VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

BAD TRIP AUX CANNABIS

Par Profil supprimé Postée le 26/11/2018 10:07

Bonjour, je m'explique alors je ne suis pas un consolateur régulier de cannabis voir j'aime pas du tout sa enfaîte.
J'étais à une soirée et avec la pression social tout le monde me disait vasi fume fume je me suis laisser aller et j'ai accepter alors que je ne voulais pas...
Alors je commence à le fumer avec mes copain puis dans la monter je sens que sa va pas je me sens mal puis je dit a mes copain les gars je part en bad trip je crois.
Environ 15 minute après avec fumer je me sentais vraiment mal je me suis lever j'avais aucun ecilibre comme si jetais bourré j'étais hyper angoissée et j'entendais mon cœur battre fort dans mes oreilles j'ai dit à mes copain que je voulais plus rester ici je suis alors rentré cher moi en bus seul et j'étais parano je croyais à chaque voiture qui passai que c'était la police.
Ensuite descendue à l'arrêt de bus je dois marcher 5 minute jusqu'à arriver cher moi jentend toujours mon cœur dans mes oreilles puis d'un coup plus rien j'ai crue que il cetais araiter que cetais fini alors par reflex je sais pas pourquoi je me suis mis a courir en pensant que sa allais le relancer ce que j'ai fait pui je l'entendais toujours dans mes oreilles une fois cher moi je suis aller dormire. Le lendemain je me suis réveiller avec une angoisse en moi toute le week-end avec cette angoisse insupportable alors jai tout dit à ma mère en pensant que jangoissait juste parce que j'avais rien dit à ma mère alors que je lui dit tout même les bêtises... Sa m'a soulager puis je me suis calmer plus trop d'angoisse 1 semaine c'est passer j'étais normal tranquille puis je suis sortie dehors avec les même copain eux fumais encore mais j'ai été asser fort pour leur dire non malgré la pression je me suis contenter de 3 bière puis quand je suis rentrée cher moi 22h30 je me sentais pas bien comme la monter du badtrip alors je suis aller me coucher le lendemain mes angoisse étais revenue à en devenir insuportable puis 2 jour après je vais à l'école avec des angoisse mais je ne sais pas pourquoi puis j'avais un test et pendant ce test j'avais plus d'angoisse puis a la fin de mon test vers 11h30 j'ai fait une crise de panique (je ne savais pas à ce moment) je croyais j'allais mourir alors je suis aller à linfermerie de l'école je lui ai tout expliquer elle a pris ma tension et j'étais beaucoup trop élever en panique 170 alors que je suis à 120 normalement
Bref j'étais en panique j'ai demander à ma mère de venir le chercher elle est venue puis je suis aller cher le médecin qui m'a fait un électrocardiogramme qui montrais aucune anomalie elle m'a prescrit des médicament à base de plante pour l'anxiété et du magnésium alors un peut soulager mais hyper fatiguer due à la crise de panique en suis chaque 2 à 3 jour dans mon lit je paniqais ma maman étais là elle maidais à passer la crise je pleurerais beucoup de peur de devenir fou.
Sa été comme sa pendant 1 mois puis j'ai contacter une phsycologue elle m'a dit que j'ai fait un événement post traumatique puis 2 semaine après la phsycologue un soir j'ai pas réussi à dormir de la nuit puis jai paniquer ma mère est venue ma parler puis j'ai commencer a voir un point rouge sur ma vue aux début en pensait que c'était un truc qui avais péter dans mon œil depuis ce jour j'ai plus eu de crise de panique je suis aller contrer cher un oftalmo mes yeux il a rien trouver puis 1 semaine après jetais a la gare pis le sole fesai des vague jalusinais puis j'ai l'impression que le sol respire quand je regarde une lumière la tache reste lontemp dans mes yeux quand j'ai raconter sa à la phsycologue elle m'a amené cher une phsyciatre qui trouve tout sa blizzard jentend pas de voit et je fait pas de phsycose elle m'a donner des antidépresseurs puis actuellement sa m'arrive davoir des frison dans tout le Corp de faire de lhyperventilation j'ai peur que mon cœur lâche chaque jour parce que sa m'arrive de l'entendre

---

Mise en ligne le 28/11/2018

Bonjour,

Vous nous décrivez avec beaucoup de précision un épisode de bad trip que vous avez traversé il y a plusieurs semaines suite à une consommation de cannabis.

Cette forme de malaise et de peur intense peut toucher n'importe quel utilisateur, qu'il soit une personne habituée à consommer ou un fumeur occasionnel. Les personnes qui ont un fond anxieux peuvent être plus facilement affectées par ce phénomène.

Ce mal-être a persisté depuis et s'est transformé en anxiété chez vous. Il nous parait tout à fait pertinent que vous ayez eu le courage de prévenir et d'expliquer à votre mère ce qui s'est passé. Elle a pu vous accompagner vers des professionnels compétents: le médecin, la psychologue, le psychiatre.

Nous comprenons que vous traversez encore aujourd'hui des effets indésirables qui continuent de vous angoisser.

Lorsque l'on vit une expérience ressentie comme traumatisante, il est important de se changer les idées afin d'en soulager les effets indésirables. Nous vous conseillons d'essayer de prendre du temps pour vous à travers des activités pouvant vous faire plaisir et ainsi penser à autre chose. Cela peut être passer du temps avec des amis, faire un sport qui vous plait ou d'autres activités vous permettant de vous "vider la tête" et de vous détendre.

Il serait peut être intéressant que vous puissiez rencontrer des professionnels en addictologie qui pourraient vous expliquer ce que vous avez traversé lors de votre bad trip et vous proposer également du soutien. Vous pouvez pour cela vous rendre, accompagné ou non par vos parents, dans une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC). L'accueil se fait dans un cadre anonyme et gratuit de manière non

jugeante. Nous vous mettons en fin de réponse un lien qui vous présente les CJC et des adresses près de chez vous. Les coordonnées que nous vous adressons se situent en France. Nous vous mettons un lien d'un site Suisse pouvant vous orienter dans votre pays.

Nous vous souhaitons une bonne continuation dans vos études et vous encourageons à poursuivre l'accompagnement dont vous bénéficiez déjà.

Bien cordialement.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

CSAPA JURA-SUD - ANTENNE DU CSAPA DE LONS LE SAUNIER

Rue Casimir Blondeau
Cité Javel
39300 CHAMPAGNOLE

Tél : 09 70 50 13 50
Site web : www.csapa-jurasud.fr/ Facebook : csapaadlca
Secrétariat : Du lundi au vendredi: de 9h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : CJC sur place de préférence le mercredi ou en partenariat sous forme de Point Contact 2 fois par mois au Lycée Jeanne d'Arc ou à L'EREA de Crotenay (Etablissement Regional d'Enseignement Adapté)
Accueil du public : Accueil du lundi au jeudi de 9h à 17h, le vendredi jusqu'à 16h
Service de prévention : Interventions de prévention sur demande, en milieu scolaire (collège, lycée, BTS...), dans le champ-médico-social, en milieu carcéral ou en entreprise. Contact par téléphone ou mail: prevention.csapajura@gmail.com.
COVID -19 : Respect des gestes barrières, accueil sur rendez vous
Permanence téléphonique : COVID 19: Permanence téléphonique au 03 84 24 05 71 (CSAPA de Lons le Saunier qui assure la permanence et transmet les coordonnées des personnes demandeuses de RDV) en précisant vouloir être suivi par l'équipe de Champagnole.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Site Suisse Infodrog
- Je consomme à moindre risque
- Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)

Autres liens :

- Bad trip et cannabis.