

## CANNABIS DEPERSONNALISATION

---

Par monabolda Postée le 10/11/2020 02:59

Bonsoir, depuis 6 mois je fume envions 3 4 joints par jour et cela ne m'a jamais causé des problèmes, aucun bad trip ni rien. mais depuis quelques jours dès que je fume la motié d'un joint, je pars en angoisse, mon coeur bat 10x + vite sans que je puisse me calmer, je sens plus mes bras ni mes jambes ni ma nuque et ma tete devient brulante et tombe toute seule. donc juste apres avoir fume seulement quelques taff, pendant des heures apres j'ai la sensation de ne plus contrôler mes bras mes jambes ma tête et de ne plus être dans mon corps. j'ai toujours l'impression que mes mains bougent seules, mon coeur s'accélère tellement que j'ai des malaises. je comprends pas, normalement cela ne me fait rien et comment faire en sorte d'arrêter cette sensation ? cela fait 5jours que ca dure ...

---

### Mise en ligne le 12/11/2020

Bonjour,

Vous nous décrivez des sensations inhabituelles et désagréables faisant suite à la consommation de cannabis. Ces symptômes nous font penser à un bad trip c'est-à-dire à un malaise lié à une intoxication au cannabis qui s'apparente souvent à une crise d'angoisse.

La plupart du temps, le malaise peut être provoqué soit en raison de la qualité du produit (forte concentration en THC), soit en raison de l'état physique et psychologique de la personne, au moment de la consommation. Les manifestations sont diverses et peuvent varier d'un individu à un autre, ce peut être des nausées, des tremblements, de la transpiration, de la tachycardie, des sensations corporelles étranges, etc.

Le fait que vous n'ayez jamais ressenti auparavant ce type de sensations n'empêche en rien la survenue d'un bad trip.

Cependant, une fois que l'épisode a eu lieu, il induit souvent une forme de crainte ou de peur. Par conséquent, cette appréhension peut vous conditionner d'une certaine façon à revivre la même expérience lors de vos consommations.

Peut-être pourriez-vous réfléchir à votre situation actuelle, ressentez-vous des préoccupations, du stress, de l'angoisse, de la fatigue... ? Est-ce que vous vous alimentez correctement ? Associez-vous la consommation de cannabis avec des médicaments, de l'alcool ?

Tous ces facteurs sont à prendre en considération car ils influent sur l'expérience vécue au moment de la consommation.

Quoi qu'il en soit, ces symptômes sont liés à votre consommation de cannabis, lorsqu'ils se manifestent il est conseillé dans la mesure du possible, d'essayer de se détendre, d'éviter de paniquer, auquel cas les symptômes s'intensifient et il est important d'occuper son esprit pour ne pas focaliser. Si les symptômes persistent il serait souhaitable que vous diminuiez ou que vous cessiez votre consommation pour ne plus subir ces désagréments.

Nous vous transmettons deux liens en bas de page concernant le bad trip au cannabis et une fiche synthétique vous informant des effets du cannabis, risques, complications et conseils en réduction des risques.

Enfin, si vous le souhaitez, vous avez aussi la possibilité d'évoquer cela avec des professionnels compétents dans les addictions. Il existe des consultations confidentielles et gratuites dans des Centres de Soins d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier accueillent toute personne désireuse de parler de sa consommation pour être accompagnée dans une démarche de gestion ou d'arrêt.

Vous trouverez un autre lien en bas de page vous permettant d'effectuer une recherche de CSAPA près de chez vous.

Enfin, vous pouvez également parler de ce qui vous préoccupe avec nos écoutants en composant le 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), 7j7 de 8h à 2h ou par tchat via notre site internet de 8h à minuit.

Bien cordialement

---

### En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service
- Bad trip cannabis