© Drogues Info Service - 8 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Bad trip cannabis et sommeil

Par Profil supprimé Postée le 08/07/2021 05:36

> Bonsoir je me suis quasiment remis d'un bad trip... (voici ce à quoi vous pouvez vous attendre mais ce n'ait vraiment pas grave) Donc, ça n'arrive pas tout les soirs mais quelques fois où je veut m'endormir je me réveil en modes crise d'angoisse, elle est rapide très brève et ce n'est que quand j'ai la bonne position que ça n'arrive pas Au début du bad ça m'arrivais deux trois fois avent de m'endormir ... Et oui aussi j'ai déjà fait une paralysie du sommeil peut-être à cause d'anxiolytiques que j'ai pris et peur de temps après du claradole (caféine pour mots de tête) Pour ceux qui ne savent pas c'est quoi La paralysie du sommeil est facilitée surtout par le manque de sommeil et la position allongée sur le dos, mais parfois le stress, l'anxiété, le surmenage.... je vous invite à continuer la recherche du sujet. Et je fait régulièrement plus de rêve qu' avant (cauchemar) et je m'en souviens au réveil, après le faite de savoir que c'était un rêve sa passe mais ça perturbe (des cauchemars en mode on me plante un couteau dans la gorge, ou encore dernièrement un accident de moto ou je voyais la victime avec la moitié de sons corps la tête fracassé) enfin bref merci de m'aider si possible Après tout c'est que des cauchemars????

Mise en ligne le 08/07/2021

Bonjour,

Il est nous est difficile dans le cadre de cet espace de vous confirmer si vos troubles du sommeil découlent directement de votre bad trip ou si cela peut être lié à d'autres causes.

Il est dans tous les cas établi que la consommation de cannabis ou son arrêt peuvent impacter les cycles de sommeil.

Dans la continuité de notre précédente réponse, nous pouvons vous conseiller de rencontrer des professionnels en Consultation Jeunes Consommateurs (CJC) pour pouvoir y voir plus clair et obtenir des éléments de réponse ainsi que des solutions individuelles.

Il nous parait important que vous ne restiez pas seul avec vos préoccupations.

Bien cordialement