

Vos questions / nos réponses

## Sentiment fatigue et spasme musculaires cannabis bad trip

Par [BOUD745](#) Postée le 25/09/2022 16:47

Bonjour, J'ai fait deux bad trip mardi et mercredi dernier (alcool + forte dose de cannabis) et depuis j'ai un très grand sentiment de fatigue, d'anxiété et des spasmes musculaires importants. Ça va faire bientôt une semaine et je n'ai vu qu'une petite amélioration positive par rapport à mon bad trip. Dois-je m'en inquiéter ? aller voir un docteur ? Bien à vous.

---

**Mise en ligne le 28/09/2022**

Bonjour,

Vous évoquez deux bad-trip consécutifs, et des effets indésirables qui persistent. Vous avez bien fait de vous rapprocher de notre service afin de ne pas rester seul avec vos inquiétudes.

Nous tenons à vous rassurer, il s'agit d'effets fréquents après un bad-trip, et temporaires.

Un bad-trip peut survenir à tout moment lors d'une consommation de substance psycho-active (qui agit sur le cerveau), que l'on soit consommateur régulier ou non, puisque la façon dont on va vivre le moment dépend de plusieurs facteurs:

- le produit (la composition, le dosage, les mélanges...),
- le contexte (environnement sûr ou inconnu, bienveillance ou tensions...)
- la personne qui consomme (à jeûn, fatigue, état émotionnel...).

Cependant, l'association alcool/cannabis augmente fortement le risque de bad-trip.

Ces deux épisodes cumulés ont sûrement bouleversé votre organisme, qui, sur le moment, s'est mis en hypervigilance. Il est très fréquent, après un bad-trip, d'être confronté à de l'anxiété. La fatigue et les spasmes découlent très probablement de ces expériences épuisantes pour l'organisme. Effectivement, depuis le bad-trip, votre système nerveux est en état d'alerte. Afin de lui faire comprendre qu'il n'y a aucun danger, nous vous conseillons d'entreprendre des activités qui vous font du bien, qui vous détendent ou vous relaxent (activité sportive à faible intensité, passer un moment avec des proches, regarder des séries "feel good"... ou toute autre chose qui vous permettra de décompresser petit à petit).

Si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez en parler à un-e proche de confiance (ami-e, membre de la famille), dont la présence vous rassurerait ou pourrait vous changer les idées. Il vous est également possible de vous rapprocher de votre médecin afin de lui faire part de ces sensations persistantes. Si nécessaire, il pourra vous proposer des anxiolytiques (mais de préférence, pas de la famille des benzodiazépines), afin de pouvoir réapprendre à votre corps et votre esprit à lâcher-prise.

Nous espérons que ces éléments de réponse pourront pleinement vous rassurer. Nous vous glissons en fin de réponse des articles de notre site internet à propos du cannabis et du mécanisme de bad-trip.

Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez surtout pas à recontacter notre équipe, par téléphone (au 0 800 23 13 13, entre 8h et 2h), ou par tchat (entre 14h et minuit). Nous sommes ouverts tous les jours sans exception.

Prenez bien soin de vous.

---

#### **En savoir plus :**

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Peut-on faire un bad-trip avec du cannabis ?](#)