

## DROGUE

---

Par Anonyme Postée le 22/05/2024 15:35

Bonjour sa fait maintenant 1 mois que j'ai fumé mon 1 ère joint (sachant que je fumé pas de base) et enfaîte après l'avoir pris je me voyais mourir je n'étais vraiment pas bien du tout ensuite je rentre chez moi je fais une petite sieste et je me réveil je vois que sa va mieux alors je n'y pense plus ensuite vers 18h je décide alors d'aller voir une ami à moi et je commence à être mal mais je me dis que sa va passer alors environ je pense 1 semaine après en dirait je devient parano je commence à me demander si je suis pas folle j'en passe je commence à être comme sa pendant 2 semaine je vois que sa s'arrange pas alors je vais chez le médecin etc pour voir qu'est-il se passe et la je commence à faire une prise de lâche de mon corps alors je me suis assis c'était comme si j'étais dans un rêve j'étais à carrefour je voyais les gens passer une sensation bizarre alors je tombe en ferais une mini lâche de mon corps on va a l'infirmerie etc et je rentre chez moi et 1 semaine plus tard c'est-à-dire hier je commce à me sentir pas bien trop de gens autour de moi sa me stress alors je sens que je vais tombée encore une fois et la je pose mon sac par ce que j'allais pas bien et je fais une crise d'angoisse j'en ai fait exactement 2 ou 3 hier depuis que j'ai fumé ce joint que je regrette énormément je me sens folle et puis je sais pas comment en sortir j'ai l'impression que je vais resté comme sa toute ma vie et le médecin m'a dit c une anémie mais franchement je pense vraiment pas car se que j'ai la me rend parano merci de m'aidez car j'ai vraiment peur depuis 1 mois j'ai peur que de mourrir je fais que des recherche je deviens folle je mange que des truc sens et j'ai peur d'en parler j'en et parler à mes ami seulement et une dame m'a demander si j'avais pris des substances j'ai dit non par peur mais j'en ai pris et j'ai très peur maintenant merci de maidez

---

### Mise en ligne le 24/05/2024

Bonjour,

Vous nous décrivez une mauvaise expérience lors de votre première consommation de cannabis. C'est ce qu'on appelle plus communément un bad trip. Les manifestations du bad trip sont diverses et varient d'une personne à une autre. Il s'agit d'une intoxication au THC (substance active du cannabis) qui peut provoquer une forte angoisse et une grande peur. Cela peut rendre cet événement traumatisant.

Ce phénomène peut être lié à la nature du produit consommé, mais aussi à l'état physique, psychologique et émotionnel au moment de la consommation. La fatigue, les contrariétés, les soucis, le stress peuvent avoir une influence négative sur les effets du cannabis.

Même des consommateurs réguliers peuvent vivre à un moment ou à un autre, ce type de malaise.

Depuis cet épisode, il semblerait que vous subissiez de nouveau des crises d'angoisse en lien avec la peur ressentie.

Il serait raisonnable que vous ne restiez pas isolée avec ces peurs et ce mal-être. Il est préférable d'en parler avec vos proches ou un psychologue ou encore un professionnel en addictologie pour surmonter vos difficultés.

Sachez qu'il existe des consultations gratuites, confidentielles et individuelles en CJC (Consultation Jeunes Consommateurs) qui sont destinées aux jeunes de 12 à 25 ans. L'accueil y est bienveillant et sans jugement. Médecin addictologue, psychologue, infirmiers et travailleurs sociaux interviennent dans ces services et sont en mesure de répondre à toutes vos interrogations pour vous apaiser.

Si cela vous intéresse, nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d'une CJC près de chez vous. Il vous suffira d'y renseigner la ville et de sélectionner « consultation jeunes consommateurs ». N'hésitez pas à les contacter pour prendre un rendez-vous. Vous n'êtes pas seule à vivre ce type d'expérience et des solutions existent.

En attendant, essayez d'avoir une bonne hygiène de vie (sommeil, hydratation et alimentation). Tentez de vous occuper l'esprit pour détourner les pensées effrayantes au travers d'activités apaisantes et relaxantes (sortie, promenade, lecture, activité sportive ou créative, relaxation, cinéma, etc.). Car tant que vous focaliserez sur cet épisode et leurs conséquences possibles, vous risquez de vous maintenir dans un état de malaise. Plus vous aurez peur et plus vous alimenterez les sensations désagréables.

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, vous pouvez joindre nos écoutants par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h. Également 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 :

- Adresses utiles du site Drogues info service