

Vos questions / nos réponses

## Je sais pas ce qu'il m'arrive

Par [Profil supprimé](#) Postée le 20/07/2020 07:12

Bon bonjour alors ça fait 1 an que je fume du haschich et du cannabis et tout ça passe bien puis depuis quelque jour je ne sais pas ce que j'ai je stresse pour tout et rien (sans avoir fumer étant clin) comme un mal de gorge et ducoup j'y pense et j'y pense en me demandant j'ai quoi j'ai mal et ça m'obstine et après je stresse beaucoup et la hier soir je suis allé chez un ami j'ai fumer rien que joint de beuh en pur et je me suis mis à penser à ma gorge de plus en plus je me sentais de plus en plus mal vraiment pas bien le stress monter et je me disais j'ai un truc à la gorge c'est pas normal que j'ai autant mal et là j'ai voulu partir rentrer chez moi j'ai comme été pris de panique j'ai essayé de me calmer en vain j'avais l'impression de perdre le contrôle de la situation je passais par toutes les émotions et je m'en rendais compte j'avais des propos on aurait dit un fou il suffirait que je pense à quelque chose de triste pour que je sois triste ensuite j'ai été pris d'une grosse fatigue j'ai réussi à me calmer un peu mais je tourner en rond dans la chambre en stressant mon cœur battait si vite donc voilà j'aimerais que vous m'aidiez svp je ne c'est pas si c'est un bad normalement on vomit à aucun moment j'ai eu l'envie de vomir c'était dans ma tête je peter un câble là je me suis réveillé ça va mieux je pense que je vais arrêter ou diminuer fortement le cannabis. Merci de votre aide

---

### Mise en ligne le 20/07/2020

Bonjour,

Vous évoquez de nouveau un épisode anxieux après avoir consommé un joint d'herbe pure.

Comme nous vous l'avons indiqué précédemment, il s'agit d'un bad trip donc d'une situation très pénible à vivre puisqu'elle génère en vous beaucoup d'anxiété voire de la panique.

Vous nous précisez être enclin au stress ce qui est un facteur de risque et il serait peut-être souhaitable de le prendre en considération afin d'éviter de revivre ce type de désagrément.

C'est pourquoi, nous vous invitons à réfléchir à votre consommation puis d'envisager éventuellement une diminution ou du moins à ne consommer que lorsque vous vous sentez vraiment serein, ce qui visiblement, n'était pas le cas dans votre situation.

Vous nous dites qu'avant de consommer vous aviez déjà une gêne à la gorge, il est probable que cet aspect ait amplifié votre angoisse et accentué les sensations de mal-être et de malaise.

Il nous paraît important comme précédemment indiqué, que vous puissiez parler directement de ces épisodes avec des professionnels dans le cadre des Consultations jeune consommateur (CJC). Ils seront en mesure non seulement de répondre à toutes vos interrogations, de vous conseiller pour réduire les risques de bad trip mais aussi de vous aider dans un projet de diminution ou d'arrêt de votre consommation de cannabis.

Nous vous transmettons à nouveau les coordonnées de deux CJC à Toulon.

Vous trouverez également deux autres liens qui pourront, nous l'espérons, vous permettre de mieux comprendre les effets du cannabis ainsi qu'un guide d'aide à l'arrêt du cannabis pour vous soutenir dans vos efforts de diminution ou d'arrêt.

Enfin, n'hésitez pas à joindre Drogues-info-service au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) 7j/7 de 8h à 2h ou par chat de 8h à minuit sur notre site internet.

Bien cordialement

---

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

---

### **[CSAPA- Association Addictions France](#)**

8, rue Francis de Pressensé  
**83000 TOULON**

**Tél :** 04 94 92 53 46

**Accueil du public :** lundi et mercredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, mardi de 9h à 13h et de 14h à 19h, jeudi de 9h à 13h (fermé l'après midi), vendredi de 9h à 12h30

**Secrétariat :** lundi et mercredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, mardi de 9h à 13h et de 14h à 19h, jeudi de 9h à 13h (fermé l'après midi), vendredi de 9h à 12h30

**Substitution :** Unité Méthadone : du lundi au vendredi de 9h à 13h

**Consultat° jeunes consommateurs :** aux horaires du CSAPA

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[Maison des Adolescents du Var](#)**

71 place Pécheret  
Quartier de la Visitation

## **83000 TOULON**

**Tél :** 04 94 92 11 12

**Site web :** [www.mda83.org](http://www.mda83.org)

**Accueil du public :** Lundi de 15h à 19h45, mardi de 13h à 19h45, mercredi de 10h à 18h45, jeudi et vendredi de 13h à 17h45

**Secrétariat :** Lundi de 15h à 19h45, mardi de 13h à 19h45, mercredi de 10h à 18h45, jeudi et vendredi de 13h à 17h45

**Consultat° jeunes consommateurs :** 2 psychologues du CSAPA Addictions France de Toulon interviennent deux fois par mois à la Maison des adolescents.

**Service mobile :** -Une Equipe mobile (constituée d'un psychiatre, un psychologue, une assistante sociale, une infirmière, deux éducateurs) : propose, informations, soutien et orientation le mercredi après-midi à La Maison des Etudiants de Toulon.

[Voir la fiche détaillée](#)

### **En savoir plus :**

- [Guide d'aide à l'arrêt du cannabis](#)
- [Cannabis : ce qu'il faut savoir](#)