© Drogues Info Service - 30 mai 2025

Vos questions / nos réponses

BadTrip qui déclenche une crise d'angoisse

Par Stevenson Postée le 12/11/2023 16:09

> Bonjour à tous, ça fait 3 ans que je fume du cannabis et j'ai 22 ans et hier, il m'est arrivé une expérience que je n'avait jamais vécu, j'ai déjà fait un badtrip il y a 1 ans plus ou moins et après un bon verre d'eau et 5 min d'enfer, tout allait mieux, hier j'étais ajeun et ça fait je précise plus de deux semaines que je n'avait pas fumé autre chose que du cbd et pour résumer, hier j'ai fumé un joint de weed et sans parler du fait que celui-ci m'ait mit un coup, j'ai finit par voir le monde clignoter autour de moi, s'ensuit un moment de questionnement et de stress ou je me suis demandé si j'allais mourir, mon cœur a commencé à accélérer à des vitesses que je n'avait j'amais expérimenté auparavant ! Heureusement que mes parents étaient pas loin car j'ai complètement perdu le contrôle, je me suis allongé en mode hyper ventilation et j'ai eut genre la trouille de ma vie ! J'avais peur de déclencher une crise cardiaque ou autre, j'ai commencé a trembler de manière totalement incontrôlé et ça à duré 1h20 environ, bref la ça fait plus de 24h et je me sens toujours bizarre, je n'arrive pas à penser à quelque chose sans me focaliser sur le négatif qui la concerne, j'ai un peu la trouille je l'avoue mais le fait que ça se soit calmer me rassure (j'ai atteint un pic de plus de 200 battements par minutes et je souhaite ne plus jamais expérimenté cela et j'espère que mon cœur n'a pas eut de séquelles car j'ai quelques douleurs dans la poitrine même aujourd'hui 24h après, c'est genre l'expérience la plus traumatisante de ma vie, j'ai eut peur de mourir devant mes parents et j'ai vraiment l'intention d'arrêter la weed, auriez vous des conseils ? Des expériences similaires ? Ou juste un avis par rapport à ma situation ?

Mise en ligne le 15/11/2023

Bonjour,

Vous êtes ici sur l'espace de questions / réponses, où seule notre équipe peut vous faire un retour. Si vous le souhaitez, il vous est possible de publier de nouveau votre message sur la rubrique "Forums", afin de bénéficier des retours des internautes. Vous pouvez également consulter des témoignages, de nombreuses personnes ont relaté une expérience similaire. Vous trouverez les liens vers ces espaces en fin de réponse.

Ce que vous évoquez est caractéristique d'un bad-trip. Effectivement, le bad-trip s'apparente à une expérience intense et effrayante, voire traumatisante. Les attaques de panique (effroi, tachycardie...) sont très impressionnantes. Vous avez bien fait de faire appel à vos parents afin de vous sentir en sécurité. Après cet événement, il est possible de ruminer ou d'être envahi par des éléments négatifs (certaines pensées peuvent alors être intensifiées jusqu'à mener à l'angoisse).

On ne peut jamais vraiment prévoir comment on va vivre la consommation, puisque les effets dépendent de trois éléments:

- le produit (sa nature, sa composition, et le dosage)

- le contexte (le lieu, si vous êtes entouré ou non, etc.)

- l'état physique et émotionnel de la personne qui consomme (anxieux, à jeun, fatigué...).

Vous expliquez avoir fumé votre joint à jeun, et après une semaine sans THC. Il est vrai qu'il est fortement recommandé de consommer des produits en ayant mangé et en étant bien hydraté, afin que votre organisme soit en pleine possessions de ses moyens pour accueillir les effets.

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 des personnes 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. Un petit examen cardiaque de routine pourrait vous rassurer pleinement. Si besoin, il existe la possibilité de prendre 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 esprit.

Par ailleurs, si ces effets sont très déstabilisants et désagréables, ils ne sont que temporaires. Il n'est pas possible d'avoir des séquelles physiologiques après un bad-trip. Ce à quoi vous êtes actuellement confronté est davantage lié à l'événement en lui-même.

Nous espérons avoir pu vous aider à comprendre ce que vous avez vécu, et vous avoir rassuré.

Prenez bien soin de vous.

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service
- Bad-trip au cannabis