© Drogues Info Service - 16 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Angoisse après bad trip

Par Profil supprimé Postée le 08/09/2019 17:44

> Sa fait 5 jours que j'ai fait un bad trip mais je me sens toujours mal. Je suis complètement déphasé j'ai l' impression de pas être moi même, je suis ultra angoissée... Physiquement je suis extrêmement fatiguée je fais des cauchemars et me réveille en sursaut. J'ai des sautes d' humeur je deviens désagréable sans aucunes raisons apparentes (ce qui crée énormément de conflits avec mon copain).
> Je n'arrive même pas à exprimer mon mal être à mon compagnon... je suis complètement perdu j'ai besoin d'aide... je sais pas si cela a un rapport avec mon bad trip.. cela m'inquiète d'autant plus que nous avons planifié une grossesse pour les mois à venir.
> Je tiens à préciser que c'était mon premier bad trip et que je fumais déjà régulièrement depuis quelques mois.

Mise en ligne le 11/09/2019

Bonjour,

Nous comprenons que la situation soit particulièrement stressante pour vous. Il arrive parfois que certains usagers de cannabis aient peur de rester « bloqués » suite à un bad trip. Et cette idée de pouvoir rester dans cet état peut être angoissante et alimenter justement le mal-être existant. Nous pouvons être rassurants en vous disant que les symptômes que vous ressentez sont classiques après un bad trip et qu'ils peuvent durer quelques jours voire quelques semaines.

Vous avez eu raison de venir nous en parler et de ne pas rester seule avec cela. Vous pouvez également en parler avec des professionnels spécialisés en addictologie si vous le souhaitez. Il existe des structures spécialisées en addictologie pour les jeunes entre 12 et 25 ans, ce sont les CJC (Consultations Jeunes Consommateurs). Ce sont des lieux d'accueil et d'écoute dans lesquels travaillent des professionnels, tels que des médecins, des éducateurs spécialisés ou encore des psychologues. Les consultations y sont gratuites et confidentielles et ne requièrent pas d'autorisation des parents pour les personnes mineures. Nous vous joignons un lien en fin de réponse vers la rubrique « adresses utiles » de notre site internet, via lequel vous trouverez des adresses près de chez vous. Nous vous mettons aussi un lien explicatif des CJC.

En attendant, nous vous encourageons à faire si possible des activités qui vous détendent, comme de la relaxation, du sport, de la marche, des sorties entre amis, etc. pour vous aider à penser à autre chose.

Enfin, vous pouvez aussi nous contacter si vous souhaitez en parler davantage. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 0 800 23 23 13 (appel anonyme et gratuit) et par Chat de 14h à minuit.

Bien à vous.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service
- Les CJC