

INQUIÉTUDE APRÈS BAD TRIP CANNABIS ET SEVRAGE

Par Profil supprimé Postée le 05/04/2021 22:12

Bonsoir, Je vous prie de bien vouloir m'excuser vous déranger, Je suis un homme de 20 ans très anxieux et en quête de réponses concernant un problème récent qui me tracasse énormément. Il y a une semaine, j'ai fait un bad trip assez long (4-5h), intense et traumatisant, m'ayant mené aux urgences suite à la consommation de cannabis. Je suis depuis ce moment en sevrage total. Je précise que je consommais depuis plus d'un an, dans la plus grande solitude, au moins une bière et un joint par soir, au minimum, pour oublier toute forme de stress étant de nature très anxieuse et ayant vécu une rupture assez complexe. Ces derniers jours m'ont permis de constater, au delà des symptômes classiques du sevrage cannabis (tachycardie, picotements au coeur, sensations de mort imminente, insomnie, fatigue accrue, vision parfois floue), un engourdissement de plusieurs parties de mon corps, variant de zone selon les jours, passant par le côté gauche de mon visage, mon bras gauche, le visage et le cou entiers parfois, mais surtout axé sur toute la partie gauche de mon corps et ce de façon quasi permanente. Depuis 3 jours, alors que les autres symptômes s'estompent, (une semaine de sevrage déjà) c'est ainsi ma jambe gauche et son pied qui semblent perdre de leur sensibilité et devenir lourds, accompagnés de quelques fourmillements et tremblements. Je n'avais jamais connu de telles sensations auparavant et cela m'empêche de dormir. Je peux malgré tout bouger celle-ci selon ma convenance mais avec plus de difficulté qu'avant et surtout toujours avec une sensation étrange de lourdeur et de ne plus parfaitement la sentir. Ainsi, je souhaitais savoir s'il était possible selon vous, face à la persistance de ce symptôme, qu'il soit malgré tout lié au traumatisme du bad trip encore récent ainsi qu'à la période de sevrage en cours. Je vis dans un contexte particulier où je ne peux pas prendre le risque de trop stresser ceux qui m'entourent et j'ai peur de ne pas retrouver le parfait usage de ma jambe comme le symptôme persiste et qu'il ne semble pas tendre vers une amélioration. Je suis d'un tempérament très anxieux et je vous serais infiniment reconnaissant de m'apporter une réponse, même si je sais que quoi qu'il en soit vous me redirez vers une consultation neurologique à côté de chez moi. Je demande juste un avis car mon médecin généraliste ne m'avait rien trouvé de bizarre en faisant les tests physiques de base pour vérifier que tout fonctionnait bien à ce niveau là, mais depuis ce rdv (il y a 4 jours) les symptômes d'engourdissement se sont accrus et surtout au niveau de ma jambe gauche. Je n'ai trouvé aucun post sur internet (lieu de l'anxieux cherchant à se rassurer et finissant toujours par se trouver le pires maladies) faisant mention d'une telle sensation suite à un sevrage cannabis. Ainsi j'aimerais comprendre quelle peut être la teneur de ce symptôme persistant et inquiétant. Vous remerciant à l'avance de la potentielle réponse que vous pourrez m'apporter, je vous assure, de mes sentiments les meilleurs.

Mise en ligne le 06/04/2021

Bonjour Monsieur,

Nous comprenons vos inquiétudes quant à ces manifestations survenues après un bad-trip ainsi qu'une démarche de sevrage au cannabis.

Chez les personnes consommant régulièrement du cannabis, l'arrêt de ce dernier peut générer un syndrome de sevrage caractérisé par différents troubles: du sommeil, de l'humeur, alimentaires ou encore neurovégétatifs (tels que des sueurs ou des fourmillements). Ces troubles peuvent durer entre 1 à 4 semaines selon les individus, et se manifester avec une intensité variable au cours de la période de sevrage.

Comme vous avez pu en faire l'expérience, l'anxiété influence non seulement les effets d'une substance (puisque l'état émotionnel détermine la façon dont on va "vivre" une consommation), mais également ceux d'un sevrage. Vous évoquez une période difficile d'un point de vue affectif, qui vient se cumuler à un contexte social et sanitaire complexe, et à votre nature anxieuse. Ce sont des éléments qui peuvent influencer sur votre rapport au cannabis, et sur la façon dont se déroule son arrêt.

Vous déclarez avoir déjà consulté votre médecin généraliste, qui, après un examen clinique, a pu vous rassurer sur votre jambe et votre état de santé général. Nous ne pouvons faire mieux, hormis vous encourager à prendre soin de vous pendant votre période de sevrage au cannabis, en tenant compte de la durée moyenne des symptômes (jusqu'à 4 semaines), de votre particularité (anxiété), et de votre antécédent (bad-trip). Effectivement, un bad-trip constitue une expérience traumatisante sur le moment, et un facteur d'anxiété par la suite: c'est comme si votre anxiété avait contribué à l'apparition du bad-trip, et que ce dernier venait désormais nourrir cette même anxiété. Puisque l'anxiété se révèle être très présente dans votre vie, nous vous encourageons à vous rapprocher de ressources pouvant vous aider à surmonter les angoisses qui rythment votre vie quotidienne: psychothérapie, activité de gestion des émotions, consommation de CBD...

Si le cannabis et l'alcool vous ont permis, pendant plus d'une année, de faire face à vos émotions et à vos angoisses, il est donc normal qu'en étant privé de cette béquille, votre organisme se trouve être en état de stress. Le cannabis et l'alcool avaient une fonction d'anesthésiant, il vous faut donc aujourd'hui réfléchir à comment trouver cet apaisement, sans forcément passer par les substances psycho-actives.

Nous ne disposons pas d'information concernant votre consommation d'alcool actuelle. Cependant, nous tenons à vous préciser qu'une consommation d'alcool quotidienne peut générer des risques pour la santé, et en cas d'arrêt ou de réduction importante, un syndrome de sevrage pouvant être dangereux.

C'est la raison pour laquelle il pourrait vous être bénéfique de discuter de vos consommations d'alcool et de cannabis avec des professionnels formés aux conduites addictives, qui pourront vous informer, vous rassurer, et vous accompagner dans votre démarche. Nous vous glissons en fin de réponse des adresses de Consultations Jeunes Consommateurs (CJC). Il s'agit d'un espace spécialement conçu pour les jeunes et leurs proches, afin d'aborder ses questions ou ses difficultés par rapport aux substances et aux

comportements addictifs, dans un cadre non-jugeant et gratuit. Nous avons sélectionné deux adresses, mais n'hésitez pas à chercher la CJC qui vous conviendrait le mieux géographiquement, au moyen de la rubrique "Adresses utiles".

Nous espérons que ces éléments de réponse pourront vous rassurer et vous encourager à faire appel à un soutien extérieur. En cas de besoin, n'hésitez surtout pas à revenir vers notre service, par le biais de ce chat ou de nos lignes d'écoute (ouvertes tous les jours sans exception, de 8h à 2h).

Prenez bien soin de vous,

Bien cordialement.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES

OPPELIA CHARONNE : CJC LA CONSULT'- PARIS 20EME

Centre social les Rigoles Relais Ménilmontant
70 rue des Rigoles
75020 PARIS

Tél : 06 85 76 13 88

Site web : www.oppelia.fr

Permanence téléphonique : Du lundi au vendredi de 9h00 à 18h, les mardi et jeudi jusqu'à 19h.

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous : mercredi de 10h à 13h. L'entourage peut être reçu avec ou sans l'usager.

Voir la fiche détaillée

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE- CSAPA DE PARIS (CAP 14)

5 bis, rue Maurice Rouvier
75014 PARIS

Tél : 01 45 40 65 68

Site web : www.addictions-france.org/etablissements/csapa-de-paris-14em

Accueil du public : Consultation sur rendez-vous les : Lundi-Mardi et Jeudi : de 9h30 à 19h00 - Mercredi de 9h30 à 16h, et vendredi de 9h30 à 15h, 1 samedi sur 2: 9h à 14h

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations des jeunes de 12-25 ans avec/sans entourage : sur rendez-vous.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- L'alcool et vous
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis