

## MON HISTOIRE

---

Par Shndtp Postée le 10/02/2023 02:52

Bonjour je m'appelle \*\*\*\* j'ai 15 ans actuellement et j'aimerais témoigner sur mon histoire Tout a commencer au college en 5eme j'ai fait mon coming out gay et l'harcèlement a commencer en vrai je m'en foutait mais c'est important pour la suite :) je me suis fait virer de plusieurs collèges car je faisais des betises et j'ai déménagé en juin dans une petite ville et la c'était l'enfer j'avais jamais été autant traumatisée par l'harcèlement et en été je fumais sur pas mal de joints mais pas d'effets grandioses et en juillet j'ai fait mon premier bad trip qui a duré 3 heures et après c'était fini j'étais juste fatigué mais le lendemain ça allait pendant le bad trip il y a beaucoup d'angoisse la peur de la mort des hallucinations je voyais mes mains grossir les têtes des gens grossir autour de moi hallucinations auditives bref tout allait mieux je reprends les cours en début septembre et j'en pouvais déjà plus je hurlais pour pas aller en cours j'étais mal et un midi j'ai été manger chez un ami qui m'a fait tirer trois taffes sur un joint je me rend en cours et là je sens comme si toute la classe me regardait et là je regarde mes mains et bam elle grossit donc je panique mais en même temps jme dit que ça va en cours donc je fais genre que je suis pas bien et je me barre en courant ensuite j'ai passé toute l'après-midi à la vis scolaire chez la directrice les yeux fermés pour pas avoir peur ensuite ma mère arrive je rentre chez moi mais j'ai dit à une personne que c'était un joint et quelques jours plus tard tout va mieux je vais en cours de sport et je cours et à la fin des 2 heures de sport je vais pas bien je commence à sentir mon cœur s'accélérer j'angoisse et bam un bad trip sans avoir fumé et depuis je suis plus jamais retournée en cours pendant plusieurs jours je suis restée bloquée dans mon bad trip et après je sais plus trop ma mère m'a donné un traitement contre la dépression j'étais sans arrêt donc je ne rendais pas compte que quelques choses allaient au bout de 2 mois plus de médicaments et là la descente au enfer je commence à remarquer que j'ai encore des hallucinations j'ai extrêmement peur de la mort depuis petit d'ailleurs j'ai de la déréalisation dépersonnalisation que se soit visuel ou tactile jme sens plus moi j'ai tout le temps mal au cœur et comme je n'ai plus de mutuel c'est compliqué de me soigner surtout que j'ai dit à une personne que j'ai fumé un joint d'ailleurs je pense que j'ai fait un bad trip car j'étais pas bien autrement je penserais jamais en faire un bref voilà j'ai plus aucun espoir ça fait bientôt 6 mois et je vis un enfer

---

### Mise en ligne le 14/02/2023

Bonjour,

Nous sommes sensibles à votre témoignage qui décrit des épisodes pénibles qui ont jalonné votre parcours depuis plusieurs mois.

Vous nous indiquez avoir subi du harcèlement scolaire et avoir consommé de temps à autre du cannabis jusqu'à éprouver un malaise type bad trip. Par la suite, même sans consommation vous avez ressenti des angoisses s'apparentant à un bad trip.

Ces épisodes vous ont marqué et ont impacté votre vie scolaire. Depuis, vous craignez de subir à nouveau ces états de grande angoisse et de ne plus pouvoir les gérer. Vous êtes inquiet et vous nous indiquez également ne pas pouvoir consulter de professionnels de soins en l'absence de mutuelle.

Le bad trip est un malaise physique ou psychique lié à la consommation de cannabis. Les manifestations de ce malaise sont diverses et varient d'un individu à l'autre. C'est une intoxication au THC (substance active du cannabis) générant une forte angoisse et une grande peur par la personne qui la subit.

Il s'agit de prendre en considération non seulement la nature du produit consommé (concentration en taux de THC) mais aussi d'être vigilant à l'état physique, psychologique et émotionnel au moment de cette prise. La fatigue, les contrariétés, les soucis, le stress peuvent avoir une influence négative sur les effets du cannabis et favoriser un bad trip.

En ce qui vous concerne, ces malaises se sont manifestés dans une période de votre vie où vous souffriez du rejet par les autres. Ces éléments ont sans doute favorisé vos souffrances et ont contribué à vous fragiliser.

Nous pensons en effet que votre description est assez caractéristique du bad trip. Habituellement, les effets s'estompent au fil des jours suivants ou des semaines à venir. Or, lorsqu'on a été fortement marqué, il arrive en effet que l'on puisse ressentir le même malaise en l'absence de substances stupéfiantes.

En effet, la peur provoquée par ce malaise peut entraîner la crainte que cet état se répète ou perdure. C'est ce qu'on appelle l'anxiété d'anticipation. Plus on est anxieux et angoissé, plus les risques de revivre une crise d'angoisse sont majorés.

Nous vous transmettons en bas de page deux liens sur le bad trip et une fiche technique sur le cannabis et les effets indésirables. Ces informations vous seront utiles pour mieux comprendre vos ressentis et les relativiser.

Cependant, si vos symptômes persistent, il convient bien entendu de consulter un médecin ou un psychologue pour évaluer votre situation.

Sachez qu'il existe des Consultations Jeune Consommateur (CJC) destinées aux jeunes de 12 à 25 ans. Les professionnels sont formés en addictologie et ont l'habitude de travailler avec les adolescents, jeunes adultes avec ou sans leurs parents. Médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux reçoivent toute personne ayant le besoin d'évoquer une difficulté en rapport avec des produits licites ou illicites. Vous pourrez y trouver soutien, informations et conseils personnalisés.

Les consultations sont individuelles, confidentielles et gratuites. Le cadre y est bienveillant et sans jugement.

Nous vous encourageons à prendre contact avec une CJC, nous vous transmettons un lien en bas de page vers notre rubrique "adresses utiles" pour trouver une adresse près de vous.

Il est important que vous ne restiez pas dans de telles souffrances car des solutions adaptées et efficaces existent et vous seront proposées.

Nous vous transmettons également un dernier lien vers le site « fil santé jeunes ». Cette plateforme s'adresse aux jeunes de 11 à 25 ans en vue d'apporter écoute, aide et soutien autour de problématiques diverses telles que la scolarité, la sexualité, la consommation, le mal-être, etc. Cette plateforme dispose également d'une ligne d'écoute anonyme et gratuite et d'un tchat.

Tous ces outils vous aideront à surmonter vos difficultés et vous permettront de dépasser ce cap douloureux.

Enfin, vous pouvez également parler de ce qui vous préoccupe avec nos écoutants en composant le 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

---

#### **En savoir plus :**

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Fil Santé Jeunes](#)
- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)
- [Bad trip](#)