

Vos questions / nos réponses

# Malaise

Par [As2013](#) Postée le 08/04/2020 00:37

Bonsoir, En janvier, j'étais en soirée avec des amis, voulant me relaxer car j'étais très angoissé, j'ai fumé pour la première fois du cannabis, quelque minute après j'ai fait un terrible malaise du genre palpitations, perte de sens, tout qui tourne, quelque heure après j'allais mieux mais ces genres de crises me revenaient quotidiennement, ça c'est aggravé au fil du temps j'ai commencé à avoir constamment des bouffées de chaleurs des palpitations des sueurs au pieds et douleurs thoraciques, les médecins pensent que j'ai un trouble d'anxiété généralisé après que tout les examens sont ok, je me demande si c'est normal que ça me fasse ça alors que tout les autres ont consommé la même chose et n'ont rien et si vous avez une solution à me proposer, je vous remercie, cordialement,

---

## Mise en ligne le 08/04/2020

Bonjour,

L'expérience désagréable que vous avez traversée en janvier suite à votre consommation de cannabis fait fortement penser à un "bad trip".

Cette intoxication aiguë au cannabis provoque en général les symptômes que vous décrivez. C'est un épisode qui peut s'avérer épuisant pour le corps et "l'esprit". Il faut parfois un certain temps pour s'en remettre car l'organisme se trouve fragilisé par ce type d'expérience.

Le bad trip et les risques en général avec une consommation de drogues, peuvent survenir à tout moment tant chez un consommateur régulier qu'occasionnel.

Il peut notamment dépendre de nombreux facteurs individuels (mal-être présent en filigrane, fatigue, préoccupations...) ainsi que du dosage et de la quantité du produit consommé.

Le cannabis est un produit qui est classé dans la famille des "perturbateurs du système nerveux central". Si ce sont plutôt les sensations d'euphorie et de détente qui sont recherchées, les effets qui se produisent sont parfois inverses.

Il est donc tout à fait possible que vos amis consommateurs n'aient pas forcément ressentis les mêmes effets que vous.

Chez certaines personnes, ce type d'expérience peut faire resurgir de manière majorée un mal-être qui était déjà présent.

Il est donc tout à fait adapté que vous ayez consulté des médecins pour comprendre ce qui vous arrive, si vous avez assez confiance en eux, le fait de leur parler de votre consommation de janvier pourrait les éclairer sur votre situation.

Il vous est également possible, même si leurs modalités d'accueil sont modifiées en raison du confinement, de contacter des structures nommées Consultations Jeunes Consommateurs (CJC).

Ce sont des lieux d'accès gratuit et confidentiel, à destination des jeunes de 25 ans. Il est possible d'aborder avec des professionnels (médecin addictologue, psychologue...) les problématiques liés aux consommations (y compris le bad trip et l'anxiété qui peut en découler).

Nous vous mettons des coordonnées de CJC en fin de réponse près du lieu de résidence que vous nous avez indiqué. N'hésitez pas à les contacter si besoin avant de vous déplacer pour connaître les possibilités de rendez-vous.

Nous vous invitons d'ici là à essayer de faire des activités qui vous détendent et qui peuvent vous apporter du soulagement et du plaisir. Nous vous conseillons également de ne pas consommer à nouveau tant que vous ressentez ce mal-être.

Si vous souhaitez échanger davantage, nos écoutants restent disponibles.

Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (anonyme et gratuit) de 8h à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service de 8h à 00H.

Bien cordialement.

---

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

---

**[ANPAA 91- Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie](#)**

25, desserte de la Butte Creuse  
**91004 EVRY**

**Tél :** 01 69 87 72 02

**Site web :** [www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)

**Secrétariat :** Lundi: 9h-13h 14h-19h (fermé.un lundi a-m sur deux (réunion équipe) Mardi: 9h-13h 14h-17h. Mercredi: 9h-12h Jeudi : 9h-13h 14h-19h. Vendredi: 9h-13h 14h-17h.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Consultations jeunes et/ou parents sur rendez-vous: lundi: 14h-19h, mardi et vendredi: 10h-17h (adresse mail : [cjc.evry@anpaa.asso.fr](mailto:cjc.evry@anpaa.asso.fr))

**COVID -19 :** Janvier 2021 : Accueil en présentiel avec respect des gestes barrières - horaires fermeture changeant suite à cette crise sanitaire et au couvre-feu

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Peut-on faire un bad trip avec le cannabis?](#)
- [Les Consultations Jeunes Consommateurs \(CJC\), une aide aux jeunes et à leur entourage](#)