© Drogues Info Service - 15 octobre 2026

Vos questions / nos réponses

Effet cannabis inhabituel et inquiétant

Par Profil supprimé Postée le 15/05/2021 19:43

> Bonjour ! J’ai 19 ans et ça fait maintenant 1 an que je fume du cannabis et hier quand j’ai fumé un joint tout se passer bien j’avais mon effet comme d’habitude puis soudainement je sentais plus mon bras gauche je commençais à m’inquiéter j’ai mit mon bras sous l’eau chaude puis j’ai pris une douche pour essayer de calmer ça.. quand je me touché le visage avec ma main gauche je sentais rien comme si je toucher le vide après j’me suis allongé un peu mais impossible de resté allonger on dirait que si je restais allonger j’allais perdre ma tête on aurait dit que je perdais le contrôle de mon corps il fallait absolument que je restais debout et en mouvement puis ça s’est calmé mais aujourd’hui jetait très fatigué surtout mon bras gauche et je précise que c’est la première fois que ça m’arrive j’aimerais savoir ce qu’il m’est arrivé pour éviter ça une deuxième fois merci de me répondre au plus vite !

Mise en ligne le 18/05/2021

Bonjour,

Vous nous indiquez être consommateur de cannabis depuis un an. Récemment vous avez consommé et avez ressenti des sensations physiques inhabituelles ce qui a vous a fortement inquiété. Depuis, cela va mieux malgré une sensation de fatigue et vous nous interrogez sur la nature de cet épisode.

Dans ce que vous nous rapportez, nous avons le sentiment que vous avez fait un bad trip au cannabis.

Le bad trip est un malaise physique ou psychique lié à la consommation de cannabis. Les manifestations de ce malaise sont diverses et varient d’un individu à l’autre. C’est une sorte d’intoxication au THC (substance active du cannabis) générant une forte angoisse et une grande peur pour la personne qui la subit. Cela peut rendre cet événement assez traumatisant.

Il s’agit de prendre en considération non seulement, la nature du produit consommé (concentration en taux de THC), mais aussi d’être vigilant à l’état physique, psychologique et émotionnel au moment de la prise. La fatigue, les contrariétés, les soucis, le stress peuvent avoir une influence négative sur les effets du cannabis et favoriser un bad trip.

Même des consommateurs réguliers peuvent vivre à un moment ou à un autre, ce type de malaise.

Chez vous cela a eu une incidence autour de sensations physiques concernant le bras, le visage. Chez d'autres personnes cela peut se manifester par des palpitations cardiaques, des nausées, des vomissements, une baisse de tension et de fortes angoisses…

En règle générale, il faut attendre que les effets du cannabis se dissipent, mais surtout il faut se rassurer et, dans le cas où vous êtes entouré, faire appel aux proches pour ne pas paniquer davantage. Les effets sont éphémères et leur disparition dépendra de la gestion de vos émotions. L'idée étant de ne pas s'affoler, de bien manger, de bien s'hydrater, de se reposer et d'attendre que les effets s'estompent. Considérez que ça se rapproche dans les sensations et la manifestation, d'une crise d'angoisse liée à la consommation. Plus on a peur et plus le malaise se renforce et persiste. Il est important d'essayer de se raisonner et de bien respirer pour un retour à un état plus apaisé.

Si malgré cela, vous ressentez toujours des douleurs dans le bras dans les jours qui viennent, bien sûr il serait souhaitable de consulter un médecin pour vous assurer qu'il ne s'agit pas d'un problème de santé autre.

Nous vous transmettons en bas de page un lien vers une fiche d'informations sur le cannabis et une autre sur le bad trip pour que vous disposiez d'éléments précis sur le cannabis, ses effets et risques. Vous y trouverez aussi des conseils en matière de réduction de risque pour éviter que cela ne se reproduise.

Sachez aussi que si cet épisode se reproduit ou si tout simplement vous avez le souhait d'en parler avec un professionnel, il existe des consultations confidentielles et gratuites pour les jeunes de 12 à 25 ans.

Il s'agit de Consultations Jeune Consommateur (CJC), médecin addictologue, psychologue, infirmier ou travailleurs sociaux accueillent toute personne ayant le souhait de parler de sa consommation, l'interrogez, la diminuer ou la cesser. Ces professionnels seront en mesure de répondre à toutes vos questions et vous conseillerons au mieux.

Vous trouverez en bas de page un dernier lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d'une CJC près de chez vous.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Cannabis : ce qu'il faut savoir
- Adresses utiles du site Drogues info service
- Bad trip au cannabis