© Drogues Info Service - 27 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Rechute après avoir fumé un joint, help!!!

Par Profil supprimé Postée le 12/12/2010 20:34

Bonjour,
J'ai 18 ans et suis une fumeuse occasionnelle de joints depuis 2 ou 3 ans (je ne "tope" même pas, je fume sur les joints de mes amis). Il y a 2 semaines, j'ai fait un petit "bad trip" après avoir tiré sur un joint de cannabis. Une heure et demie plus tard, c'est comme s'il ne s'était rien passé, j'étais tout à fait normale, et ma semaine s'est ensuite écoulée normalement, j'ai d'ailleurs tiré sur deux ou trois joints durant la semaine sans que cela ne me fasse d'autres bad trips. Lundi dernier, premier jour des examens à l'école (donc peut-être que le stress y est pour quelque chose?), j'ai fait une sorte de crise d'angoisse pendant laquelle j'avais l'impression de devenir folle, d'être dans un autre monde, les mêmes sensations psychologiques que lors de mon bad trip. Au bout d'une heure et demie cela s'est calmé, mais le lendemain matin ça a recommencé (sensations que mon âme voulait sortir de mon corps!). Je suis allée voir mon medecin, qui m'a dit que ce pouvait être une rechute de mon bad trip, et elle m'a mis sous anti-stress. Depuis, je n'ai pas refait de crises d'angoisses et je me sens déjà plus "présente", mais j'ai quand même la sensation d'être "à l'ouest" qui persiste, comme si j'étais "défoncée", avec un léger mal-être, des rêves et des pensées qui se bousculent, et je suis tout le temps fatiguée en ce moment avec un léger mal de crâne le soir. Quand je suis avec mes amis ça va, mais parfois quand je suis seule et que je pense à ce qui m'est arrivé je commence à psychoter et à me poser des questions qui m'effrayent (pourquoi je ne me sens pas "comme avant"? vais-je rester toute ma vie dans cet état? j'ai l'impression de ne plus être moi même, est-ce que je deviens schizophrène?!). Je crois que cette rechute m'a créé une sorte de traumatisme, surtout la sensation que j'ai eue de devenir folle et de n'être plus moi-même, et que les sensations que j'ai en ce moment sont des séquelles de ce choc.
Peut-être pouvez-vous donc me renseigner sur ces questions que je me pose :
Qu'est-ce qui peut causer une rechute?
Pensez-vous que je sois encore sous l'effet secondaire du THC, ou bien suis-je simplement sous le choc de ce qui m'est arrivé? et si ça peut être l'effet du THC, au bout de combien de temps s'élimine-t'il définitivement de l'organisme?
Si vous avez déjà eu des cas similaires de rechute, au bout de combien de temps en moyenne les cellules se refont et on redevient "normal"?
Me conseillez-vous d'attendre un peu de voir si mon corps et mon esprit récupèrent, ou bien d'aller consulter au plus vite un médecin ou psychologue?

Désolée pour ce roman, tout cela m'inquiète vraiment, j'ai peur de ne plus jamais être "comme avant" cette rechute.. J'en parle avec mes proches qui me rassurent, mais j'avais besoin d'avoir un avis professionnel..
Merci d'avance! Bonne soirée

Mise en ligne le 14/12/2010

Bonjour.

Les sensations que vous décrivez ont déja été rapportées par d'autres usagers, qu'ils soient réguliers ou occasionnels. Dans la grande majorité des cas, ces épisodes d'anxiété très forte, de sensation de perte de contrôle, de devenir "fou" s'estompent peu à peu en quelques semaines.
Les effets du cannabis ne dépendent pas que de la teneur en principe actif du produit ou du mode de consommation. Ils sont également fonction de l'état psychologique de la personne qui consomme et du contexte dans lequel elle évolue au moment de la consommation.

Vous évoquez une période d'examen et de stress. Ce dernier peut en effet avoir une influence sur les effets psychoactifs du cannabis. Il est ainsi probable que le premier "bad trip" que vous avez ressenti soit directement lié aux effets du cannabis dans un contexte de stress. Cependant, le deuxième (le lundi de vos examens) et le troisième semblent avoir eu lieu à distance de toute consommation, alors que les effets du cannabis s'étaient dissipés (durée d'action de 2 à 4h environ).
Ce qui nous semble important de mettre en avant de manière générale est l'hypothèse que vous avancez en parlant de "crise d'angoisse". En effet, vous traversez actuellement une période de stress particulièrement intense qui se traduit par une fragilité psychologique qui a été majorée par la consommation de cannabis. Le fait d'avoir ressenti l'impression de devenir "folle" à plusieurs reprises ces derniers temps vous fait vous poser de nombreuses et légitimes questions et participe par conséquent au fait que vous vous sentiez encore "à l'ouest". Seul le temps vous permettra d'être plus au clair sur vos ressentis.

Précisons par ailleurs qu'il n'existe actuellement aucune preuve de la neurotoxicité du cannabis. Fumer du cannabis peut nuire à la santé (voir ce lien), mais ne détruit pas les cellules du cerveau.

Dans tous les cas, vous avez très bien réagi en consultant votre médecin et en sollicitant le soutien de vos amis. Vous nous demandez si il est préférable d'attendre ou de consulter. Nous vous invitons à "attendre en allant consulter" des professionnels. En effet, l'avis d'un psychologue, son écoute et le fait de pouvoir exprimer vos ressentis peuvent être des éléments qui vous ferons vous sentir mieux.
Ainsi, en suivant le lien vers notre site en bas de page, vous pourrez trouver un lieu proche de chez vous garantissant anonymat et gratuité.
Si vous le souhaitez, vous pouvez également nous contacter par téléphone (0 800 23 13 13, anonyme et gratuit depuis un fixe, de 8h à 2h, 7jrs/7) afin que nous vous écoutions et réalisions la démarche ensemble.

Bien à vous.

En savoir plus :

- s'orienter