© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Crises d’angoisses et drogues dures

Par Profil supprimé Postée le 25/05/2019 22:54

> Bonjour, voilà alors il y a à peu près 2 ans j’ai fait un gros bad trip au shit avant ça je fumais depuis plus d’une année et demi et très régulièrement et ça ne m’était jamais arrivé et après ce bad trip j’ai réessayé de fumer plusieurs fois et il s’avère que je ne le pouvais plus car je ne faisais que lutter contre mes angoisses pendant la prise de cannabis et ce n’était vraiment pas agréable. Et depuis maintenant environ une année, même sans fumer je fais beaucoup de crises d’angoisses. Depuis quelques mois ça c’est diminué mais c’est toujours présent.
> Maintenant ma question c’est que cette année j’aimerais bien tester la MDMA et la Cocaïne,
> La seule drogue dure que j’ai prise a été le speed mais ça c’était avant de faire mon bad trip et de commencer à avoir mes crises d’angoisses, donc maintenant je ne sais pas comment va réagir mon corps face à ces prises de drogues et j’aimerais savoir si j’ai un risque élevé d’en faire (rien que d’y penser depuis avant je suis en train de faire une crise d’angoisse) et que faire pour éviter d’en faire et si j’en fais vraiment un que faire ?
> Je ne sais pas trop quoi faire, j’ai une curiosité assez « maladive » et j’aimerais vraiment essayer mais je suis bloquée entre mon envie et ma conscience qui me dit que ce n’est pas forcément une bonne idée. Que me conseillez-vous de faire ?

Mise en ligne le 27/05/2019

Bonjour,

Une consommation de cannabis, qu'elle soit ponctuelle ou habituelle, peut, en effet, engendrer ce qu’on appelle communément un « bad trip ». Cela reste aléatoire d'une personne à l'autre, et il se produit généralement dans une période de fatigue, de stress, d’anxiété parfois associée à une fragilité psychologique.

Nous comprenons tout à fait que votre état anxieux soit perturbant, d'autant plus qu’il dure dans le temps. Cela peut arriver et peut être accentué par l’inquiétude que l’on ressent face à ces symptômes.

Dans tous les cas, il semble important que vous compreniez le sens de vos crises d’angoisse et que vous arriviez à les gérer.

Derrière, une consommation régulière de drogue se cache souvent un mal-être profond que l'on essaie de masquer ou d'apaiser avec un produit. Votre envie de tester d'autres produits peut également aller dans ce sens.

Si vous consommez de la cocaïne ou de la MDMA en l'état actuel, vous risquez de faire à nouveau un « bad trip » et de développer des effets secondaires encore plus perturbants et persistants.

Nous vous déconseillons ainsi de tenter cette expérience.

Nous vous encourageons par contre à réfléchir aux bénéfices/risques de vos consommations.

Aussi, pour vous accompagner au mieux et vous aider à comprendre et à gérer vos angoisses, vous pourriez vous diriger vers une consultation spécialisée travaillant autour des questions de consommation de drogues. Il s'agit de CJC (Consultations Jeunes Consommateurs) qui sont des consultations confidentielles et gratuites. Elles sont assurées par des professionnels de santé tels que des médecins, psychologues, ….

Vous trouverez leurs coordonnées sur notre site internet www.drogues-info-service.fr, via la rubrique « adresses utiles » et en sélectionnant « consultation jeunes consommateurs ».

En attendant, vous devez prendre soin de vous au maximum. Vous pourriez ainsi privilégier toutes les activités qui pourront renforcer votre sentiment de bien-être et vous apporter apaisement.

Pour une écoute ou un échange plus approfondi, sachez aussi que nos écoutants sont joignables soit par téléphone au 0800231313, appel anonyme et gratuit, tous les jours de 8h à 2h, soit par Chat via notre site internet, tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service