© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Conséquence bad trip

Par Profil supprimé Postée le 04/06/2020 13:17

> Bonjour, j’ai 16 ans et il y a 2 semaine environ j’ai fais une soirée ou je fumais pour la première fois du cannabis, tout se passait bien on rigolait avec mes amis, puis j’ai posé ma tête contre un matelas et c’est comme si j’avais vu ma vue se retourner, cela m’a provoquer une sorte de choque électrique au niveau de la tête et une grande peur je me suis donc relever instantanément et je me suis senti très mal je ne sentais plus mes jambes, du mal à avaler, la bouche très très sèche etc... Je pensais que j’allais rester dans cette état toute ma vie c’était l’enfer. J’ai quand même réussi à trouver le sommeil même si c’était très compliqué au vu de mon état. Le lendemain matin ça allait mieux mais c’est comme si j’étais pas tout à fais conscient, un sentiment très étrange à expliquer. Ça a durer environ 2 jours puis plus rien, tout allais mieux comme avant. Cela a durer une semaine puis il y a 5 jours je commençais à ressentir des sensations étranges dans mon corps, la sensation d’irréalité est alors revenu puis est venu avec une sensation très étrange dans la partie droite de ma tête, une sensation de lourdeur. Je suis quelqu’un de plutôt stresser et j’ai peur que d’avoir fumer m’a fait un effet indésirable sur mes neurones ou une partie de mon cerveau et que tout ne redevienne plus comme avant. J’aimerai donc avoir des conseils sur quoi faire ou des explications sur ce qui m’arrives Merci

---

Mise en ligne le 05/06/2020

Bonjour,

A la description de votre vécu de la soirée au cours de laquelle vous avez consommé du cannabis, nous devinons des émotions envahissantes qui se rapprochent de ce que nous avons pour habitude de nommer « bad trip ». Une première consommation à laquelle l’usager ne s’attend pas avec des effets psychoactifs du produit peut être très déstabilisants.

Le bad trip se caractérise la plupart du temps par une angoisse intense qui génère une modification des perceptions visuelles, auditives et une sensation de faiblesse pouvant aller jusqu’à une perte de connaissance. Cet état est généralement passager et le plus souvent ne laisse pas de séquelles. (Voir lien ci-dessous).

Vous dites être d’une nature stressée et le bad trip est fréquemment entretenu par l'anxiété de la personne, les peurs générées par la situation déstabilisante. Il est important de savoir que passé quelques heures les effets psychoactifs liés au produit ne sont plus actifs, par conséquent ce que vous ressentez aujourd'hui n'a plus de lien avec le produit en lui-même et c'est pourquoi, afin de se libérer de ces sensations désagréables et

envahissantes, il est important d'essayer de s'en décaler au maximum, de ne pas focaliser dessus afin d'éviter "d'entretenir" ces sensations.

Si vos symptômes persistent toutefois, nous vous invitons à vous rapprocher d'une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC). Ce sont des consultations confidentielles et gratuites dans lesquelles vous pouvez vous rendre librement sur simple demande de rendez-vous. Il en existe dans toutes les villes, ne disposant d'aucune indication géographique pour vous orienter, nous vous joignons un lien ci-dessous qui vous permettre d'effectuer votre recherche.

Si vous évoquer cette situation sous forme d'échange téléphonique ou par chat, nous sommes joignables 0800 23 13 13 7j/7 de 8h à 2h ou par chat via notre site de 14h à minuit.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Peut-on faire un bad trip avec du cannabis
- CJC