© Drogues Info Service - 17 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Aidez-moi svp

Par Profil supprimé Posté le 30/01/2022 à 16h02

Bonjour à tous
Il y’a deux jour j’ai tirer 3 taff sur le join de mon pote (c’est la première fois de ma vie que je fume). 10 min plus tard mon coeur a commencé a s’emballer, j’ai eu la tête qui tourne du coup je décide de rentrer chez moi en pensant que sa ira mieux si je m’allonge. Au contraire, je suis très très anxieux de base, du coup j’ai commencé a me dire que je vais sûrement en mourir, j’ai commencé a faire une crise de panique, l’impression que je sortait de mon corps, que j’étais vraiment en train de mourir. Du coup je me lève, je prend la voiture à ma mère et je vais à l’hôpital (pour vous dire à quel point j’étais déchiré j’ai oublié ma sacoches a la maison avec tous mes papiers dedans..). J’arrive à l’hôpital et je commence à bégayer, je ne savais pas ce que je disais, j’étais conscient mais je n’arrivais pas a sortir une phrase normalement. Tout paraissait lent, c’était catastrophique. Du coup ils m’ont garder 2-3h le temps que les effets se dissipent un peu, je fini par rentrer chez moi en allant un tout petit peu mieux mais en ayant la crainte de rester bloqué dans cette situation toute ma vie. Aujourd’hui il me reste quelques effets qui me font beaucoup stresser, j’ai du mal à me concentrer, je doit réfléchir avant de sortir une phrase. J’ai peur d’avoir développé quelque chose de pas bon dans mon cerveau. J’ai besoin que l’on me rassure.
Merci à tous !

2 réponses

Pepite - 31/01/2022 à 11h09

Bonjour Lucas_tdm,

Bienvenue sur ce forum.

Vous avez besoin d'être rassuré alors je vous propose d'appeler un modérateur.

En attendant, écoutez votre peur, laissez la s'exprimer. Allongez vous, respirez profondément et acceptez vos pensées, vos émotions comme elles viennent. Sans jugement. Observez ce qu'il se passe en vous.
Faites cela régulièrement. De 3 minutes à 1h30 pour ma part car il m'arrive de somnoler.

Perso je me mets sur mon lit, pénombre, couverture douce, une serviette roulée sur les yeux, un coussin sur mon ventre et j'écoute soit C André, méditer jour après jour, soit une musique apaisante.

Tenez nous informé,

Pépite

Moderateur - 31/01/2022 à 15h18

Bonjour Lucas,

Fumer du cannabis sur un terrain anxieux comme le vôtre n'est pas une bonne idée comme vous venez de l'expérimenter.

Cependant rassurez-vous : vous n'avez rien de grave. L'un des effets du cannabis est de provoquer des changements du rythme cardiaque qui peuvent donner les impressions que vous avez eues. Ce n'est cependant pas le signe d'une maladie grave ou d'une crise cardiaque.

Cela va s'estomper A CONDITION que vous ne stressiez pas trop là-dessus. En effet, comme vous êtes anxieux, le risque c'est que votre esprit prenne le relais et vous fasse paniquer. Le conseil que vous donne Pépite est intéressant : si vous ressentez des "symptômes" essayez de les accepter (encore une fois il n'y a rien de grave), de les laisser "couler" à travers vous. Dites-vous que c'est le reflet de votre stress et un mécanisme de défense de votre cerveau.

Par contre, contrairement à Pépite je ne vous conseillerais pas forcément d'être "à l'écoute" de vos symptômes ou de vos émotions pour le moment sinon vous risquez de les amplifier comme vous êtes anxieux. Les personnes anxieuses ont tendance à surinterpréter ce qui leur arrive. Non, je vous conseillerais plutôt de les accepter ET de ne pas y prêter trop attention en vous attachant à faire autre chose pour vous occuper l'esprit. S'occuper l'esprit à autre chose c'est important dans ces moments-là. Cela vous aidera sans doute à les faire passer plus vite et vous gagnerez progressivement en confiance.

En parallèle et en dehors de ces crises, vous pourrez pratiquer ce que vous conseille Pépite (respiration, écoute de vos émotions dans un endroit calme) ou vous initier par exemple à des techniques de relaxation (cherchez sur internet vous trouverez ce qu'il faut) ou de méditation. Essayez également d'éviter, dans la mesure du possible, les sources de stress.

Enfin, si tout cela n'est pas suffisant et que vous restez très anxieux sur ce qui peut vous arriver, je vous conseille d'aller voir un médecin. Certains médicaments peuvent vous aider, notamment si vous faites des crises de panique.

Cordialement,

le modérateur.