© Drogues Info Service - 29 mai 2025

Vos questions / nos réponses

joint impression d'absence

Par Profil supprimé Postée le 26/06/2017 15:18

> Bonjour. Alors voila, en janvier j'ai du tirer deux trous taffes sur deux joints de shit, rien. Le premier joint je suis allé chez une pote et moi qui ne suis pas du tout habitue, j'ai fume pour la première fois un joint de beuh et j'ai fais un bad trip avec le Coeur qui accélère, peau blanche, tete qui tourne, tremblement... Je me suis dis que je ne toucherais plus jamais a un joint. Les jours d'après j'allais bien... Et puis jeudi dernier, le 22juin, j'ai fais une soirée et j'ai tiré juste une mini taffe sur un joint de shit pour voir et tout de suite je me suis mise a stresser en ayant peur de refaire comme la dernière fois. En deux nuit je n'ai dormi que 8h car jetais avec des amies mais depuis je le suis reposée et ça fait maintenant 4 jours. Pourtant j'ai une impression d'absence. Jai vraiment très très peur et je ne veux plus jamais jamais y retoucher et je suis sure de moi. Mais j'ai hyper peur d'avoir crame mon cerveau !! Je stresse vraiment énormément alors sil vous plait aidez moi !!

Mise en ligne le 27/06/2017

Bonjour,

Comme vous en avez fait l'expérience, les effets du cannabis (résine ou herbe), peuvent être très désagréables et éprouvant. Les symptômes que vous décrivez peuvent en effet être ceux d'un bad-trip et il est possible que, gardant un mauvais souvenir et une appréhension liée à la première mauvaise expérience, cela ce soit mal passé la semaine dernière en ne fumant même qu'un peu.

La première recommandation est bien sûr de ne pas re-consommer mais nous avons bien compris que vous n'en aviez aucunement l'intention. Nous vous invitons également pendant quelques temps à essayer d'éviter tout ce qui pourrait avoir des effets psychoactifs, cela comprend l'alcool mais aussi éventuellement le café, le thé, le tabac... En parallèle, vous pourriez enfin trouver des bénéfices et du mieux être en pratiquant des activités qui procurent de la détente. Selon vos goûts ce peut être du sport, de la lecture, de la musique, du shopping... Tout ce qui habituellement a pour effet de vous aider à vous changer les idées et à vous relaxer.

Ce que vous éprouvez encore actuellement n'est plus en lien direct avec le cannabis, les effets disparaissent après quelques heures. Il s'agit plus vraisemblablement de votre stress, votre inquiétude, votre angoisse qui nourrissent le sentiment de malaise et les impressions d'étrangeté que vous ressentez. Il y a vraiment lieu de faire l'effort, autant que possible, de vous rassurer et de reprendre le cours "normal" de vos activités. C'est en œuvrant dans ce sens que toutes ces sensations vont se dissiper et disparaitre.

Nous avons conscience que cela peut être difficile à dépasser, le stress nourrit le stress bien souvent, et dans ce cas peut-être auriez-vous intérêt à rencontrer un professionnel pour "débriefer" en quelque sorte sur votre ressenti et sur vos peurs.

Il est tout à fait possible de rencontrer quelqu'un dans un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) ou dans une CJC (Consultation Jeunes Consommateurs) si vous avez moins de 25ans, de manière individuelle, confidentielle et gratuite. Etre reçue par un professionnel de l'addictologie, même si vous n'avez aucun problème de dépendance, pourrait vous aider à vous sentir mieux. Ces consultations sont prévues pour ce type de situation.

N'ayant aucune précision sur votre lieu de résidence, nous ne pouvons pas vous orienter mais vous trouverez tous les contacts via la rubrique "Adresses utiles" dont nous vous joignons le lien ci-dessous.

Vous pouvez également nous recontacter pour que l'on vous communique une adresse, ce pourra être, qui plus est, l'occasion d'échanger directement sur cette mauvaise expérience et ce qu'il en reste de désagréable et d'inquiétant. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Cordialement.

En savoir plus :

- "Adresses utiles"