

Vos questions / nos réponses

## Crise d'angoisse répétitive

Par [Profil supprimé](#) Postée le 01/02/2023 15:50

Bonjour à tous, mon histoire commence en juillet 2022 lors d'un voyage entre amis au États-Unis. Un soir nous avons décidé d'aller acheter un joint chacun dans un magasin spécialisé là dedans. Nous avons évidemment fumé celui-ci et sans même l'avoir terminé je rentre dans un bad trip (complètement ailleurs, paranoïa, peur de rester bloqué dans cet état toute ma vie...). Je suis donc allé me coucher dans la foulée, et au petit matin tout avait disparu. Ok cool, je ne retoucherais jamais à ça c'était juste pour le kiff d'être là bas entre potes (à savoir qu'à cet époque je fumais cigarette de temps en temps mais surtout cigarette électronique). 2 mois plus tard, vacances finis, je me met à la recherche de mon 1er travail. Lors des entretiens (j'y allais stressé évidemment) je commençais petit à petit à faire des crises de panique de plus en plus forte (vision qui se trouble, l'impression de mourir, de ne plus sentir mes jambes). J'ai même fini par aller aux urgences et après plusieurs examens, tout allait nickel. Depuis, je continue à en faire de temps en temps et j'ai l'impression que celle ci ne vont jamais disparaître (alors que j'ai repris la musculation, la course à pied, diminué le taux de nicotine dans ma cigarette) Je voulais savoir si certains d'entre vous sont malheureusement passé par la même période que moi et comment vous en êtes vous sortis ? Merci d'avance

---

**Mise en ligne le 08/02/2023**

Bonjour,

Nous tenons tout d'abord à vous présenter nos excuses pour le délai de réponse, supérieur au délai annoncé sur notre site internet.

Il nous semble que votre message ne s'adressait pas aux écoutants du service qui répondent ici, mais aux internautes et aux consommateurs ou ex-consommateurs. Nous allons tout de même vous apporter une réponse mais, si vous souhaitez partager votre expérience et échanger avec d'autres internautes, vous pouvez aussi publier votre message sur nos forums. Nous vous joignons un lien à cet effet en fin de réponse.

Un bad-trip est une expérience très bouleversante, qui peut parfois s'apparenter à un traumatisme plus ou moins important. Le cerveau fait face à une très forte angoisse qu'il peut ensuite mettre plusieurs semaines à décharger, à évacuer. Il n'est donc pas rare de constater des symptômes comme ceux que vous décrivez dans les semaines qui suivent le bad trip.

Vous avez très bien fait de vous investir dans des activités comme le sport et nous vous encourageons à poursuivre cela. Vous pouvez y ajouter des séances de méditation, de relaxation.

Si ces attaques de panique deviennent trop gênantes au quotidien, et dans la mesure où elles persistent depuis plusieurs mois, il pourrait être utile de vous faire aider par un.e thérapeute spécialisé.e dans ce type de difficultés. Vous pouvez par exemple rechercher un.e psychologue via le site doctolib, ou en demandant conseil à votre médecin.

Nous espérons avoir pu vous faire avancer dans votre recherche de réponses et vous souhaitons bon courage,

Bien cordialement,

---

**En savoir plus :**

- [Forums Drogues info service](#)