

Vos questions / nos réponses

# Bad trip

Par [Profil supprimé](#) Postée le 06/06/2022 06:49

Il y a maintenant 1 semaine jour pour jour que j'ai fait un bad trip et les effets sont encore là... Pour la première fois j'ai voulu essayer la beu. J'ai donc tiré 3 fois sur le joint de mon partenaire un peu rapidement sans doute. Après 5 minutes j'ai commencé à sentir des frissons et je suis partie dans un bad trip total. J'avais peur je stressais, je marchais pour essayer de me reconnecter à la réalité et ça pendant 3h. Le lendemain je me sentais faible et j'ai fait 2 malaises. Aujourd'hui je suis à 1 semaine de mon bad trip et j'ai l'impression d'être encore dans un état second, dans un brouillard cérébral ou j'ai du mal à me concentré, je fatigue vite et je me sens pas comme avant.. Ces effets vont ils durer longtemps ? Sont ils irréversibles ? Les médecins n'ont dit que quelques jours après tout allait passer mais à 1 semaine je me sens dans le même état, comme si quelque chose d'étrange se passe dans ma tête, je plane alors que c'était ma 1ere fois avec la beu. Sinon je ne bois pas, je suis sportive j'ai une vie saine donc je ne comprends pas pourquoi cela persiste autant Aidez moi s'il vous plaît

---

**Mise en ligne le 07/06/2022**

Bonjour,

Vous avez vécu une mauvaise expérience avec une première consommation de cannabis, il y a plus d'une semaine.

Ce malaise couramment appelé bad trip peut être une expérience traumatisante. La peur ressentie est très déstabilisante et peut générer des sensations telles que vous nous les décrivez actuellement.

Le bad trip est une sorte de crise d'angoisse liée à l'intoxication au cannabis. Cela concerne tout type de consommateur qu'il soit occasionnel ou régulier.

Actuellement vous n'êtes plus sous l'emprise du produit. Donc il ne s'agit plus de l'action du produit mais plutôt de l'impact psychologique qu'a provoqué ce malaise.

Un bad trip va mobiliser beaucoup d'énergie, de peurs et d'anxiété.

C'est un événement éprouvant et fatiguant. Ce qui peut induire une hypervigilance que la personne va mettre en place, malgré elle.

C'est-à-dire que toute l'attention va se focaliser sur la moindre manifestation corporelle qui, en temps normal passerait inaperçue. Un coup de fatigue, une vision trouble, des battements de cœur plus lents ou plus rapides, manque de concentration, etc.

C'est une forme d'anxiété d'anticipation faisant suite à un événement effrayant. La personne se conditionne car elle a peur que l'épisode ne se reproduise ou bien elle considère que les conséquences sont irréversibles.

Cela ne met nullement en doute votre ressenti, mais avec l'anxiété vous risquez de maintenir ces symptômes inhabituels et désagréables.

Vous avez bien fait de consulter votre médecin car cela permet d'évacuer toute autre interprétation possible.

Même si aujourd'hui vous avez le sentiment de ne plus être comme avant, il est nécessaire que vous détourniez votre attention sur des activités de détente, de relaxation, de plaisir.

L'idée étant de vous reposer, d'occuper votre esprit autrement pour ne pas faire de cette expérience un enfer quotidien et de l'accepter pour ce qu'il est, c'est à dire un malaise du passé.

Si vous sentez que d'en parler avec des professionnels en addictologie peut vous rassurer pour en savoir plus et mettre des mots sur ce que vous traversez. Sachez qu'il existe des Consultations Jeune Consommateur (CJC), destinées aux jeunes de 12 à 25 ans.

Ces consultations sont anonymes et gratuites. Des professionnels formés aux dépendances (produits licites et illicites) reçoivent toute personne ayant le souhait d'évoquer sa consommation.

Médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux sont en mesure de vous apporter conseils, écoute bienveillante et informations.

Nous vous transmettons un lien en bas de page avec les coordonnées de deux CJC dans votre ville.

Vous trouverez également deux liens concernant le bad trip au cannabis et une fiche synthèse sur le cannabis. Ces informations vous permettront de mieux comprendre ce qu'il se passe pour vous.

Enfin, si vous ressentez le besoin de parler de votre situation par téléphone avec un écoutant de Drogue-info-service, vous pouvez composer le 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site internet de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous.

---

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

---

### **[Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie - TEMPO-OPPELIA](#)**

4 rue Ampère  
**26000 VALENCE**

**Tél :** 04 75 40 17 70

**Site web :** [www.oppelia.fr/](http://www.oppelia.fr/)

**Secrétariat :** Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h - jeudi de 13h30 à 17h - vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30

**Accueil du public :** Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h - jeudi de 13h30 à 17h - vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30 L'Assistante sociale assure une permanence sans rendez-vous CSAPA- CAARUD les vendredi de 13h30 à 16h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Entretiens proposés sur l'ensemble de la semaine - 3 éducatrices se chargent d'interventions précoces dans 13 établissements scolaires du département Action d'intervention précoce en direction des jeunes consommateurs, mais aussi des professeurs et perso

**Substitution :** Délivrance des traitements de substitutions aux opiacés et soins infirmiers les lundi, mardi mercredi et vendredi de 9h à 12h30 - lundi au vendredi de 13h30 à 15h

**Centre :** Une sage-femme du CeGIDD de Valence assure une permanence gynécologie, un vendredi, une fois par mois

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[CSAPA - Association Addictions France](#)**

9 rue Henri Barbusse  
**26000 VALENCE**

**Tél :** 04 75 82 99 60

**Site web :** [addictions-france.org/](http://addictions-france.org/)

**Secrétariat :** Lundi, mardi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h, mercredi et vendredi de 9h à 12h

**Accueil du public :** Lundi, mardi, mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30, le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h, rendez-vous possibles en dehors de ces horaires dont jeudi

**Consultat° jeunes consommateurs :** Les jeunes consommateurs et leur entourage peuvent être reçus toute la semaine aux horaires du CSAPA, jusqu'à 17h30

[Voir la fiche détaillée](#)

## En savoir plus :

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Bad trip cannabis](#)