

Vos questions / nos réponses

## Cannabis effet étrange ?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 12/07/2020 13:46

Bon déjà bonjour à tous, jai besoin de votre aide cela fait déjà quelque moi que je fume du haschich et du cannabis jai des période sa dépend. En ce moment cest du cannabis pur, et je nai jamais eux de problèmes liés au cannabis et tout mais je suis de nature peureux un peut à psychoter pour tout et rien mais d'habitudes sava cest pas dérangeant. Bref du coup c'était il y a 2 jour environ et cela mes arriver 2 fois je roule mon joint normal je vais le fumer tt va bien jusque au moment où arrive la défonce, jai eux les sensation normal comme quand on fume un joint mais après sa c'est vite dégrader en fait jme suis mis a penser parce que je pense beaucoup quand je fume et jai penser a des choses comme si je continu a fumer jvai avoir un cancer et jetait pas très bien et en fait plus je penser a des choses négatives plus la panique senparer de moi et jor c'était dingue javait l'impression de devenir dingue jor je pouvais plus arrêter dy penser je m'était mis grave dans un mauvais mood mes penser s'embrouiller je n'arriver plus à les contrôler jpense a plein de truc j'avais l'impression que c'était plus moi vrmt horrible et après jai commencer a me calmer des que la défonce et redescendu. Jai jamais eux de sensation comme sa jai déjà fait un 2 bas ou 3 ou g vomi et tout mais là javait aucune envi de vomir ou quoi que ce soit juste mon coeur battait de plus en plus parce que je stresser et dans ma tête jetait pas bien du tout du coup voila et la je stresse encore parce que je sais pas ce quil mes arriver et je demande votre aide es ce que tout sa est dans ma tête ou est til possible que jai un problème ou une maladie

---

Mise en ligne le 13/07/2020

Bonjour,

Ce que vous nous décrivez s'appelle communément un « bad trip ». Il s'agit d'un malaise lié à la consommation provoquant une très forte anxiété avec des manifestations somatiques variées (nausées, tachycardie, vomissements, transpirations...).

Vous nous précisez avoir tendance à beaucoup réfléchir, voire à vous inquiéter facilement.

En effet, lorsqu'on a une propension à l'inquiétude, aux pensées négatives etc, la consommation de cannabis peut rendre les émotions et les sensations plus intenses et donc plus pénibles. Il s'agit d'une crise d'angoisse liée à une intoxication au cannabis.

L'inquiétude et l'inconfort suscités peuvent s'amplifier, car plus on a peur plus la sensation de malaise s'accentue et se pérennise.

Ces expériences sont toujours très désagréables et laissent souvent un souvenir traumatisant.

Ce que vous avez vécu est passager et vous avez pu le constater vous-même, les effets disparaissent peu à peu. Rassurez-vous, il ne s'agit pas d'une maladie mais bien d'un phénomène lié à votre consommation et l'état d'esprit dans lequel vous étiez.

C'est pourquoi, il est toujours conseillé de consommer dans les meilleures dispositions possibles.

Il est important que vous teniez compte de votre condition psychologique et physique au moment de la consommation. Faites-en sorte d'être détendu, d'avoir suffisamment mangé, de veiller à vous hydrater. La présence d'un entourage bienveillant dans un environnement sécurisant est souhaitable.

Tous ces facteurs ont leur importance et peuvent influencer les effets de la consommation.

Pour vous permettre d'en savoir davantage, nous vous transmettons en bas de page deux liens explicatifs autour des effets du cannabis et du bad trip.

Si vous souhaitez parler de cela avec des professionnels, sachez qu'il existe des Consultations Jeune Consommateur (CJC) permettant à toute personne entre 12 et 25 ans d'évoquer sa consommation, ses interrogations et d'obtenir des conseils individualisés. L'accueil y est bienveillant, confidentiel et gratuit.

Vous trouverez également en bas de page, les coordonnées d'une CJC à Toulon.

Enfin, sachez que nos écoutants sont joignables tous les jours par téléphone de 8h à 2h à Drogues-info-service au 0800 23 13 13 (appel confidentiel et gratuit) ou par tchat de 8h à minuit sur le site internet.

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez d'autres questions ou inquiétudes.

Bien cordialement,

---

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

---

8, rue Francis de Pressensé  
**83000 TOULON**

**Tél :** 04 94 92 53 46

**Accueil du public :** lundi et mercredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, mardi de 9h à 13h et de 14h à 19h, jeudi de 9h à 13h (fermé l'après midi), vendredi de 9h à 12h30

**Secrétariat :** lundi et mercredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, mardi de 9h à 13h et de 14h à 19h, jeudi de 9h à 13h (fermé l'après midi), vendredi de 9h à 12h30

**Substitution :** Unité Méthadone : du lundi au vendredi de 9h à 13h

**Consultat° jeunes consommateurs :** aux horaires du CSAPA

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Bad trip au cannabis](#)