© Drogues Info Service - 10 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

J’ai réellement peur pour ma santé.

Par Profil supprimé Posté le 12/12/2021 à 22h32

Bonjour à toutes et à tous alors voilà, j’ai 20 ans il y a environ un mois j’ai fait un gros bad trip après avoir fumé avec mes amis il y avait 2 joints qui tourner (et je pense compter trop de THC). On était assise et quand je me suis relevé c’était la grosse panique je me sentais pas bien du tout. Je sentais mon corps partir, des vertiges, des tournis (comme si la scène arrêter pas de se passer en boucle/ en tourbillon), la tête qui tourne et surtout je perdais la notion du temps. Je perdais totalement la tête je me levais puis me rassayais, je disais n’importe quoi (je pense même que j’ai jeté ma perruque). Heureusement j’étais avec mes amis et surtout l’un d’entre eux m’a vraiment rassuré et sauvé la vie. Après cet horrible épisode, j’avais encore quelques petits vertiges et tournis pendant une semaine puis ça s’est arrêté. Mais il y a à peine une semaine (ma semaine de révision de partiels) les vertiges et tournis ont repris mais aussi des douleurs à la poitrine, essoufflement et des accélérations de battement de cœur. Je commence un peu à m’inquiéter pour ma santé, quand j’étais petite je faisais quelques crises d’épilepsie mais ça n’a pas repris depuis des années. Je ne fume pas régulièrement mais à l’occasion (mais je pense que les occasions ont commencés à s’accélérer cette année) des cigarettes et des joints depuis environ 4 ans. J’ai décidé de totalement arrêter pour mon propre bien-être et ma santé, je veux me remettre au sport sérieusement et manger plus sainement.

J’essaye de me rassurer comme je peux (et j’ai besoin d’en parler car j’ai peur de confronter un médecin) si vous pouvez me donner quelques conseils cela m’aiderait beaucoup.

Merci d’avance de votre aide

1 réponse

Moderateur - 14/12/2021 à 12h05

Bonjour Wholelotta,

Tout d'abord félicitations à votre ami qui a bien su réagir quand vous avez fait ce bad trip. Il vous a rassuré et c'est ce qu'il faut faire. Cela vous a aidé à faire passer plus la crise.

Mais aujourd'hui, en décalé par rapport à votre prise de cannabis, vous vous retrouvée confrontée à des symptômes similaires qui vous inquiètent.

Nous comprenons votre inquiétude mais paradoxalement nous allons vous dire de ne pas vous inquiéter. Voici pourquoi :

- ces symptômes sont liés au stress de vos partiels

- votre santé n'est pas atteinte
- par contre ce sont bien des symptômes de stress : tachycardie, douleur dans la cage thoracique, du mal à respirer et peut-être aussi quelques "frissons"

Pourquoi éprouvez-vous cela maintenant alors qu'avant vous ne rencontriez pas cela ?

C'est bien lié à votre bad trip. En fait le bad trip est une sorte de traumatisme déclencheur pour le cerveau, qui lui apprend à réagir par certains symptômes lorsque vous êtes soumis à un stress. Ces symptômes similaires à ceux du bad trip peuvent être déclenchés par de nouvelles consommations (c'est une bonne idée d'avoir décidé d'arrêter toute nouvelle consommation) mais aussi par ces situations de fatigue, de contrariété ou de stress. Ces symptômes ne sont ni plus ni moins que des réactions de défense du cerveau face à ce genre de situation. Encore une fois c'est le bad trip qui a appris au cerveau à déclencher ce genre de symptôme mais ce n'est pas à proprement parler un "bad trip", c'est une réaction à un "stress".

Que pouvez-vous faire ?

Très concrètement, même si c'est difficile, il faut vous attacher à ne pas donner d'importance à ces symptômes étranges. Quand ils surgissent - et ils peuvent surgir à tout moment mais surtout lié à un stress - ne vous focalisez pas dessus, acceptez-les et essayez de vous occuper à autre chose. Surtout, l'erreur à essayer de ne pas commettre c'est de commencer à vous poser mille questions sur ce qui vous arrive : êtes-vous malade ? faites-vous une crise cardiaque ? devenez-vous folle ? NON pas du tout.

Pour vous aider vous pouvez vous initier à des techniques de relaxation (et/ou de méditation) à pratiquer régulièrement. Vous pouvez aussi avoir recours à des professionnels qui travaillent sur la gestion du stress et de l'anxiété. Par exemple un sophrologue vous aidera pour la relaxation. Un médecin généraliste peut vous prescrire des médicaments à prendre ponctuellement en cas de stress intense. D'autres professionnels (hypnose, acupuncture, thérapies utilisant l'EMDR ou autre) peuvent aussi vous être utile, en fonction de la situation et de vos goûts. Enfin, une activité physique (sport, marche...) est un bon vecteur pour gérer le stress inévitable.

Si vous suivez cette voie et que vous vous prenez en main il y a vraiment de grandes chances que ces symptômes consécutifs au bad trip que vous avez fait s'estompent dans le temps. Vous verrez vous allez, avec un peu d'efforts pour ne pas vous focaliser là-dessus et pour vous déstresser, ressentir un grand soulagement.

En tout cas retenez ceci : le bad trip n'altère pas votre santé physique, il vous rend juste sensible au stress. Il s'agit maintenant d'essayer de contenir les crises anxieuses pour ne pas devenir trop angoissée. Prenez soin de vous comme vous en avez déjà l'intention et cela se passera bien.

Bien cordialement,

le modérateur.