

Vos questions / nos réponses

## Qu'est-ce qu'il se passe ?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 24/12/2019 11:31

Bonjour, j'ai 15 ans et comme la plupart des jeunes de ma génération j'ai consommé du cannabis. Il y a deux semaines, j'ai eu une mauvaise expérience après avoir fumé du cannabis. Mon battement de cœur s'est accéléré, j'avais des tremblements musculaires et j'avais du mal à m'endormir. Le lendemain tout allait bien. Je suis même allé à un anniversaire qui s'est déroulé à un parc de trampoline. Après cet anniversaire, j'avais extrêmement mal au ventre et j'avais une envie de vomir. Finalement je suis parti me coucher. Deux semaines se sont déroulées et tout les jours j'avais des petits maux de ventres et des envies de vomir. Mais je me suis dit que ça allait passer donc je ne faisais même pas attention à ça. Hier soir, je suis allé prendre une douche et tout à coup je me suis senti très faible, je pensais que j'allais faire un malaise. Je ne sentais plus mes muscles de bras ni des pieds. Je n'ai pas dormi de la nuit. J'ai eu des difficultés à m'endormir et j'avais l'impression que mon ventre était vide mais j'avais pas faim. Le lendemain, la même chose. Est-ce que quelqu'un peut m'aider et a une idée de ce que ça peut être ? Je tiens à préciser aussi que c'est un peu le chaos dans ma tête, j'ai peur de ce que ça peut être. J'ai fait des recherches et mes symptômes sont proches de l'anxiété généralisée. Est-ce que quelqu'un a des conseils à me donner ? Toutes réponses m'aideront fortement. Merci d'avance

---

**Mise en ligne le 27/12/2019**

Bonjour,

Nous comprenons que vous vous posiez toutes ces questions et que vous soyez inquiet quant à votre état de santé physique et mental.

Ce que vous décrivez ressemble effectivement à un bad trip, à savoir une expérience désagréable voire traumatisante, à la suite d'une consommation de produit. Il est possible que cette expérience vous ait épuisé, autant physiquement que mentalement et il n'est pas rare que les personnes soient angoissées et qu'elles aient l'impression de ne plus être « comme avant ». Il n'est pas rare de vivre une mauvaise expérience car cela peut être fonction de plusieurs paramètres comme l'état physique (fatigue, maladie, etc.) et psychologique au moment de la consommation. Cela peut arriver à n'importe qui et comme c'est un événement traumatisant, cela peut engendrer de l'anxiété mais généralement les effets s'estompent au fil des jours, voire des semaines.

Néanmoins, la peur provoquée par ce malaise peut entraîner la crainte que cet état perdure. Ces éléments ont tendance à accentuer les symptômes. En effet, plus on est anxieux et plus les sensations désagréables augmentent.

Après un bad trip, il est nécessaire de se reposer, de prendre soin de soi et de distraire. Vous pouvez pour se faire par exemple, faire des choses que vous aimez et qui vous font du bien. Par ailleurs, des activités telles que la marche, la relaxation, un bain chaud ou voir des amis peuvent permettre de se changer les idées tout en prenant soin de soi.

Cependant si l'angoisse devient persistante, il peut être nécessaire d'en parler avec des professionnels, tels que votre médecin traitant ou un d'autres professionnels spécialisés en addictologie. Il existe des structures spécialisées en addictologie pour les jeunes entre 12 et 25 ans, ce sont les CJC (Consultations Jeunes consommateurs). Nous vous joignons un article explicatif en fin de réponse ainsi qu'un lien vers la rubrique « adresses utiles » de notre site internet où vous trouverez des adresses de lieux près de chez vous. Les Consultations Jeunes Consommateurs proposent des rendez-vous gratuits et confidentiels, sans besoin d'autorisation parentale.

Nous comprenons aussi que vous aimeriez peut-être échanger avec d'autres personnes ayant vécu une mauvaise expérience avec le cannabis. C'est pourquoi, nous vous indiquons également deux liens ci-dessous vers les forums de discussion et les témoignages de notre site.

N'hésitez pas à nous recontacter si vous souhaitez discuter davantage de la situation avec un de nos écoutants ou même pour avoir une adresse. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) et par Chat de 14h à minuit.

Bien à vous.

---

### En savoir plus :

- [Forums Drogues info service](#)
- [Témoignages Drogues info service](#)
- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)
- [Bad trip et cannabis](#)
- [Les Consultations Jeunes Consommateurs](#)