© Drogues Info Service - 28 juillet 2025

Forums pour les consommateurs

Bad trip, Crises d’angoisses 5jours apres consommation

Par Profil supprimé Posté le 17/12/2019 à 08h36

J’ai 20ans. J’ai une vie agréable, sans réel problemes, j’ai des amis et de la famille que j’aime. Cependant depuis quelques mois, je peines à etre 100% heureux. Avec mes amis, on a commencer, malheureusement, a fumer du cannabis assez régulièrement depuis septembre. Il y a 5jours, j’ai fumé avec un ami, puis je suis rentrer chez moi, et depuis, j’ai l’impression d’être ailleurs, sensation de pas vivre reelement ou alors d’etre extremement sous gaz. Je fais pas mal de crises d’angoisses car ca me perturbe enormement. Je sais pas si je suis encore sous les « vapp » car la weed qu’on a pris etait forte(le mec du coffee nous l’a dit) + mon etat actuel font que, mais j’espere vraiment que ca va passer (je n’ai pas touché au cannabis depuis ce jour la, j’essaye de faire un sevrage)
Merci pour votre aide, Post très serieux, Merci!

40 réponses

Moderateur - 17/12/2019 à 10h50

Bonjour Cellee,

C'est normal que cela vous perturbe. Les bad trips procurent un sentiment de déréalisation et d'insécurité. Ils sont source de crises d'angoisse. Beaucoup de personnes en témoignent ici.

Mais, même si certains symptômes risquent de durer un peu, cela va passer. Essayez d'affronter cette épreuve en laissant couler les sensations bizarres et les crises de panique à travers vous. Dites-vous que c'est temporaire, que cela va passer.

Vous avez pris la bonne décision en arrêtant le cannabis car une fois que l'on a fait un bad trip avec on est fragilisé. Continuer à fumer pourrait déclencher de nouveau un bad trip.

Privilégiez des activités (saines) qui vous font plaisir pour regagner de la joie de vivre et si possible de la confiance en vous. En reprenant ainsi contact avec des moments plaisants les sensations négatives issues de votre bad trip s'estomperont plus vite. Vous comprendrez que vous n'êtes finalement pas différente d'avant et qu'il s'agissait juste d'une mauvaise expérience.

En revanche si les crises d'angoisse devenaient trop fortes, allez consulter votre médecin qui pourra vous prescrire un anxiolytique (à prendre avec précaution et pour une durée limitée).

Enfin vous écrivez dans votre message que vous avez de la peine à être "100% heureux". Est-ce quelque chose dont vous aimeriez parler ?

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 17/12/2019 à 11h28

Merci énormément pour votre reponse! Je pense que je psychote pour rien, surtout que j'ai fumé alors que je n'etais pas à 100% de mon moral.

Qu'entendez vous par « quelques jours »? Enfait je ne sais pas si c'est du au thc encore présent dans mon corps (5j apres?) ou si cela m'a atteind au niveau psychologique (et je me suis, je pense, beaucoup fait monter la tete avec d'autres forum ou des gens disent qu'ils restent perdu plusieurs mois voirs année).
Je suis de nature anxieux, et cela à peut etre jouer! En tout cas j'irai voir un psychologue pour essayer de sortir ce stress que j'ai en moi (quand je dis pas 100% heureux, c'est je pense des problemes normaux d'une personne de 20ans, du style rupture, appréhension enorme de l'avenir et du passage à l'age adulte etc)

Moderateur - 17/12/2019 à 11h52

Merci pour votre réponse.

Je ne dis pas "quelques jours" mais que cela "risque de durer un peu". Les sensations étranges éprouvées suite à un bad trip peuvent se manifester encore occasionnellement plusieurs mois après le bad trip. Il en va de même avec l'anxiété, qui elle peut être plus tenace. Mais cela peut aussi durer bien moins longtemps (quelques semaines) et cela dépend précisément de chaque personne et des activités qu'elle entreprend.

Cela n'est pas dépendant de la présence de THC dans votre corps et c'est surtout psychologique (sans pour autant être une "atteinte" dans le sens d'une "maladie"). Si vous êtes de nature anxieuse alors vous êtes un terrain favorable pour vous poser mille questions et vous angoisser suite à cet événement traumatisant. C'est ce qu'il faut essayer de ne pas faire. D'où notre conseil de laisser couler les sensations et pensées anxieuses plutôt que d'y résister. Elle passent ainsi plus vite et vous ne les alimentez pas.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 28/06/2020 à 19h56

Bonjour, est ce passer? Car j'ai les meme sensations

Profil supprimé - 11/02/2021 à 03h34

Bonsoir oui j'aimerais savoir aussi si c'est passé
Cellee

Profil supprimé - 11/02/2021 à 08h52

Salut a tous moi ça a duré plusieurs mois et vous ?

Profil supprimé - 11/02/2021 à 10h17

Bonjour a tous. Je vais mieux, voir meme je n'ai plus rien du tout, je peux vous expliquer clairement comment j'en suis arrivé la.
Tout d'abord, cela a commencé donc vers decembre 2019 et finit cet été environ mais attention, cela ne part pas d'un coup mais vraiment petit à petit.
Si il vous arrive la meme chose, c'est que de base il y a quelquchose qui ne va pas, un maletre a l'intérieur de vous (anxiété, probleme de famille qui vous stressr, pb de socialisation etc pleins de chose sourcent de stress). Retenez que c'est juste du stress qui s'exprime sous cette forme. J'ai fait un travail sur moi, avant que cela m'arrive je n'etais pas heureux dans ma vie (et je ne le savais pas). Deja j'ai arrêté de fumer (cigarettes + joint) c'est IMPÉRATIF (vous êtes pas fait pour ca si cela vous arrive). Ensuite sortez, voyez des gens (je sais que c'est dur mais rester chez vous cela vous focus sur ca et avec le covid aussi pas facile), lancez vous dans un projet qui vous tiens (moi j'ai créé mon groupe de musique, et je me suis remis au sport, course a pied très utile. Ne faites pas les choses pour semblant « parce qu'il faut que je guérisse » faites le car vous en avez envie et parce que vous voulez etre plus heureux dans vos vie. Vous pouvez aussi vous trouver une copine/copain (elle m'a rendu enormement heureux. Ah et aussi, ca peut paraître dur a croire, mais je n'ai pas bu une goutte d'alcool entre janvier et juin (l'alcool est une substance psychotrope comme le cannabis mais avec des effets différents biensur, donc pour le moment a proscrire tant que vous ne vous sentez pas mieux). Vous irez mieux c'est obligé, personne ne reste dans cet état ceux qui le disent (en j'en ai vu pleins) vous mentent ou de bases sont desiquilibres depuis l'enfance. Faites ce que j'ai dit, et la vie pour vous sera encore plus belle. Pour moi cette déréalisation/dépersonnalisation a littéralement été ce qu'il fallait, le declic pour que maintenant je sois plus heureux.
Bisous prenez soin de vous, et kiffez la vie. Si vous avez d'autres questions n'hésitez pas.

Profil supprimé - 11/02/2021 à 13h29

Cc tu avais quoi comme symptômes ou effets pendant tout ce temps ? Avez tu des douleurs etc...

Profil supprimé - 11/02/2021 à 13h29

Et aussi comment tu t'es aperçu que cela disparaissais ?

Profil supprimé - 11/02/2021 à 15h18

Ah seigneur exactement !!
Alors moi j'ai eu mon bad trip quand j'ai fumé un joint en août 2020 Et suite à ça j'ai commencé à faire beaucoup de crises d'angoisses (sensations de danger, la peur de tout, peur de mourrir, de devenir folle, de perdre le contrôle, pensées noires, déréalisation, dépersonnalisation, peur de dormir seule car pr moi je vais mourir dans mon sommeil, des fois impossible à bouger, palpitations, tremblement, difficulté respiratoire, sensation d'étouffement , impression que je vais faire une crise d'angoisse, sensation de malaise, mains moites, douleurs thoracique, corps faible, douleur thoracique, picotements, diarrhée, gorge nouée, pâleur, sécheresse de la bouche, Maux de tête, sensation d'évanouissement, bref vraiment la totale des symptômes !!!)
Aujourd'hui nous sommes en Février 2021, 6 mois que je vis comme ça avec des crises d'angoisses ou paniques, que j'ai du mal à rester seule etc .. mais bon on fait avec ! Les 2 premiers mois j'étais vraiment mal

! Je sortais pas ! La franchement je sors, tranquillement, avec les amis et heureusement J’ai un copain.. moi j’ai du mal à faire un travail sur moi tout du moins, des fois çava des fois non, ça dépend, mais je ne sais pas vraiment Comment m’y prendre, oui je pense pareil que voilà faut vouloir vraiment s’initier dans la chose faire du sport etc

Profil supprimé - 11/02/2021 à 15h27

Moi pareil je ne touche pas à la l’alcool même à une bière !! Rien
Mais bon @CELLEE ton message m’a grave fait sourire ce matin !! Merci beaucoup.. donc toi du coup tu faisais ton sport etc, tu faisais ce que tu aimais et petit à petit tu t’es guéris..
je pense que chaque personne guéris différemment oui j’en connais qui ont guéris en se tranquillisant avec la méditation etc la respiration au carré et tout, d’autre qui ont vu des psychothérapeutes et tout..
Il faut y aller petit à petit .. j’y crois ! Des fois je veux perdre espoir mais je m’en rend compte que j’ai des projets pour l’avenir !
Et tu as guéris seule Comme tu l’expliques ou à l’aide de psy ou autre ?

Profil supprimé - 11/02/2021 à 15h56

Ca fait plaisir de vous entendre moi bad trip en février 2020 urgence etc, j'en ai chié comme vous douleur au cœur ,mal etre ,peur qui monte etc !! Bref j'en ai bavé mais la dans quelques jours 1 an passé j'ai l'impression que tout disparaît petit a petit. Fous ces sensations quand même !!

Profil supprimé - 11/02/2021 à 21h36

Et toi Ben64
Quelles ont été tes démarches pour la guérison ?

Profil supprimé - 12/02/2021 à 10h45

Salut ca va? Ben rien j'ai laissé le temps passé. J'ai juste fais un gros bilan sanguin une épreuve d'effort et porté un holter du au douleur côté cœur et tout est bon. Les douleurs doivent etre du a l'anxiété

Profil supprimé - 12/02/2021 à 11h40

Et toi vava comment te sens tu ?

Profil supprimé - 13/02/2021 à 08h30

Ben64

Des fois çava et d’autres non
Surtout quand j’ai des picotements ou sensation bizarre au niveau du cœur où le fait de pas bien respirer etc ..

Mais j’essaye de me rassurer au max pour me détendre mais bon facile ..

Profil supprimé - 15/02/2021 à 09h18

C'est exactement comme moi tes symptômes c'est fou il faut te rassurer un max

Profil supprimé - 15/02/2021 à 17h57

Je pense que le bas trip a provoqué un choc d'où derrière anxiété, angoisses et tout le tralala !

Profil supprimé - 16/02/2021 à 00h50

Oui exactement
C’est ça j’avais déjà du stress à l’intérieur tout ça et le bad trip a juste développer Encore plus

Profil supprimé - 16/02/2021 à 15h04

Yep comment ça va ?

Profil supprimé - 22/02/2021 à 10h22

Salut comment allez vous?

Profil supprimé - 18/03/2021 à 14h23

Ça fait plaisir de voir qu'on est pas seul a vivre ça, pour ma part ça a commencé en décembre et j'ai vecu 2 mois d'enfer. Au final c'est partis petit à petit meme si ça revient parfois quand je regarde quelque chose en lien avec l'anxiété.

Profil supprimé - 14/01/2022 à 21h04

Même situation que Vava pour ma part cela a duré deux mois et demi c’était très difficile surtout qu’on ne se rend pas compte de ce qui se passe au départ. Ça a commencé par un bad trip en fumant un joint, j’étais en très gros stress pendant ces moments. Après ce bad je reprends ma vie normalement mais je sens un truc différent en moi, je demande à mes parents et ils me disent qu’ils n’osaient pas me le dire mais que j’avais le regard vide et que j’étais bizarre. Je ne calcule pas je sort avec mes potes on s’amuse ect. Ensuite un jour commence l’irréalité et les crises de panique répétées toute les heures minimum. Je ne savais toujours pas ce que c’était. Détail très important pour s’en sortir, ne pas se replier sur sois même, même si on est mal qu’on a pas envie qu’on est triste, sortir avec ses amis et profiter de la vie quand même (enfin essayer) c’est une spirale sans fin il ne faut pas se laisser emporter. Et puis une semaine après que ça ai commencé, j’ai eu le déclic. je me suis vite renseigné sur les symptômes et j’ai lu le témoignage de Vava et dès ce moment là je me suis mentaliser à combattre ces crises de paniques. Au passage merci énormément pour ton super témoignage Vava je pense que sans toi j’aurai mis énormément de temps à me guérir. Depuis ce déclic j’ai lancer un combat contre mon stress j’ai affronté tout mes démons et depuis ce jour je guéri petit à petit de cette merde. Le plus important c’est de bien s’entourer et de ne pas avoir peur d’en parler et de ce renseigner sur ce qui ce passe.

Bon après j’ai que 14 ans je suis personne pour vous donnez des conseils mais profiter de la vie au max, voyez vos proches amusez vous mais sainement, sans fumette ni alcool ou quoi que ce soit la vie c’est pas ça, faites une soirée sans boire ni fumer vous verrez qu’au final il ne se passe pas grand chose. Et surtout pas de cachetons c’est de la merde ça marché temporemznt ça guéri pas sa fait juste oublier y’a rien de pire que ça.

Merci d’avoir lu et j’espère avoir aidé des gens et désolé si c’est un peu le bordel j’ai envie de raconter trop de choses sa m’embrouille.

A plus

Pepite - 17/01/2022 à 08h07

Bonjour Tade06,

14 ans. Bravo.

Avec toute mon admiration pour votre récit.

Bien à vous

Pépite

Profil supprimé - 18/01/2022 à 00h24

Tade06
Super alors !
Moi je suis pas vraiment guéris mais bon Oklm
Je vais commencer mon sport etc

Mai’s je vais beaucoup mieux qu’avant.
Force et courage à toi
Moi j’ai toujours quelques crises d’angoisse et des fois dp/dr mais tranquille.

Pepite - 25/01/2022 à 14h35

Bonjour VAVA,

Que c'est réconfortant de lire vos témoignages d'espoir et d'encouragements.

Osez transmettre votre vécu, votre expérience inestimable auprès de toutes celles et ceux qui ont peur de se sevrer.

Au plaisir de lire votre cheminement vers la lumière,

Bien à vous,

Pépite

Profil supprimé - 25/01/2022 à 15h17

Salut! wow 2ans après et ce fil est toujours actif. J'y avait deja répondu l'an dernier je crois, je vous disiez que j'allais beaucoup mieux. J'aime pas dire être "guérit", car c'est pas une maladie mais plus le symptôme d'anxiété, qui est présente chez tout le monde en plus ou moins grande quantité.

Acceptez ce qu'il vous arrive, ca va stopper la focalisation car c'est ça qui vous maintient dans ce cercle, trouvez ce qui vous fait du bien et donnez vous des objectifs (sport hyper important), pour ma part j'ai arrêté à 100% café, clopes, coca-cola (car caféine) et au final c'est que des trucs pourrit pour la santé donc je m'en porte que meilleur, juste l'alcool je continue de consommer uniquement avec mes potes sans être dans l'excès à me prendre une cuite à chaque fois.
Je suis actuellement en master en Neurosciences (pour vous dire...) et pour faire simple, c'est uniquement de la chimie dans notre cerveau. Si vous avez un mode de vie normal et sain, et que vous appliquez ce qu'on a un peu tous dit avant, le corps humain cherche toujours à revenir à un état d'équilibre (au sens moléculaire) donc vous irait mieux (bien sur que dans certains cas comme les dépressions chroniques ou autres pathologies mentales ce n'est pas comparable), oubliez pas que l'anxiété est une reaction de survie normale de notre corps, et que lorsque qu'elle se retrouve amplifié comme ici elle devient chiante et cause des symptômes comme les crises, déréalisation/dépersonnalisation et j'en passe (on les connait).

Bonne journée à tous

Pepite - 25/01/2022 à 16h43

Bonsoir Cellee,

Félicitations pour votre parcours et votre cheminement qui vous permet de donner du sens à votre vie et qui profitera certainement aux autres.

Venez ici raconter, osez témoigner pour réconforter celles et ceux qui doutent ou qui ont peur du sevrage.

En attendant, je vous souhaite un chemin lumineux et de belles rencontres qui vous permettront de grandir toute votre vie.

Bien à vous,

Pépite

Profil supprimé - 01/03/2022 à 11h44

Bonjour à tous j'ai moi aussi arrété de fumer il y a bientot 3 mois de ca. J ai fumé pendant 12 de 16 a 28 ans avec sur la fin une consomation allant jusqu a 3g/jour.
J ai arrété d un coup sec car j ai angoissé, j avais ma jambe gauche lourde comme plus de force dans les muscles donc crise d'angoisse, l impression que la mort vient frapper a la porte, surtout que je venait de perdre qqln d important pour moi... Cependant meme apres 3 mois j ai toujours cette sensation de jambe lourde, qui tire comme apres une journée de sport du levé jusqu au couché ..
J'aurai aimé savoir si certain d entre vous avez aussi des symptome physique comme ca apres autant de temps d arret ? Car j ai était suivi par un medecin, j ai fais des radio, meme un irm cerebral et de la moelle epiniere sans resultat..
Merci pour vos eventuelles reponses et courage a tout ceux qui essaye de se separer de leur demons !!

Crech59 - 13/07/2022 à 10h29

Bonjour , j’ai exactement la même sensation que toi et ça depuis maintenant 10 jours , je trouve que sa va un peu mieu depuis 2/3 jours mais pas encore au top du top je fais des crises d’angoisses ou je me pose des questions sur la vie que je me posé pas du tout avant et également l’impression de ne pas etre régalement dans ma tête. En tout cas ça m’a fait également du bien de lire ton message

merci - 28/09/2022 à 00h42

Merci beaucoup et que dieu veille sur vous je vous adore

Vos témoignages m'ont aidés à me sentir mieux suite à mon bad trip

J'ai eu un bad trop le 8 septembre 2022 (c'était la première fois que je fumais) et depuis encore tout à l'heure j'avais des épisodes de psychoses ou je pensais que le monde n'était pas réel, que je devenais fou, que ça n'allait jamais partir, des épisodes de regrets et de mal être... en sachant que j'étais déjà anxieux de base je pense que c'est juste psychologique

Voir vos témoignages et le fait de savoir que ça va partir avec le temps m'ont beaucoup fait du bien après j'ai pris une douche et maintenant j'écris ceci en vous remerciant car sans vos témoignages j'aurais juste continuer mes crises pour longtemps, maintenat je sens que ça va aller mieux et que ça ne va plus arriver

Ne faites jamais la même erreur... Ce n'est pas car votre pote fume et n'a rien que vous ne risquez rien, et si un bad trip doit arriver soyez entourés et dites vous que ça va aller...

Coeur sur vous

Pesca123 - 27/12/2022 à 00h25

Bonjour les amis ,
Je fais un BAD TRIP depuis 3 semaines
J’ai des amis qui m’ont filé du bonbon (marijuanas) des États Unis j’ai sous-estimé alors j’en n’ai pris un bonbon & 2 heures plus tard j’ai eu des tarchycardies intense , sensation de chaud , froid , grosse frayeur , j’ai cru que j’allais y rester , j’avais l’impression de délirer. Quelques heures plus tard , tout à commencer à devenir un peu normal mais le lendemain lorsque je sors j’ai des vertiges , jai l’impression que je vais tomber dans les pommes , faim exagérer , quand je me retrouve dans un endroit avec plusieurs personnes (par exemple super marché) j’ai un grand vertige , des picotements au cœur , chaque jour. Alors j’ai décidé de voir un médecin généraliste qui m’a consulté et qui pense que je n’ai rien juste je fais un gros badtrip (là marijuanas) à faire remonter mon stress , anxiété sociale, trouble sociale voilà , du coup il m’a prescrit un anti depresseur que je prends depuis 1 semaine, j’arrive à sortir peu à peu , je fais du sport et ça commence a aller peu à peu , malgré que les stress reviennent par moment. Mais tout ira bien peu à peu

yayaa - 05/01/2023 à 20h26

Bonjour à tous.
Alors, le 14 mars 2022 au soir j'ai fumée sur un joint lors d'une soirée. Vers 4h du matin je suis allé dormir puisque les effets ne redescendez pas. Au réveil plus rien, quelques heures plus tard j'ai fumée une clope toujours avec des amis. On est ensuite allé manger, à la fin de ce repas, tout est revenu. J'étais de nouveau défoncée alors que je n'avais pas re fumée de beuh. C'était le début d'un cauchemar, mais à ce moment je ne le savais pas encore. Je suis restée "bloquée" 4 jours sous l'effet du cannabis, dans un autre monde. Au 5eme jour, a peine revenue à la réalité que commençait déjà les crises d'angoisses à répétition. Dans l'incompréhension totale et dans une peur énorme, j'ai enchainée rendez vous médical, IRM cervical, prise de sang, etc. Il n'y avait rien d'anormal dans les résultats. Je vivais tout cela extremement mal et j'avais beaucoup de symptômes desagreables (peur de tout, peur de mourir, de devenir folle, déréalisatrion,dépersonnalisation, peur de mourir dans mon sommeil alors je dormais que très peu, tremblement, sensation d'étouffement, impression de faire un malaise, picotements, nausées...) et surtout d'énorme crise d'angoisse plusieurs fois par jour. Je suis alors allée vois une psy qui ne m'a pas du tout aidée.

Aujourd'hui nous sommes en janvier 2023, mon histoire date de bientôt 1 an maintenant. Tous ces symptômes ont diminués avec le temps, mais il m'arrive encore de ressentir de la dérealisation. Rien d'autre que le temps et la patience ne m'ont aidés. J'ai une fatigue immense depuis, mais je vais beaucoup mieux ! Tout a commencé lorsque j'avais 15 ans, j'en ai maintenant 16, et la seule leçon que j'ai retenue et de ne JAMAIS toucher à toutes formes de drogues.
Prenez soin de vous !

TITOU8ejz - 17/03/2023 à 07h22

Bonjour j'ai fumé ya 2 semaine sur un joint j'ai fais un bad et depuis j'ai eu des crises d'angoisse et tout et la sensation de pas être présent alors que c'est bien réel et maintenant je le sens vide et sans émotion
J'aimerais savoir si ca va passer je suis hyper inquiet

M4xh3ll - 20/12/2023 à 16h17

Bonjour à tous ,
J’ai fais il y a un Mois de cela un bad trip au canabis assez puissant. Après quelques heures malgré la peur intense les effets ce sont dissipés et ça allait mieux.
Mais il y a 5 jours j’ai fumé un demi joins à peine (dose qui en temps normal me fait peu d’effet) et j’ai recommencer à triper (pendant 3 heures environs) et ça allait ensuite mieux. mais le lendemain soir quand j’ai voulu prendre la voiture pour rentrer chez moi j’ai commencé à faire une crise d’angoisse similaire à celle que je faisait en période de bad. J’ai donc fait demi tour car j’avais trop peur de m’engager sur l’autoroute et le lendemain quand je suis allé sur cette même autoroute j’ai commencer à faire des crises d’angoisse. Mais heureusement pour ma copine et moi j’ai réussi à me contrôler .
Les symptômes éprouvés sont là déréalisation , angoisse , l’impression que je vais vomir , coeur qui s’emballe , picotement au coeur et au crâne ect…
À chaque interactions sociales , enfin quand je ne suis pas chez moi et dans un lieu fermé je commence à paniquer (médecins , salle de sport ect…)
Je rate les cours depuis 3 jours . J’ai heureusement deux semaine de vacances dans deux jours mais c’est un très très gros problème pour moi si je ne peux pas prendre ma voiture et aller en cour car c’est une école privé et que beaucoup d’argent est en jeu.
Je suis au fond du gouffre ,j’ai l’impression d’être en dépression et je commence à pleurer quotidiennement alors qu’avant ce n’était pas du tout mon genre.
Je suis heureusement bien entouré avec ma copine avec qui j’habite qui s’occupe de moi et me rassure.
Donnez moi des conseils et des astuces SVP , dites moi tout ce qui vous passe par la tête .
Merci d’avoir lu et vous avez tout mon soutiens si vous êtes dans cette même situation.

Profil supprimé - 20/12/2023 à 17h30

Bonjour à toutes les personnes qui ont posté récemment sur cette discussion que j’ai lancé il y a 4ans. Je tiens à dire que c’est quand même fou qu’elle soit toujours active.
Ducoup j’était dans l’exacte même situation que vous il y a 4ans. Je peux vous affirmer qu’aujourd’hui tout va mieux pour moi. Je ne pouvais pas le croire quand on me disait ça, je pensais que que ça allait être comme ca toute ma vie. Au final le cerveau est une machine complexe (j’ai fait des études dans ce domaine des neurosciences). Le THC (et d’autres substances biensur) altère cette machine bien huilée, et vont chimiquement causer des changements. C’est le cas dans chaque pathologies mentales. Ici on parle d’anxiété exagéré au point qu’elle nous pourrit la vie, la déréalisation/dépersonnalisation en font partit de ces symptômes, en plus du stress, vomissements ect.
Ce que j’ai fait pour aller mieux, c’est vraiment couper tout ce qui peut vous rendre plus anxieux. J’ai arrêté l’alcool pendant quelques mois, les cigarettes, le café et le thé. Et bien sur je n’ai plus jamais touché au

cannabis depuis. Ce que vous ressentez, c’est votre corps qui vous envoie un signal comme quoi il ne peut plus endurer ce que vous lui infligez, non vous n’êtes pas faible, chaque humain est fait légèrement différent. Certaines personnes peuvent fumer toute leur vie et être en parfaite.
Dans tout les cas, vous irez mieux si vous éloignez le stress de votre vie. Faites du sport (hyper important), ca fait diminuer le stress, prenez de la vitamine D en vous exposant au soleil dans la journée au moins 1h si vous le pouvez.
Dites vous que c’est une étape pas très belle dans votre vie mais que vous allez vous en sortir. Ne vous levez pas chaque matin en vous disant « est ce que j’irai mieux ajd » juste ne calculez pas ce qu’il vous arrive et vivez votre vie comme avant. N’ayez pas honte d’en parler a vitre copine ou vos amis si vous savez qu’ils ne vous jugeront pas.
Hésitez pas si vous avez des questions c’est toujours un plaisir.

La vie est belle, prenez soin de vous.

Fishman - 03/03/2024 à 17h47

Bonjour Cellee,

T'es messages sont un bol d'air frais pour moi, j'ai moi aussi comme beaucoup ici expérimenté le Bad trip il y a une semaine, et depuis j'ai connu toutes les horreurs cité avec des hauts et des bas continuelle mais ton message me donne de l'espoir, je vais appliquer t'es conseils dans ma vie et passer cette épreuve !

Merci,

Bonne journée.

Obito - 12/04/2024 à 06h17

Bonjour Fishman personnellement j’en ai fait un hier je voulais te demander après une semaine t’a l’impression d’être un peu revenue à la normale ou alors pas trop ? En tout cas je te souhaite bon courage pour traverser cette épreuves. J’ai profité du bad trip d’hier pour tout jetez aujourd’hui , ma consommation , cigarettes, puff , et là j’ai l’impression que malgré les pertes de concentration le reste sa va sinon.

adele2rl - 01/07/2024 à 11h25

Bonjour, je suis actuellement dans la même situation que beaucoup d’entre vous. J’ai fumé sur un joint il y a de ça plus d’une semaine et j’ai fais un bad trip. Le lendemain ça allait beaucoup mieux et une semaine après j’ai fais l’erreur de retirer dessus et de refaire un bad trip. C’était il y a 3 jours et depuis j’angoisse pour tout, j’ai l’impression de ne pas être la et j’ai l’impression que ça va durer jusqu’à la fin de ma vie. Je regrette fortement d’avoir fumer. J’ai pris un médicament hier qui m’a bien détendu, mais j’ai peur de devenir dépendante à ça… Dites moi si vous pensez que ça va passer ou pas ? Merci beaucoup car je panique de jamais redevenir moi même.

Crech59 - 10/07/2024 à 21h07

Bonjour à tous je reviens vers vous après mon message il y a 2 ans (cretch59)
Bon tout d’abord j’aimerais vous dire que tout va bien pour moi tout cela est derrière moi , ça n’a pas été facile tout les jours mes une fois que vous aurez comprit comment procède a votre guérisons tout sera plus

rapide pour vous.
Conseil pour ceux qui sont dans cette situation et que j’aurais aimé avoir quand j’étais dans votre état :
Pour commencé éviter toute situation anxiogène , arrêter de chercher H24 sur internet et sur les réseaux c’est symptôme de DP/DR il faut apprendre à accepté c’est sensation étrange et au bout d’un moment vous allez vous rendre compte quel ne seront plus présente (oui c’est dur vous allez vouloir vous rassurer à chaque fois qu un symptôme se présente en vous disant est ce que c’est un symptôme de DP/DR et pas autre chose.
Faite des choses que vous aimez faire (sport , jeux , musique etc.)
Tout ce qui vous fera plus penser à la DP/DR vous éloignera peu à peu de vos symptômes
Éviter les forum (groupe avec des personnes qui ne vous ferons que du mal et qui sont rester bloqué dans cette situation)
La DP/DR ce n’est rien vraiment c’est vous qui créer vos propre symptôme , vous êtes les seuls à pouvoir vous sortir de cette situation si vous avez des questions n’hésiter pas.
Dite vous que j’étais comme vous et que j’ai ouvert 2 restaurant , acheter une maison et j’ai encore plein d’autre projet donc vous pouvez vous en sortir comme moi.
Force à vous à bientôt