

Forums pour les consommateurs

Mal au cœur et angoisse après bad trip

Par georgesmichael13 Posté le 09/12/2024 à 12h18

Bonjour, il y a de cela presque 2 mois j'ai fumé de la beuh, un joint pure, c'était des restes que j'avais et que j'avais mal conservé, un pochon troué donc presque à l'air libre pendant 1-2 mois, je ne sais pas si ça a un lien avec la suite. Je ne fumais pas régulièrement juste un tous les 2-3 mois. Je ne fumais que de la beuh pure car je n'ai jamais fumer de cigarette et je ne voulais pas devenir accro. Le problème c'est que j'ai fumé ce joint je rigolais je me sentais bien les effets étaient présents, et un moment je rigole tellement que je met ma tête en arrière brusquement et ma nuque craque du côté gauche hyper hyper fort... Moi par réflexe je craque directement de l'autre côté comme pour remettre en place et là ça craque 3-4 fois super fort comme ça n'a jamais craquer de ma vie. Et là quelques secondes passent et je sens un gros vide dans ma tête, comme si j'ai plus de respiration et comme si je vais m'évanouir... je panique directement... et là ça me refait cet effet encore plus fort je sens plus mon cœur je sens plus tout mon côté gauche j'ai la tête comme vide ça y est dans ma tête je vais un infarctus je suis en train de mourir. Traumatisant... la personne avec moi appelle le samu car je lui dit en paniquant et le samu nous répondent que c'est les effets de la drogue et que ça va passer... moi je suis persuadé que je vais mourir. Et là je vais me coucher et je me dis ça y est c'est ta dernière nuit, je suis perdu, je vois les murs qui bougent des hallucinations presque et je m'endors petit à petit. Le lendemain je me réveille et la j'ai juste un peu la tête dans le cul mais ça va je n'ai plus du tout ces effets... une semaine passe et je reprends les cours car j'étais en vacances. Premier jour où je reprends les cours j'étais en amphithéâtre et la j'écoute le prof et ça me refait les symptômes de tête vide j'arrive plus à respirer en plus cours... j'étais tout devant la honte de se lever devant tous le monde... donc je reste assis je me calme et je reste presque 1h00 comme ça à rien faire à penser que à ça... après le cours je me sens un peu mieux mais bon ça va... donc je fais toute ma journée avec les symptômes très légers. Je rentre des cours en fin d'après-midi chez moi et là quand je suis chez moi je sens que ça repars super fort... je dis à ma mère de m'amener aux urgences et la j'y vais je fais tous les examens ECG (électrocardiogramme) prises de sang... ils ne trouvent rien, et si vous voulez aux urgences ils font 2 prises de sang espacées de 3 heures pour voir si tout est stable. Et je suis seul dans ma chambre d'hôpital en attendant l'autre prise de sang et là je vois mon cœur qui fait que battre vite vers 80bpm puis ça descend vers 60bpm pour ça remonte puis ça redescend ça fait que ça et un moment je vois ça descend à 60, puis 50, puis 45... et là je vois flou la machine commence à bipper en rouge je me dis ça y est c'est la fin je vais mourir... et là je me suis dit aller respire je veux pas mourir et là je vois ça remonte 80 puis 100 puis 120 puis 140 et là pareil effet inverse je vois flou j'ai l'impression que le cœur va exploser et tout et là je hurle à l'aide et la machine re sonne... et là l'infirmier arrive et me dit calmez vous monsieur calmez vous respirez doucement... vous avez fait une crise d'angoisse... donc je respire et je reprends mes esprits... puis deuxième prise de sang puis monsieur vous avez rien tout va bien. Et depuis al descente aux enfers, tous les jours j'appelle le samu, tous les jours je vais à l'hôpital je ne fais que ça j'en ai marre d'y aller et à chaque fois vous avez rien monsieur toujours pareil... et je commence à plus manger à plus dormir et à devenir fou... gros symptômes de dépersonnalisation et de déréalisation qui s'activent tous les jours je me sens ailleurs de mon esprit... les semaines passent ça se dégrade je perds 10kg... je suis faible épuisé je ne vais plus en cours... et le il y a deux semaine je décide d'aller voir ma famille pour me changer les idées donc je me dis je fais une pause des cours et je prends du temps pour moi car j'ai besoins de ça. Et petit à petit je reprends des forces j'essaye d'aller mieux mais bon toujours obliger d'appeler le Samu et d'aller à l'hôpital car j'ai des symptômes qui changent de jour en jour. J'ai une

oppression à la poitrine du côté gauche qui s'installe, casi constante je la sens presque tous le temps, j'ai des nausées parfois des vomissements, dépersonnalisation déréalisation, sensation de froid constant.... Dès que je me lève ou que mon rythme cardiaque augmente ça part en crise d'angoisse. Jusqu'au moment où je vais à l'hôpital et on me dit vous avez une péricardite sèche... c'est une inflammation de l'enveloppe du cœur en gros, et ils me prescrivent des aspegic 3 fois par jour pour faire passer... il faut savoir que en tout j'ai fait une IRM de la tête, scanner, échographie du cœur 2 fois, tous les examens possible presque et à chaque fois vous avez rien monsieur. Juste ils me disent que j'ai une troponine élevé... donc je vais voir ce que c'est et je vois que avec une troponine élevé risque d'infarctus donc là je ne passe pas à autre chose... grosse peur de faire un arrêt cardiaque de faire un infarctus... dès que je me met debout ou que je monte des escaliers, crise de panique énorme vomissements, mal à respirer mal au cœur... et ça dure toujours, j'ai contacté 3 médecins ils m'ont dit c'est rien vous allez bien... donc un moment on en arrive à une prescription de steresta, c'est un anxiolytique. Je suis allée le chercher aujourd'hui et j'ai fait une énorme crise donc j'en ai pris un et depuis ça va mieux. En tout cas j'ai toujours une oppression au cœur constante presque avec une peur de mourir et de faire un Arrêt cardiaque ou un infarctus... et ça ne passe pas. Je suis à l'écoute si des gens ont eus pareil ou pour des conseils sachant que ça fait 2 mois que je vis ça. Là depuis 2 jours j'ai des vomissements, avec les cachets ça va un peu mieux, je vais essayer d'aller voir une psy, une kinesiologue, un ostéopathe et un ORL durant la semaine, de temps en temps j'ai toujours de la déréalisation et je flippe un peu, la j'ai des douleurs dans l'arrière du dos et souvent la tête qui tourne donc j'espere que ça va aller.

19 réponses

lounesy - 10/12/2024 à 18h09

Salut frero pour te rassurer je suis exactement dans la meme situation que toi, j'ai fait un bad trip il ya maintenant 23jours, j'ai un stress constant et cette gene au coeur que tu ressens comme si on le pinçait a chaque fois, pour mon cas il ya des jours ou j'essaie de ne pas y penser en faisant des activité et a chaque fois que je ny pense pas je n'ai plus cette gene au coeur, mais le probleme c'est qu'il m'arrive defois lorsque je suis seule dy penser et donc les symptome reapparaît (j'ai fais une crise de panique il ya 2jours) et on a cette impression que c'est une boucle sans fin et qu'on sera comme ça pour toujours et lorsque ça m'arrive je me sens encore + mal les jours suivant et jy pense h24, tout a l'heure avant de lire ton post j'ai regarder ce que le stress pouvait avoir comme conséquence et je suis tomber sur des choses comme « AVC » « Crise cardiaque » donc j'ai encore plus paniqué tout comme ton cas. J'espere qu'on s'en sortira je vais essayer de consulter un addictologue, mais le mieux serait que t'essaie de ten sortir par toi meme, essaie de faire du sport apparament ca peut reduire le stress fais des choses que t'apprécie, sort dehors amuse toi essaie de ne pas penser aux choses negative comme la mort ect car ca amplifie le stress et je sais que c'est plus facile à dire que a faire car moi meme j'ai du mal a m'en sortir de cette boucle infernal

georgesmichael13 - 11/12/2024 à 11h44

Merci pour ton message, déjà moi j'ai arrêté complétement de fumer et je ne fumerais plus car ça va alimenter le problème. Il faut savoir que j'avais une fatigue inexplicable vraiment de malade de malade... et ça joue beaucoup sur les symptômes et les pensées, je dormais très mal je me réveillais toutes les 2h00. Donc compliqué. Et là depuis hier j'ai essayé de beaucoup me reposer de dormir faire que ça et depuis ça va mieux. J'en suis arrivé à un stade où mes symptômes me font plus peur. J'ai placé ma confiance en Dieu et je me dis il arrivera ce qu'il arrivera. Quand tu penses comme ça et que tu te reposes ça commence à bien bien passer. Après franchement arrête de regarder sur internet avant j'y allais 10 fois par jours et à les écouter j'avais toutes les maladies graves du monde donc faut vraiment se fier aux docteurs. Si t'as fait aucuns examens avec des docteurs va y quand même car on sait jamais mais une fois que tout a été écarté comme moi il faut vraiment se calmer et se dire c'est le stress. J'ai compris une chose il faut vraiment passer au dessus et ne pas

calculer moi ce qui m'aide c'est croire en Dieu fortement et placer ma confiance en lui. Après je t'envoie ce message j'ai quelques angoisses parfois les crises de paniques ça fait 1 jour que je n'en fait pas. Pour ma part le sport c'est compliqué encore car j'ai du mal avec mon cœur dès que je le sens battre trop vite j'ai l'impression que ça y est je vais mourir mais bon petit à petit ça passe je vais faire du sport mais progressivement, d'abord marcher puis plus longtemps puis plus longtemps puis courir etc... merci pour ton message j'espère qu'on va aller mieux. Après j'ai parlé à une psy hier pour la première fois ça fait aussi du bien ça aide un peu. Voilà.

lounesyz - 15/12/2024 à 09h52

Content pour toi que t'aille mieux, est ce que tu prends des médicaments car pour mon cas mon stress à un peu diminué j'ai moins le coeur qui bat vite mais ma gêne au coeur est toujours présente j'suis aller plusieurs fois au urgence mais on m'a dit que j'avais rien. Dans la journée je suis obligé de penser car c comme si t'avais la jambe cassé et qu'on te demandait d'oublier la douleurs. Merci

Mams7 - 16/12/2024 à 19h12

Salut l'équipe.

Pareil pour moi... Le 12 novembre la gros gros gros badtrip a Amsterdam. Champignon+ weed dans une shisha plus RedBull plus ventre presque vide. L'impression de devenir fou que l'univers veut ma peau et que ça va se reproduire pour l'éternité. L'impression de tomber dans une spirale cheloue le coeur qui s'emballa a mort je ne vois presque plus rien et j'ai l'impression de retomber a Amsterdam. Bref les crises d'angoisse. Le meilleur truc à faire se conditionner a aller mieux, et se forcer a reprendre une vie "normal" se forcer. Boulot sport famille amis méditation. Suite a ces prises de substances gros dérèglement chimique du cerveau. CA PASSE AVEC LE TEMPS. Mais n'hésitez pas a consulter un psychiatre ou autre pour des Médocs qui aident justement a rétablir la bonne chimie du cerveau. C'est un combat a mener faut y aller en warrior. Je sais c'est dur mais pas le choix. Bon courage a tous

georgesmichael13 - 17/12/2024 à 11h04

Salut lounesyz, alors moi perso je suis allé voir mon médecin généraliste je lui ai tout expliqué sans tabou et il m'a clairement dit de plus jamais toucher à ça car ça tue des gens vraiment la drogue c'est la pire chose au monde ou ça rend fou et après une fois que ça y est tu peux plus rien faire à vie... donc ça plus jamais. Ensuite il m'a prescrit cardiocalm ça s'appelle c'est sans ordonnance, c'est des gélules à base de plantes qui calment le stress et la tachycardie (le coeur qui bat vite). Ensuite j'ai des gouttes à prendre, ça s'appelle calcifédiol, c'est de la vitamine D. Et pour finir j'ai toujours le seresta, l'anxiolytique mais je ne peux prendre pas ça car tu peux tomber accro et ça cache juste les symptômes mais le problème est toujours là donc tu vas jamais guérir avec ça. D'après ce que j'ai compris, le médecin m'a dit t'as fait le bad trip ça t'as tout chamboulé dans la tête et après avec la grosse période de stress et de crise d'angoisse ça a tout déréglé dans la tête au niveau neurologique. En gros ton cerveau pendant un moment il est bizarre t'as des spasmes musculaires, tu trembles, t'as pleins de trucs chelou, moi j'ai super mal au coeur aussi super souvent et ça c'est un peu nouveau j'ai l'impression de plus savoir bien respirer de respirer mal, d'avoir plus de souffle et c'est dur à gérer ça. Ce que j'essaye de faire c'est des séances de méditation/hypnose pour combattre l'anxiété plusieurs fois par jour et ça aide pas mal, ça calme beaucoup. Après hier premier jour où j'ai essayé de faire du sport depuis 2 mois... je suis allé à la salle de sport sur le tapis et j'ai marché 35 minutes, 10 minutes à 3,5km/h puis 4,5km/h pendant 10 minutes puis 5,5km/h pendant 20 minutes à peu près. Jusqu'au moment où j'ai fait comme un malaise donc j'ai du arrêter et je suis allé m'asseoir et me calmer... donc c'est

encore compliqué parfois mais bon j'essaye d'aller mieux. Je sais pas toi mais ce qui gêne le plus la vie c'est la peur de mourir dans les minutes qui suivent se dire ça y est c'est fini je vais mourir. C'est compliqué à gérer ça...

georgesmichael13 - 17/12/2024 à 11h07

Merci Mams7, toi ça va mieux actuellement ? Tu avais des symptômes physiques particuliers ? Merci pour ton aide.

Mams7 - 17/12/2024 à 12h14

Salut georgesmichael

C'est encore un peu brouillon dans le cerveau je vais pas te mentir. Mais bon faut se forcer à aller mieux et se dire qu'on a triper un peu sal. Faut se rassurer. Oui physiquement grosse fatigue palpitations a mort bouffées de chaleur mes yeux qui ne captent pas trop les informations et la peur de retomber dans mon malaise et me déréveiller a Amsterdam... Une psychose. Bon c'était la pire peur que je me suis mangé. Mais honnêtement les symptômes physiques ne me tracassent pas trop en réalité c'est la résultante de l'angoisse. Donc tranquille.

Cela dit faut vraiment être convaincu que ça va te passer. Et oui ne faut plus jamais toucher a ces merdes. T'as raison fait du sport aère ton corps et ton esprit passe des moments avec les gens que t'aime. Et surtout pense pas a la mort on va tous finir par y passer lol. Ça va aller Georgesmichael tkt pas

lounesyz - 17/12/2024 à 12h42

Pareil pour mon cas, j'ai un peu moins mal au coeur mais c'est toujours un peu present et juste avant d'ecrire mon post en me levant j'ai paniqué car j'avais l'impression de mal respirer c'est la premiere fois que ça me le fait mais à part ça, je vais un peu mieux j'espere que c'est pareil pour votre cas remettez vous en à Dieu et tout ira bien les gars. On en sortira grandi après cette epreuve

Ad93 - 18/12/2024 à 21h06

Salut tout le monde,

J'ai lu vos messages et je vous rassure je suis passé par des trucs de ouf. La drogue sa refoule l'anxiété. Moi j'en suis a 1ans de sevrage mais pendant 5/6mois c'était vraiment hard niveau symptomes...

Ce qui me reste c'est un acouphène et de temps en temps quelques crises d'angoisses qui provoquent legere oppression thorax et sensation de ventre gonflé.

Dans certaines rubriques il y en a ils ont été complètement guéri au bout de 2ans.

Avez vous des accouphènes ou des sensations de froid sur certaines parties de votre corps ?

Amicalement.

georgesmichael13 - 19/12/2024 à 11h04

Salut, alors moi perso c'est gros gros bourdonnements aux oreilles le soir avant de dormir avec parfois des acouphènes c'est bizarre mais c'est jamais trop dans les deux oreilles en même temps c'est soit à droite soit à gauche. Après souvent j'ai une gêne à la mâchoire comme si j'avais trop utilisé ma mâchoire. Et pour finir le pire c'est les douleurs au niveau du coeur presque constante toute la journée avec des sensations de plus rien

sentir, plus avoir de souffle, être vraiment mal comme si mon cœur allait lâcher... vraiment comme si je respirais mal et que tout allait s'éteindre d'un coup.... Voilà l'évolution mais ça va de mieux en mieux en vrai. Mais c'est toujours compliqué quand chaque matin on se lève avec ces mauvais symptômes.

Ad93 - 19/12/2024 à 11h48

Bonjour Georges

T es a combien de mois de sevrage ?

Moderateur - 20/12/2024 à 09h06

Bonjour Georgesmichael13,

Pour répondre à votre question et à votre message que vous m'avez envoyé par ailleurs, tout ce que vous décrivez est relatif à une très forte crise d'angoisse/d'anxiété. Tous ces symptômes sont en rapport avec cela, la pression que vous vous mettez, la tension que vous vivez. Par exemple le "mal à la mâchoire" est très certainement le reflet des contractions excessives de votre mâchoire pendant la journée, parce que vous êtes stressé. Pareil pour les acouphènes, qui peuvent être en lien avec une hypertension artérielle qui elle-même résulte de votre état de stress.

Les médecins vous ont examiné et n'ont rien trouvé si ce n'est que vous êtes (hyper) stressé.

Mais j'ai pu lire aussi que vous faisiez beaucoup de choses déjà pour faire baisser votre "tension" : arrêter de lire les forums , ne plus prendre de drogue, faire un peu de sport, méditer, faire de la relaxation, etc. C'est la bonne voie pour vous en sortir, ainsi que de laisser le temps faire son œuvre pour que vous vous relâchiez progressivement.

Tout va aller mieux, vous n'êtes pas "fou", vous n'avez pas une maladie cardiaque, vous faites ce qu'il faut pour surmonter ce traumatisme. Alors bravo à vous, auto-congratulez-vous pour ces efforts et l'intelligence que vous avez eu de chercher les voies pour vous en sortir. Cela paye déjà un peu et dans quelques temps tout cela ne sera plus qu'un mauvais souvenir. Je vous souhaite de retrouver du plaisir à être en vie et en bonne santé.

Cordialement,

le modérateur.

Matel - 21/12/2024 à 10h39

Salut à tous,

Même situation que vous bad trip en mai 2023, puis grosse crise d'angoisse 3 mois après comme si mon cerveau avait enregistré, aujourd'hui ça va beaucoup mieux !

Là ça va faire 1 an et demi bientôt et je suis passé par toute les phases, j'ai même repris de la drogue pendant et ça m'a pas du tout réussi... déréalisation, dépression, angoisse permanente.. c'était vraiment l'enfer pendant plusieurs mois, là j'ai encore quelques symptômes mais tranquille petit à petit ça part.

Ya rien à faire pour l'anxiété faut juste être patient, prendre sur soi, et accepter la situation et ça part mais

vraiment pas de manière linéaire ya des jours ça va bien et 3 jours après c'est l'enfer.
Courage à tous ça va le faire !

georgesmichael13 - 23/12/2024 à 11h39

Ok merci, de mon côté c'est dur à gérer encore comme si ça allait pas passer, ça stagne, j'ai arrêté tout ce qui est drogue depuis 2 mois, j'ai refait du sport, première fois que j'ai un peu re courus hier... mais j'ai toujours cette gêne au coeur comme si il battait très fort et que je le sentais battre inabituellement. Après quelques mots de tête parfois mais c'est bizarre car je ne fais plus vraiment de crises d'angoisses mais j'ai quand même ces symptômes. J'espère que ça va vite passer... j'ai quand même toujours un peu peur de mourir chaque jour...

lounesyz - 28/12/2024 à 17h36

Salut george , je suis de retour mdr , je suis de moins en moins stresser je fais rarement des crise de panique mais c'est vrais que pour mon cas cette gene au coeur persiste quand j'y pense pourtant jessaie de relativisé je sais que ce sont les symptômes du stress mais la douleur au coeur est toujours la pour mon cas aussi, je pense que ça s'améliorera avec le temps faut pas y preter attention et laisser le temps agir, j'ai regarder pas mal de video sur tiktok en rapport avec ça et on est plus que t' imagine dans cette meme situation, on est bien en stress post traumatique. Je pense pas qu'on sera comme ça a vie mais il faut vivre avec et pas chercher a se soigner car ce n'est pas une maladie , il faut accepter ces petite sensation desagreable . Ce que je redoute le plus en tt cas pour ma part je pense que c'est pareil pour toi c'est que le coeur ne tiennent pas et qu'il s'arrete car a force d'avoir ces maux de coeur j'ai l'impression que le coeur lachera un jour ou l'autre. Et je pense que c'est parce que j'ai encore ces petite pensé que j'ai ces douleurs. Quand je fais du sport j'ai plus de maux de coeur et le froid aussi me permet d'avoir moins froid il faut continuer de faire ce genre de tips et je pense que les douleurs du coeur diminueront a force et ça s'arretera complètement mais il faut du temps et de la patiente courage!!

lounesyz - 28/12/2024 à 17h48

Cette gene au coeur est vraiment le symptôme qui me derange le plus , j'ai de fois l'impression de voir flou alors que tout va bien c'est juste mon cerveau qui me fait des tours, le plus relou c'est vrm cette gene au coeur ya des jours ou ca diminue mais yen a d'autre ou ça m'appuie vrm et c vraiment relou surtout la nuit quand jme reveille a cause dun cauchemard ou quoi j'ai la douleur qui revient. il suffit juste qu'on m'annonce une mauvaise nouvelle que je peux avoir cette douleurs qui s'emplifie. Bizarrement en ce moment je fais énormément de rêve je sais pas si c'est liée et je me sens vachement plus fatiguer que autre fois. Mais j'essaie de relativisé car je sais que je vais deja mieux concernant mes crise de panique ect. Jen fais quasiment plus. Maintenant il faut juste accepter cette douleur au coeur et je pense que tout ira bien

georgesmichael13 - 05/01/2025 à 15h54

Salut Lounesyz écoutes pour ma part en ce moment je suis exactement exactement pareil que toi, les mêmes sensations. Moi c'est vraiment le coeur qui bat fort dès que je me lève et qui bat très vite genre 110 bpm juste quand je me lève quoi après quand je m'allonge je sens comme si on s'assoie sur mon torse on va dire comme si ça pousse sur mon cœur. J'ai été voir un docteur prises de sang et tout tout va bien. En effet c'est juste dans la tête mais c'est quand même bien présent physiquement. Moi des fois aussi j'ai des grosses pointes au coeur qui sont courtes mais qui me font mal. Donc moi aussi j'ai les mêmes pensées aujourd'hui ça va lâcher à force, j'ai trop mal il y a un problème etc... faut vraiment essayer de passer au dessus, après je te mens pas fait quand même tous les examens nécessaires pour le coeur (tension artérielle, ECG) au moins ça

pour être sûr que ça va. Moi aussi énorme fatigue et je dors très mal la nuit j'ai l'impression que je n'ai pas de sommeil réparateur et que j'arrive pas à m'endormir car j'ai peur de m'endormir que mon cœur s'arrête pendant que je dors. Voilà quoi tous les symptômes à peut près.

lounesyz - 07/01/2025 à 10h42

Ouai j'ai fait les tests ECG on m'a dit que j'avais pas de maladie cardiaque, on m'a dit que je devais peut-être voir un ostéopathe pour qu'il me craque les os et tout bon j'ai pas trop compris le rapport mais voilà pour mon cas la douleur est toujours là y'a des jours où c'est bcp plus présent et d'autres où ça va mieux mais ça revient toujours à la charge j'ai aussi certaines fois le cœur qui est en tachycardie et dès que ça se calme mon cœur me fait + mal que habituellement mais bon apparemment c'est que le stress. Bref personnellement l'avis médical ça me passe au-dessus j'ai l'impression que dès qu'il y'a une douleur qu'il ne peuvent pas expliquer ils ramènent ça au stress et si ça persiste il te jette en psychiatrie mdr il y'a carrément d'autres fois où je me dis qu'il faudrait que je refume pour affronter le traumatisme mais bon c'est sûrement une mauvaise idée mdr je suis un peu désespéré ça fait presque 2 mois maintenant et l'attente commence à faire long

nolitopbo - 23/01/2025 à 23h57

les frs vs savez pas à quel point c'est soulageant de voir que je ne suis pas la seule dans cette situation, je sais même plus quoi faire j'ai pas de rdv chez le cardiologue avant Juin c'est une dingerie et j'ai exactement les mêmes symptômes au cœur serrement mais ça me le fait jamais quand je sors seulement quand je fume le soir et jamais la journée quand js avec des collègues ou quoi ces tarpins bizarres, j'essaie de pas y penser mais avec tout ces jeunes décédés de crise cardiaque j'en doute surtout que sur ces posts j'tombe sur des commentaires du type "c'est à cause du cannabis chp quoi" "vraie l'angoisse que j'me prends c'est trop" ma doctresse me dit que c'est le stress et l'angoisse mais comment savoir si c'est pas pire ????? az brf ces un cercle vicieux