© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Bad trip consequences

Par Profil supprimé Postée le 18/11/2020 17:39

> Est ce normal de faire des crises d'angoisses, panique, avoir une sensation de déréalisation et dépersonnalisation après avoir vécu un bad trip de cannabis (un joint). Cela fait déjà 3 mois et ça ne passe pas. Que faire s'il vous plaît ? J'ai peur de mourir, de devenir fou etc etc. Je ne me sens pas vivante .. J'aimerais vivre bien ..

Mise en ligne le 20/11/2020

Bonjour,

Lors de votre précédente question datant de début Novembre, vous nous aviez bien explicité le contexte de votre bad trip et les démarches que vous aviez faites ainsi que votre projet de mettre en place une thérapie EMDR. Comme nous vous l'avions signifié, les pistes de solutions que vous explorez sont pertinentes. En effet, un bad trip s'il est limité dans le temps peut avoir pour conséquence de fragiliser une personne sur un plus long terme.

Nous mesurons que cet épisode traumatisant a encore un impact important pour vous au quotidien.

La problématique du bad trip et ses conséquences dans le temps font partie des difficultés qui peuvent tout à fait être accompagnées dans des structures spécialisées en addictologie nommées Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Dans ces structures, différents professionnels peuvent vous accompagner: médecin addictologue, infirmier, psychologue. Ils peuvent prendre le temps de vous soutenir et affiner avec vous la compréhension de ce que malaise sous cannabis à pu engendrer. L'aide possible en CSAPA se fait dans un cadre individuel et non jugeant, l'accueil est gratuit et confidentiel.
Il nous parait important que vous ne restiez pas seule avec vos inquiétudes et votre mal-être actuel. Nous vous indiquons un lien en fin de réponse pour que vous puissiez trouver un CSAPA près de chez vous.

Si vous souhaitez une orientation affinée ou échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0800 23 13 13 (anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service.

En vous souhaitant une amélioration concernant votre mal-être.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service