© Drogues Info Service - 4 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Suis-je traumatisée du cannabis?

Par Profil supprimé Postée le 08/12/2020 00:36

> Bonjour, je suis consommatrice depuis quelques années. Je prends principalement de la MDMA et du LSD, des drogues qui me réussissent plutôt bien. Le problème c'est le cannabis, que je consomme parfois. J'ai fait 2 bad trips sous cannabis car je tirais trop fort sur le bong. J'ai assez mal vécu ces moments, certes courts, mais très désagréable(dissociation, déréalisation, angoisse...) Je n'ai pas senti de séquelles après mon premier bad trip, peut-être car le lendemain j'ai consommé du LSD et fait une bonne expérience pour "rattraper le coup". Sauf que, à mon deuxième bad trip, je me suis arrêté là, j'ai arrêté de consommé quoi que ce soit après. Ca va faire 1 mois depuis et j'ai parfois des légères phases angoissantes où je me demande si je suis en train de dissocier ou déréaliser. Pourtant je ne souffre pas de troubles de ce type. J'essaye de ne pas y penser mais parfois ça m'inquiète. Ce bad trip à réveillé cette peur étrange de déréalisation que je n'avais jamais eu avant. J'ai peur de plus être moi même depuis ce bad, ou de perdre le fil et ne plus comprendre ce que je fais, l'univers qui m'entour....est-ce que cela va partir? Ça s'atténue un peu, mais j'ai l'impression que cela m'a un peu traumatisée, même si j'arrive à vivre normalement. Est-ce que je devrais en parler à un psychiatre? Merci beaucoup pour votre réponse.

Mise en ligne le 10/12/2020

Bonjour

Vous nous indiquez être consommatrice, depuis quelques années de MDMA, LSD et cannabis. Après avoir vécu deux expériences de bad trip à la suite de consommation de cannabis avec un bang, vous nous interrogez sur les séquelles possibles et l'intérêt de rencontrer un psychiatre pour évoquer vos différents symptômes.

Avant toute chose, il nous paraît important de définir brièvement ce à quoi correspond le bad trip et ce qui peut le favoriser. Il s'agit d'un malaise lié à une intoxication au cannabis ayant pour conséquence un malaise psychique et physique s'apparentant à une forte crise d'angoisse.

Vous trouverez en bas de page un lien avec des explications supplémentaires.

Les facteurs de risque d’un bad trip sous l’effet du cannabis, sont majorés lors de l’utilisation d’un bang qui équivaut à la consommation de plusieurs joints en une fois, provoquant un effet « défonce » très rapide. Vous nous dites avoir tiré très fort sur le bang, ce peut être une des raisons possibles de votre malaise.

D’autre part, la teneur en THC (substance active du cannabis) peut varier d’un produit à un autre et être très élevée, on peut rarement l’anticiper.

Enfin, il est à prendre en considération systématiquement l’état physique et psychologique de la personne au moment de la consommation.

Par ailleurs, vous nous décrivez lors de ces bad trips des sensations de déréalisation ou de dissociation. Ceci a généré un état d’angoisse important par la suite avec la peur de revivre ce type d’épisode.

Il est vrai que bien souvent ces expériences sont marquantes voire traumatisantes.

La difficulté étant que le simple fait de se remémorer l’épisode peut conditionner une personne à revivre des sensations similaires. C’est une des actions du traumatisme, même si la situation n’est plus d’actualité, pour autant, des émotions de peur peuvent se manifester et produire de nouveau une crise d’angoisse.

En général, en trouvant les moyens de ne pas focaliser sur ces sensations, les symptômes diminuent et disparaissent au fil du temps.

Néanmoins, si cela vous rassure, vous pouvez tout à fait en parler avec un professionnel de santé. Ce peut-être votre médecin traitant en première intention ou un psychiatre.

Ou encore, il existe des Consultations Jeune Consommateur (CJC) qui sont anonymes et gratuites. Dans ce cadre des professionnels en addictologie tels que médecin addictologue, psychologue, infirmier peuvent vous recevoir pour évoquer vos inquiétudes et obtenir des informations et conseils personnalisés. Ces consultations s’adressent aux jeunes de 12 à 25 ans. Ce sont des lieux d’écoute et d’accompagnement et l’accueil y est bienveillant.

Nous vous transmettons en bas de page un lien afin que vous trouviez une adresse au plus près de chez vous.

Enfin, si vous souhaitez parler de votre situation plus précisément avec un écoutant, notre service est joignable tous les jours au 0800 23 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) de 8h à 2h ou par tchat via notre site internet de 8h à minuit.

Bien à vous

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service
- Bad trip et cannabis