans ma poitrine, je me sens mal depuis des mois. Selon mon psy c'est de l'anxiété.

On y travaille avec l'EMDR et prochainement sur ma peur de mourir liée à mon ancien cancer pour lequel je suis en rémission, ce qui ne veut pas dire guérison. Ma vie est donc en suspend et même si les voyants sont au vert, que j'y pense moins, j'ai parfois le trouillomètre au plus bas.

Je pense que nos symptômes du moment disparaitront même si leur intensité nous surprend et nous inquiète. Merci à vous pour ce partage. Prenez soin de vous.

Pépite

Vava - 02/01/2022 à 01h43

Coucou Malory , je te rassure que je suis pareil , depuis un bad trip suite au cannabis , je fais énormément de crise d'angoisse , au début je finissais a l'hôpital tellement elles étaient fortes et monstrueuse , j'avais l'impression de mourrir , là ça va un peu mieux mais j'en fais quand même ..
la mort cest Mon pire ennemi , depuis ce bad trip comme toi , tous les symptômes que j'ai au niveau du corps ou autre , j'ai une peur de mourrir extrême .. dès que j'ai un symptôme je vais le chercher si c'est grave ou pas , je me dis que je vais mourir bientôt enfin bref tout le tralala , mes crises d'angoisses sont parfois forte synonyme à une crise cardiaque , AVC
Mais bon , j'ai encore perdu mon petit frère ..donc imagine combien la mort me fait peur ,, je souffre également que mon frère sois mort en silence .. je pense que je devrais voir une psy et être suivi faire des thérapies etc
Et pourtant au fond je sens que je suis moi mais d'un côté c'est horrible .. voilà voilà

Toto67 - 03/01/2022 à 17h39

Bonjour a tous, sachez déjà que voir d'autre personne que moi dans le même état me rassure, il y as maintenant deux jours que j'ai pris des champignons hallucinogene avec du cannabis (j'en avais deja pris plusieurs fois)
Mais cette fois ci, j'ai fais un bad trip m'enmenant au urgence tellement que j'étais paniqué, depuis cette peur reste, cette boule au ventre, gorge noué, monter de chaleur, tremblement et léger vertige, biensur je sais que je ne vais pas en mourrir de ces crises mais je n'arrive plus a vivre tout simplement, a rigoler ect,
Je n'ai pas peur d'en mourrir mais peur quel reste,
J'angoisse d'angoisser, vivre avec une douleur comme ca est vraiment horrible.
Je reste cependant fort et je sais que je vais m'y remettre, respirer profondément m'aide a calmer mais je me sens extrêmement fatigué depuis se bad trip.
Nous sommes tous dans le même cas et vous voir guerrir me rassure vraiment.
Avez vous des conseils?
Merci.

Lacita - 06/01/2023 à 17h02

Salut tout le monde,

J'ai lu un peu les histoires de chacun, j'ai vecu des choses similaire du à la prise de drogues. J'étais un gros fumeur 7 petards par jours bien tassé, je prenais des exta, de la mdma en soirée etc.. j'vous passe l'histoire du déclenchement mais cela revient aux mêmes symptomes que vous.

Aujourd'hui il m'arrive rarement de prendre des drogues dures, et je fume un ou deux tout petit stick le soir. Tout en sachant que pendant 1 an il m'était impossible de fumer, boire, prendre de la drogue, allez dans un endroit bondé de monde ou toutes situations anxiogènes.

Sachez une chose, ON NE MEURT PAS D'UNE CRISE D'ANGOISSE. De savoir ca, le plus gros du travail est fait.
Tout ce que vous ressentez n'est que le fruit de votre imagination.
C'est long a s'en remettre mais plus tôt vous déciderez de moins écouter votre cerveau dans ses moments là, plus tôt ça ira mieux.

Lorsque ça allait pas, ma technique était de m'assoir et de respirer profondément, lentement et de fermer les yeux et d'imaginer que des racines poussées de mes pieds jusque dans le sol. C'est bizarre dit comme ca, mais en fait, lorsque vous imaginez ça , vous détourner votre attention de votre angoisse (focus sur vos pieds, vous penserez moins a votre cerveau). Et au bout de quelques minutes vous irez mieux.

Comme dit dans d'autres commentaire, c'est un cercle vicieux, si vous y pensez tout le temps, vous allez forcément déclencher une crise.
C'est une sorte d'état de choc, votre cerveau se souvient des symptômes que vous avez ressenti lors de vos crises, et il suffit que vous aillez chaud, mal quelque part, automatiquement votre cerveau se remet dans l'état dans lequel vous étiez quand tout a commencé.
Il faut lui réapprendre à fonctionner normalement.

La partie la plus difficile c'est qu'il faut guérir le mal par le mal. Je m'explique :
- si vous êtes de plus en plus anxieux a l'idée de sortir loin de chez vous par exemple,
SURTOUT ne vous cloisonnez pas chez vous, ça va empirer avec le temps.
Forcez vous a sortir petit a petit, au début se sera désagréable voir anxiogène puis après 3-4 sortie, vous verrez que ça ira de mieux en mieux. Si besoin appliquer la technique de détournement d'attention que j'ai cité plus haut, si a un moment ca ne va pas.

Croyez moi, ca passera je vous le garantie. Le temps fait bien les choses.

Et dernier conseil : prenez soin de vous, mangez équilibré, hydratez vous, car bordel que c'est important, on s'en rend compte souvent trop tard. Ecoutez plus votre corps et moins votre cerveau.

ItsMe - 09/01/2023 à 10h37

Salut !

Merci pour ce message, j'étais revenu sur la discussion il y a un moment mais j'étais encore pas très bien.

Je profite de ton message Lacita pour vous donner des nouvelles et une évolution pour les futurs lecteurs qui se reconnaîtront là dedans.

Premièrement, ça vas beaucoup mieux !
J'étais vraiment dans un état de dépression et d'angoisse, ce qui m'a vraiment aidé a été d'en parler avec mes amis et surtout avec ceux avec qui je fumais à ce moment là.

Au debut cela mettait inimaginable d'en parler, mais c'est le pire à faire, je m'enfermer sur moi-même et c'était de pire en pire jusqu'à ne plus vouloir sortir de chez moi...

Je n'ai pas non plus vouloir aller voir un psy car je me disais je n'en ai pas besoin, je suis pas fou, ça va passer mais c'était en grande partie a cause d'un manque d'information sur ce qu'est la dépression..

Avec du recul si j avais pu me donner des conseils ce serait ceux-ci :

-Ne te brusque pas, ton état est déjà assez dure a supporter pour être dure en vers toi même

-Trouve une oreille attentive parle en (avec un ami, famille, psy, etc..)

-Si jamais même en en parlant tu as du mal vas voir un psy (la dépression est une maladie, comme une autre...)

-On ne meurt pas de crise d'angoisse

-Si tu penses que tu as un problème cardiaque et que tu vas mourir vas voir un médecin et demande un rdv à un cardiologue.
Si l'avis d'un professionnel te rassure alors vas le voir

-Soit conscient que tu est anxieux et surtout dit le à un médecin (l anxiété peut créer bien des problèmes)

-Boit de l'eau (dans cette état tu respire souvent plus vite, ce qui assèche tes voix respiratoire et du coup augmente les sensations de gorge noué etc)

-Tu ne restera pas bloqué comme ça

-Plus vite tu fais quelque chose pour t'en sortir mieux ce sera, attend pas trop

Maintenant je vais mieux, je ne fais plus de crises d'angoisse, je me sens encore un peux plus anxieux qu'avant sur certaines chose (notamment à mon travail qui me demande parfois de faire des présentations devant quelque dizaine de personnes) mais ce sont des situations stressante de base.
Mais le stresse ne me bloque pas et j'arrive quand-même à faire mon travail.

J'ai arrêté la cigarette aussi pendant 1 ans, j'ai repris et j'ai re-arrêté il y a 7 mois et je n y pense plus !
Je suis aussi en plein dry January.

Honnêtement j'en sors grandi et cette période m'a poussé à me reprendre en main et à être plus respectueux de mon corps et a vouloir me sentir bien en bonne état de santé.

Bon je ne me suis pas encore mis au sport mais le fait d'arrêter de fumer et surtout de ne pas boire me semblait quasi impossible avant.

Rester fort ça vas aller !!

PS :

Pour ceux qui veulent arreter de fumer je vous conseil le livre "En finir avec la cigarette" de Allen Carr.
Ça m'a vraiment aidé et surtout il vous conseille de continuer à fumer pendant que vous lisez le livre donc vous n'avez rien a perdre (au pire vous finissez le livre et vous fumer encore au mieux vous deviendrai non fumeur)

Le plus important avec ce livre c'est de bien suivre les instructions et de vraiment considérer et réfléchi à ce que vous lisez et croyez moi, ce sera simple d arrêter

Bon courage les amis !!

BIGJAY7 - 13/02/2023 à 05h31

Bonjour
C’est la mm chose pour moi
Crise d’angoisse un mois après mon bad trip
Mais je n’arrive pas à dormir la peur de me retrouver dans état me réveille sans arrêt
Mon médecin m’a prescrit lexomil mais je ne dors pas bien depuis 3 jours
Que faire svp????

---

mandarin - 21/02/2023 à 01h44

salut,
depuis 10 jours j'ai des grosses angoisses depuis consommation alcool + résine cannabis
(je n'avais rien consommé depuis 3 mois)

depuis cette gueule de bois , impossible de sortir:
fatigues , angoisses, perte appétit , sensation estomac Etc.

(j'ai un terrain anxieux+ vertiges même sans rien consommer pendant des mois mais cette fois j'en ai fini avec ça !)

ça va un peu mieux pour l'instant , quelques angoisses au réveil pour l'instant...

je me dis , ok je vais essayer de me faire une ballade à vélo mais mes battements étaient bien plus élevés sans que je ressente de stress particulier 120 au lieu de 90/95 habituellement.

donc , demi-tour puis crise d'angoisse surement en voyant 120 puis 140... et donc pic à 160 !

je voulais savoir si certains avaient ce genre de hausses niveau battements depuis ce genre de "deraillement" lié possiblement au cannabis et combien de temps ça a pris pour partir.
Merci

(si vous êtes lecteurs sans être inscrits , profitez en pour répondre , c'est anonyme)

Zizou45 - 24/02/2023 à 23h56

Bonjour tout le monde,
Aujourd'hui je suis à mon 25eme jours de sevrage, fumeur depuis 30 ans non stop entre 12 et 15 joints par jours, j'ai retrouvé l'appétit mais c'est pas encore ça car j'ai perdu 6kg, le 7 janvier 2023 j'ai fumé comme d'habitude et la grosse crise d'angoisse, peur de mourir etc... j'ai continué à fumer mais 4 a 5 joints par jours car à chaque joint j'avais des crises d'angoisses et depuis le 30 janvier 2023 j'ai pas fumé de THC, et aujourd'hui c'est encore un peu compliqué quand j'ai des grosses crises souvent au réveil à cause des cauchemars je prends la moitié d'un atatax alors que le médecin m'avait prescrit 1 matin et un soir vers le 10 janvier mais j'ai préféré arrêté au bout de 4 jours, la religion, la prière m'aide beaucoup, les vidéos d'hypnose sur YouTube ça m'a aidé aussi, si vous avez des questions n'hésitez pas à venir en parler, une chose est sûre c'est que je ne serais plus addict à cette merde, prenez soin de vous c'est important la vie va être plus belle sans le THC ou autres substances néfastes,

---

BIGJAY7 - 03/03/2023 à 19h34

Salut madarin
Oui moi j’ai le pouls déréglé
Il y a 3 jours j’ai fais une crisse d’angoisse et mon pouls s’est accéléré
J’ai réussi à me calmer mais mon pouls non
Mm sans stress il est élevé
Aujourd’hui je voulais faire du basket après 24 min de jeu mon pouls était trop élevé comme si le coeur sortait de la poitrine accompagné de vertige
Svp si quelqu’un a pu calmer cela qu’il nous aide

---

mandarin - 08/03/2023 à 12h27

@bigjay7

il faut savoir que l'anxiété peux créer beaucoup désordres physiques comme des vertiges , faiblesse musculaire , pensées ralenti etc...

et là dedans peux aussi survenir les crises d'angoisses mais tu dois te dire et répéter que le cœur est un muscle très endurant qui est conçu pour résister à bien plus que ça , donc essaie de la laisser passer , elle ne te fera pas plus de mal que ça.

il faudra surement quelques mois , l'ideal c'est de parler de ça à un medecin ou psy pour avoir un petit traitement de fond pendant quelques mois ou plus si nécessaire , donc antidepresseur.

mais ça peux très bien naturellement aller mieux aussi

MoussDbld22 - 23/03/2023 à 22h12

Bonjour à tous
(Pardon pour les fautes)
Je voudrais aussi partager l'expérience que je vis actuellement, déjà grand merci au gens qui on donné des conseils ça a aidé un peu mais c'est déjà bcp au vue de la situation.
Il y a donc un mois après +/- 6 mois de consommation raisonnable de drogue qui elle n'était pas du tout raisonnable (md exsta champi coke beuh, etc) j'ai fait une grosse grise de panique à ne plus savoir marcher et à me sentir partir au final je termine a l'hôpital on me dit que mon corps va superbe mais que c'est une crise d'angoisse et ça arrive je rentre chez moi tranquillement mais déboussolé.
Le lendemain c'est horrible je me sens plus la le monde est étrange je sais plus si je suis vivant ou dans un rêve, je reste pragmatique (très important si cela vous arrive) je vais chez mon médecin il me dit que cela arrive que c'est rien ça va passer et après m'avoir littéralement comparé a un toxico je décide de prendre un deuxième avis et de consulter un autre médecin, bcp plus compréhensif et pédagogique dans sa manière de parler il m'explique que c'est un épisode psychotique (pour ceux qui veulent savoir c'est dû au fait que

certains cerveau vont être tellement affecté par la prise de drogue qu'ils ne savent plus gérer tout se qui est hormones du bonheur, c'est très résumé et est encore pas totalement vérifié par la plupart des médecins).
Depuis un mois mtn j'enchaîne différents symptômes plus ou moins complexes et dur, un jour détachement de la réalité, hallucinations, un autre juste fatigue et insomnie, j'ai surtout se sentiment de peur qui me lâche pas et pleins de questionnements méta physique qui tourne dans ma tête et me font badé. J'ai aussi goûter au début à une forme de paranoïa.
Je suis aussi sous venlafaxine (mi antidépresseurs mi anxiolitique) je suis aussi suivie par un psychologue et j'ai rdv dans 3 mois avec un psychiatre, quand j'écris mtn je vais mieux chaque jours les effets se calme mais après une grosse crise aujourd'hui je me suis dit que écrire tout ça pouvait être utile.
Si je peux donner des conseils c'est surtout d'être accompagné et de se rattaché à vos émotions si il faut pleurer, pleurer ça fait du bien, aussi dites vous que il est possible que votre cerveau soit redevenu un bébé, se que je veux dire c'est que actuellement tout m'effraie je ne comprend plus comment la société marche toute ses notions qui paraissent logique ne le sont plus (amour, mort, politique, travail, argent) selon le médecin et le psychologue c'est normal il faut juste que le cerveau se ré habitue et même si c'est facile a dire c'est vraie.
Voila bonne chance à tout le.monde qui est dans cette situation

---

Mikemike97 - 21/11/2023 à 20h45

Bonjour j aimerais savoir si celuis qui a écrit le dernier message ce sent bien.
Merci

Vinz90 - 26/11/2023 à 05h01

Bonjour à tous je vous explique la situation et ce qu'il vient de m'arriver cela fait exactement 6 ans que je prends du subutex au début je prenais 16 mg ensuite je suis descendu à 14 mg, 12 et ensuite 8 directement et je n'arrive plus a descendre a plus moin que 8.
Il y a 3 semaines de ça j'ai eu un gros déclic et j'ai décidé d'arrêter à la dure en restant chez moi et en sachant que personne de ma famille n'est au courant à part un proche mais qui ne peut rien faire pour moi car il ne connaît pas ce traitement et souvent il pense qu'on fait du cinéma.
J'ai tenu 15 jours sans rien "même pas de cachets pour calmé un peux, Doliprane c'est tout, mais chaque jour était plus dur que le précédent j'ai donc craqué et demander à la pharmacie de m'avancer le temps que je puisse trouver un rendez-vous avec le docteur car quand on est comme ça on a plus d'énergie aucune envie de vivre.
Comment arrêter ce traitement qui me bouffe la vie depuis 6mois.
Je suis maintenant a 2 mg donc je voulais vous demander quand est-ce que je pourrais arrêté a nouveau, quand je serai a 0.4 ?
Ou faut il que je me fasse hospitalisé chose qui me pose problème car j'ai une grande famille et il sont du genre a beaucoup dénigrer le moindre faite.
Merci pour vos reponse.