© Drogues Info Service - 2 juin 2025

Vos questions / nos réponses

mauvais bad trip

Par Profil supprimé Postée le 29/03/2020 23:16

> Bonjour, Il y’a 3 mois j’ai tiré 4 fois sur un joint (c’était du shit) après quelques minutes j’ai eu l’impression d’être partit dans un autre monde et que plus personne ne pourrait me voir ou m’entendre alors j’ai été pris de panique, mon poux battait à presque 200 au bout de deux heures les effets c’étaient plus ou moins dissipés mais encore aujourd’hui j’ai l’impression de ne pas avoir repris le contrôle de mon corps, par exemple je n’ai pas l’impression d’être moi même, je regarde le monde d’un œil extérieur ou que je vais devenir complètement idiot et dépourvu d’intelligence alors je fais des crises de panique au moins une fois par jour, j’ai seulement 15 ans alors je ne peux pas en parler à mes parents. J’ai vraiment besoin d’aide, je suis terrifié à l’idée de me perdre pour toujours. Merci d’avance de votre réponse.

Mise en ligne le 30/03/2020

Bonjour,

Nous comprenons parfaitement votre inquiétude et votre désarroi face à ce que vous ressentez. Nous comprenons également que cela puisse être très pesant dans votre quotidien.

Nous tenons d'abord à vous rassurer sur les effets que vous avez pu ressentir au moment de ce bad trip. Le cannabis est un produit psycho-actif qui modifie les perceptions et les sensations, et accentue l'angoisse. Que ce soit lors d'une première consommation ou après plusieurs années d'usage, il arrive que l'organisme réagisse mal et réponde par une réaction assez puissante et traumatisant : le bad-trip.

Cela peut être dû aux produits de coupage présents dans le cannabis, à la concentration du produit, à un état inhabituel de fatigue ou d'anxiété, ou encore à l'environnement dans lequel le cannabis a été consommé.

Ce que vous décrivez est donc très caractéristique du bad trip et n'a rien d'inquiétant en soi. Aussi, si le produit ne fait plus aucun effet dans le corps quelques heures après la consommation, il arrive que l'angoisse elle, puisse persister dans les semaines qui suivent la consommation, ou réapparaitre par épisodes.

Ceci dit, dans votre cas, vos crises de panique étant toujours quotidiennes, il se peut que cet épisode ait révélé des angoisses "endormies" chez vous, liées à votre histoire personnelle ou à des difficultés actuelles. Nous ne

pouvons que vous conseiller de ne pas rester seul face à ce mal-être. Pour celà, il existe des lieux spécifiques dédiés à l'écoute et au soutien.

Avant de vous présenter ces possibilités,que vous pouvez mettre en oeuvre tout seul, nous tenons quand même à vous suggérer de parler de vos crises d'angoisse à vos parents. Rien ne vous oblige à les relier au cannabis si cela vous empêche de leur parler, mais leur parler de vos crises permettrait de bénéficier de leur aide, voire de consulter un médecin ou un médecin psychiatre par exemple. Lors de la consultation vous pourrez dans le cadre du secret médical être plus précis si vous le souhaitez.

Nous vous indiquons également un lien vers la Maison des Adolescents de votre département. C'est un espace de parole gratuit dédié à toutes les questions et inquiétudes que peuvent traverser les adolescents. S'il est possible vue la situation actuelle, qu'ils ne recoivent plus de public, peut-être pourrez vous y bénéficier d'une aide par téléphone. Sachez que vous aurez aussi, lors de la reprise des cours, la possibilité de contacter une infirmière ou un psychologue scolaire, dont les missions sont d'écouter, d'informer et de soutenir sans jugement et dans la confidentialité.

Si vous souhaitez échanger anonymement par téléphone sur votre situation, nous sommes joignables au 0 800 23 13 13, tous les jours entre 8h et 2h, ou par tchat de 8h à 00h.

Bon courage à vous,

En savoir plus :

- Maison des Adolescents