© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Angoisse intense après avoir fumé

Par Profil supprimé Postée le 28/02/2017 20:13

> Bonsoir, ce week end j'ai fumé un joint avec une pote et tout s'est bien passé, seulement le lendemain on décide d'en renfumer un. Ayant des nausées avant de fumer je ne tire que de 3-4 lattes sur celui-ci.
> Et ensuite je commence à avoir des bouffées de chaleur, nausées intensifiées avec des remontées acides, je me mets à genoux devant les toilettes mais rien ne sort, je me relève pour retourner avec mon amie mais là de grosses bouffées de chaleur surviennent et je n'entend plus rien du tout, je m'assois à côté de mon amie et tout redevient normal a l'exception d'un sentiment d'angoisse intense et cela fait 2 jours qu'il ne me quitte plus, je ne dors plus, j'ai peur et tremble en permanence. Je ne sais pas comment faire disparaître c'est angoisse atroce, si c'est juste une question de temps que le corps élimine le THC ou si c'est pire

---

Mise en ligne le 02/03/2017

Bonjour,

Vous avez fumé ce weekend et vous vous sentez très angoissée depuis.

Les effets ressentis lors d'une consommation dépendent de diverses choses et même si les consommations précédentes se sont bien passées, cela ne garantit pas que la prochaine consommation se passera bien aussi. L'état dans lequel on se sent au moment de consommer est d'ailleurs un facteur qui influence de façon importante la façon dont va se passer la consommation. Vous vous sentiez mal, vous aviez des nausées avant de fumer ; cela peut expliquer que vous ayez fait par la suite un bad trip. Lorsqu'on fume alors qu'on ne se sent pas très bien, on prend le risque de se sentir encore plus mal ; c'est pourquoi, dans ce genre de situation, il est préférable de s'abstenir.

Un bad trip est une expérience désagréable, et il faut parfois plusieurs jours pour que l'angoisse provoquée s'apaise. Il est important durant ces quelques jours d'adopter une hygiène de vie convenable (bien manger, bien dormir, ne pas reconsommer). Toutefois, si l'angoisse persiste ou agmente, il peut être nécessaire d'aller faire le point avec un professionnel. Cela permet d'être aidé pour prendre du recul. Vous pouvez pour cela vous rapprocher d'une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC) dont vous trouverez les adresses via le lien proposé en fin de message.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler avec l'un de nos écoutants, vous pouvez nous appeler au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.

En savoir plus :

- Les consultations jeunes consommateurs