© Drogues Info Service - 27 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

inquiet

Par Profil supprimé Postée le 29/11/2014 09:05

> Bonjours j'ai actuellement 16 ans et le problème et que j'ai fumer il y a maintenant trois jours pour la première fois un grosse quantités j'ai appris que j'ai fais une crise blanche le jour même. le lendemain j'avais des restes jusqu'au soire. 48 h plus tard donc aujourd'hui je ressens quelque chose de pas normal quand par exemple je veut me gratter le nez je suis agressif je ne sens pas ma force etc... bref j'ai besoin de vous merci!
> merci...

Mise en ligne le 01/12/2014

Bonjour,

Vous avez consommé du cannabis pour la première fois il y a trois jours et en grande quantité. Ce que vous appelez " crise blanche " s'apparente aux symptômes d' un " bad trip ". Il s'agit d'une intoxication aiguë souvent due à une absorption trop importante de produit.

Il se manifeste par un malaise physique et/ou psychologique. On peut se sentir mal, trembler, avoir du mal à respirer, des palpitations. Ce "bad trip" peut se caractériser par une forte montée d'angoisse et une crise de panique.

C'est une expérience très désagréable et angoissante, qui dure de quelques heures à quelques jours. Dans la plupart des cas, tout rentre dans l'ordre, l'important étant de pouvoir en parler autour de soi, se reposer, se distraire, afin que le souvenir de cette expérience difficile ne devienne pas envahissant.

Si malgré tout, ces symptômes venaient à persister dans le temps, nous vous conseillons de prendre RDV chez un médecin ou dans une Consultation pour Jeunes Consommateurs (CJC). Vous pouvez trouver les adresses de CJC proches de chez vous sur notre site rubrique " s'orienter ".

A l'avenir, si vous consommez à nouveau, nous vous conseillons de ne pas fumer trop et doucement. Ne faites pas de mélange. Soyez en lieu sûr et familier, avec une personne de confiance avec qui vous pouvez

parler, qui pourra vous aider et vous rassurer en restant avec vous. Il est important de se sentir bien lorque l'on consomme du cannabis car il peut arriver parfois qu'une consommation de cannabis vienne révéler voire amplifier un état de mal-être déjà existant.

Nous vous encourageons aussi à consulter la brochure " Cannabis ce qu'il faut savoir " ainsi que la rubrique " Adosphère ". Vous avez aussi la possibilité d'en parler avec d'autres adolescents sur notre forum, partager ses expériences peut s'avérer apaisant.

Pour être guidé, conseillé et soutenu, sachez que vous pouvez également nous joindre au 0800 23 13 13 (Ligne de Drogues Info Service, gratuite et anonyme depuis un poste fixe, tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin). Ou par chat via notre site.

Cordialement.