

Vos questions / nos réponses

## Besoin d'aide a la suite de la prise de cannabis (une seul fois)

Par [Profil supprimé](#) Postée le 26/03/2018 18:35

Bonjour,

Alors voila j'ai 24 ans et j'ai consommé du cannabis pour la première (et dernière) fois la semaine dernière, je me suis laissé tenté par un collègue qui me ventait ces effets relaxant. Etant de nature très anxieux et ayant des problèmes d'anxiété social je me suis dit que cela ne pourrait pas me faire de mal ! Eh bien le cannabis a eu l'effet inverse de ce dont je recherchais au départ, quelques minutes après ma consommation j'ai commencé a me sentir très mal toutes mes angoisses du passé ont resurgi de plein fouet et j'avais l'impression de ne plus être maître de moi même. Au moment ou cela c'est passé j'étais seul j'ai donc pris difficilement mon mal en patience en attendant que les effets s'estompe. Le problème c'est que depuis ce moment plus rien ne va dans ma vie et dans ma tête je suis constamment angoissé toutes mes peurs ont refait surface et je suis très très mal. J'aimerais donc avoir votre avis par rapport a sa et savoir si ce bad trip a pu détraqué mon cerveau !

Merci pour votre aide !

---

**Mise en ligne le 28/03/2018**

Bonjour,

Etant donné la fragilité anxieuse dont vous nous faites part, il est tout à fait possible que le cannabis ait occasionné tous les effets inverses de ce à quoi votre collègue et vous-même pouviez vous attendre. Le "bad trip" s'apparente beaucoup à une grosse crise d'angoisse qui prend effet dans les minutes qui suivent la consommation et peut perdurer, dans ses manifestations, dans les jours qui suivent, alors que le produit n'est plus actif.

Les effets d'une drogue, quelle qu'elle soit, sont en fait très difficilement prévisibles. Au-delà de la nature psychoactive de cette drogue, l'état global de la personne (physique comme psychique) qui la consomme mais aussi l'environnement, le contexte, dans lequel elle se trouve peuvent fortement influencer la manière d'en percevoir les effets.

Vous êtes a priori dans le contre coup de ce qui s'est passé la semaine dernière et encore très marqué par cette expérience éprouvante. Les angoisses et le malaise que vous ressentez toujours de manière envahissante devraient s'estomper au fil des jours, à la condition que vous ne les "alimentiez" pas toujours plus. Nous comprenons que ce ne soit justement pas évident pour quelqu'un d'angoissé et craignons que notre réponse ne suffise pas à vous apaiser.

Nous ne savons pas si vous avez un suivi psychologique pour vous aider à faire face à ce que vous qualifiez d'anxiété sociale mais, si tel était le cas, peut-être auriez-vous intérêt à dire quelque chose de ce qui s'est passé au professionnel qui vous accompagne. Vous auriez également la possibilité, si vous le souhaitez, d'être reçu en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie), le temps d'un entretien, en vue de "débriefer" avec un professionnel de l'addictologie sur cette mauvaise expérience. Ce peut être un motif de consultation en addictologie, sans qu'il y ait par ailleurs de problématique de dépendance. Vous trouverez ci-dessous les coordonnées des deux CSAPA de votre ville. Les consultations y sont individuelles, confidentielles et non payantes.

Enfin, si vous éprouvez le besoin de vous entretenir plus directement et plus précisément avec nous, n'hésitez pas bien sûr à nous recontacter. 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.

---

**Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :**

---

### **[CSAPA Alt10](#)**

49 boulevard du 14 juillet  
**10000 TROYES**

**Tél :** 03 25 80 56 01

**Site web :** [www.oppelia.fr/structure/alt/](http://www.oppelia.fr/structure/alt/)

**Accueil du public :** Lundi de 14h à 18h, mardi de 9h15 à 18h, mercredi de 9h15 à 13h et de 14h à 18h, jeudi et vendredi de 9h15 à 12h30 et de 14h à 18h, 1er et 3ème samedi du mois de 9h15 à 12h30.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Accueil assuré par un psychologue et un infirmier, le mercredi de 14h à 18h, possibilité de rendez-vous du lundi au vendredi ou dans des lieux partenaires (maison des ados...)

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[CSAPA Association Addictions France](#)**

2, place Casimir Périer  
Immeuble Casimir Périer  
**10000 TROYES**

**Tél :** 03 25 49 44 44

**Site web :** [www.addictions-france.fr](http://www.addictions-france.fr)

**Secrétariat :** Sur rendez-vous. Du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30, le jeudi jusqu'à 18h et le vendredi 9h à 12h et 12h45 à 17h, hormis le 4<sup>e</sup> mercredi après-midi de chaque mois (fermeture)

**Consultat° jeunes consommateurs :** Sur rendez-vous. Du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30, le jeudi jusqu'à 18h et le vendredi 9h à 12h et 12h45 à 17h, hormis le 4<sup>e</sup> mercredi après-midi de chaque mois (fermeture)

[Voir la fiche détaillée](#)