

Vos questions / nos réponses

## Badtrip et sensation persistante

Par [Profil supprimé](#) Postée le 07/03/2021 07:14

Bonjour à tous, Il y a maintenant 3 mois j'ai eu une très mauvaise expérience avec le cannabis en faisant un bad trip durant une soirée (rythme cardiaque excessif, angoisse, tremblements...). Ce fut un moment vraiment désagréable. Je précise que j'ai du fumer 4 fois en tout dans ma vie. Mais le problème est que depuis ce jour j'ai une sensation qui persiste d'une sorte de légère « irréalité », je suis un peu à côté de mes baskets tout le temps et j'ai tendance à être ultra fatigué là plus part du temps. Je suis déjà allé voir un médecin qui m'a fait passer des tests sanguins et rien est anormal. J'ai lu sur internet que de nombreux problèmes tel que la schizophrénie pouvait être causé par le cannabis mais je ne trouve pas vraiment de problèmes similaires au mien. Ma principale peur c'est que ce problème s'aggrave ou que je « devienne fou ». Je pense avoir surtout besoin d'être rassuré. Merci à vous.

---

**Mise en ligne le 08/03/2021**

Bonjour

Vous avez vécu un bad trip il y a 3 mois et vous en avez gardé une sensation d'irréalité qui vous inquiète. Vos lectures sur internet ne vous rassurent pas et vous vous interrogez sur un risque d'aggravation de vos symptômes et notamment la peur de devenir fou.

Votre consommation datant d'il y a 3 mois, votre organisme a complètement éliminé le THC (substance psychoactive du cannabis) car dans le cas d'une consommation occasionnelle comme la vôtre, le THC ne reste que quelques heures dans votre sang et salive et est éliminé complètement par les urines en maximum 5 jours. Vous pouvez donc être pleinement rassuré à ce sujet.

Il est relativement fréquent de rester marqué par une expérience de bad trip. Les sensations étranges, désagréables et éprouvantes qui se sont produites et l'angoisse qu'elles ont généré sur le moment peuvent être difficile à oublier. Lorsque vous y repensez, vous réactivez cette mémoire traumatique. Le fait d'y penser fréquemment va alimenter cette persistance de sensation qui pour vous se traduit en irréalité. La sensation de devenir fou est fréquente mais il s'agit souvent d'une peur plus que d'une réalité.

Nous ne pouvons que vous inviter d'éviter de repenser à ces sensations ou si elles arrivent d'éviter de vous focaliser sur elles pour ne pas les augmenter. Il nous semble important de vous conseiller de vous changer les idées , de vous faire plaisir, de vous détendre.

Si toutefois cela vous semble trop difficile, vous pouvez prendre rendez vous en consultation jeune consommateur (CJC) dans un CSAPA (centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie ) où vous serez reçu de manière bienveillante et non jugeante par des professionnels (médecins, psychologues, infirmiers....) spécialisés en addictologie. Les consultations se font sur rdvs et sont gratuites.

Vous trouverez ci après quelques adresses de CJC dans votre ville ainsi qu'un lien vers la rubrique "adresses utiles" de notre site internet si ces 2 adresses ne vous convenaient pas.

Vous pouvez également contacter nos écoutants si vous souhaitez échanger plus amplement. Ils sont accessibles 7j/7 de 8h à 2h du matin au 0800 23 13 13 appel gratuit depuis un fixe ou au 01 70 23 13 13 depuis un portable au prix d'un appel local. Le chat est également accessible depuis notre site internet

Bien cordialement

---

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

---

### **[CSAPA LYADE - ARHM - LYON](#)**

31, rue de l'Abondance  
69003 LYON

**Tél :** 04 72 84 62 00

**Site web :** [lyade.arhm.fr/index.php](http://lyade.arhm.fr/index.php)

**Secrétariat :** Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h - le mardi de 10h à 12h et de 16h à 18h

**Accueil du public :** Lundi de 9h à 13h à 18h, mardi de 9h à 13h et de 13h30 à 19h, mercredi de 9h à 13h et de 13h30 à 19h, jeudi de 9h à 13h et de 13h30 à 17h30, vendredi de 9h à 13h et de 13h30 à 17h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Lundi de 13h à 17h30, mardi de 16h à 19h, mercredi de 13h à 19h, jeudi de 14h à 16h, vendredi de 11h30 à 12h30 et de 14h à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[Service Universitaire d'Addictologie de Lyon - SUAL - Centre Hospitalier Edouard Herriot](#)**

5, place d'Arsonval  
SUAL HEH - Pavillon K  
**69003 LYON**

**Tél :** 04 72 11 78 52

**Site web :** [www.chu-lyon.fr/fr/drogue-et-addictions](http://www.chu-lyon.fr/fr/drogue-et-addictions)

**Secrétariat :** Lundi, mercredi et jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30 - Mardi et vendredi de 9h à 12h30

**Accueil du public :** Lundi, mercredi et jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30 - Mardi et vendredi de 9h à 12h30

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)