© Drogues Info Service - 31 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Crise d’angoisse après Bad Trip

Par coucou2022lol Postée le 11/10/2022 09:31

> Salut, samedi dernier j’ai fais un bad trip après avoir mangé et fumé du cannabis, le lendemain j’étais assez dans la vap mais c’était selon moi de la fatigue. Mais le sur lendemain j’me sentais tjrs pareil comme pas présente, je faisais tout par automatisme. Bref, j’ai quelques petits trucs qui me tracassent l’esprit surtout depuis dimanche et je me demande si ça peut jouer sur ça, parce que lundi soir, j’ai fais une crise d’angoisse quand j’essayais de m’endormir, j’en avais jamais fait avant, je saurais pas dire combien de temps ça a duré mais est-ce que ça peut être du au bad trip ?

Mise en ligne le 12/10/2022

Bonjour,

Vous faites part d'une expérience de bad-trip, ainsi qu'une anxiété persistante, pouvant mener à des crises d'angoisse. Nous tenons à vous rassurer, ce que vous traversez est probablement lié au bad-trip.

Effectivement, le bad-trip s'apparente à une expérience intense et effrayante (voire traumatisante) pour le cerveau, en particulier si le cannabis est ingéré, puisque la durée des effets et leur intensité sont imprévisibles. Après cet événement, il est possible de se sentir comme à côté de la réalité, et de ruminer ou d'être envahie par des éléments négatifs (certaines pensées peuvent alors être intensifiées jusqu'à mener à l'angoisse).

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. Il vous est également possible de vous rapprocher de votre médecin afin de lui faire part de ces sensations persistantes. Si besoin, il existe la possibilité de reprendre temporairement des médicaments anxiolytiques prescrits (mais plutôt pas de la famille des benzodiazépines, qui peuvent entrainer une dépendance), afin d'aider votre organisme à lâcher prise, et reprendre progressivement le contrôle de votre corps et de votre esprit.

Par ailleurs, si ces effets sont très déstabilisants et désagréables, ils ne sont que temporaires. Il n'est pas possible de rester "bloquée" ou d'avoir des séquelles physiologiques après un bad-trip, puisque votre organisme a éliminé les molécules du cannabis. Ce à quoi vous êtes actuellement confrontée est davantage lié à l'événement en lui-même.

Nous espérons avoir pu vous rassurer, et vous apporter quelques pistes pour retrouver un mieux-être.

N'hésitez surtout pa sà revenir vers notre équipe en cas de besoin. Notre service est ouvert tous les jours sans exception, entre 8h et 2h par téléphone (au 0 800 23 13 13, numéro anonyme et gratuit), et entre 14h et minuit par tchat.

Prenez bien soin de vous.

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis