

SYMPTÔMES APRÈS BAD TRIP

Par Lidwa Postée le 10/01/2024 20:16

Bonjour, j'ai arrêté le cannabis brutalement depuis une dizaine de jours (j'avais une consommation régulière depuis 3ans) et j'ai fumé 2 fois durant mon arrêt mais hier j'ai eu un bad trip très intense j'ai cru que j'allais sombrer dans la folie et je tremblais de partout, surtout aux jambes. Plus tard dans la soirée j'étais encore dans les vapes et je ne savais pas quoi penser de mes symptômes j'ai cru que j'étais en psychose. Je me suis réveillé aujourd'hui et je me sens encore un peu dans les vapes et j'ai la bouche sèche. Je sens que ma concentration a diminué. Faut savoir que j'ai fait 1 crise d'angoisse dans la dernière semaine et sa m'a vraiment impacté. J'aimerais savoir si c'est normal de ressentir tout ça (si c'est juste de l'angoisse ou une psychose) j'ai tendance à envisager le pire depuis quelques temps.

Mise en ligne le 12/01/2024

Bonjour,

Le bad trip peut survenir chez tous les usagers, réguliers ou occasionnels. Les facteurs en sont multiples, la concentration de THC dans le produit, l'état émotionnel dans lequel se trouve l'utilisateur, la fatigue, le contexte, ...

Il est important de savoir que les effets du THC durent quelques heures et qu'à ce jour les symptômes que vous pouvez ressentir sont indépendants du produit, ce n'est plus le cannabis qui provoque directement ce que vous éprouvez, ils peuvent être liés à une forme d'angoisse, ainsi que vous l'évoquez dans votre message ou d'anxiété liée à ce bad trip tant il peut être vécu comme un événement traumatisant.

Ces effets ne sont pas irréversibles et devraient s'estomper jusqu'à disparaître totalement. Il est alors important de tenter de vous en détacher au mieux, de ne pas focaliser dessus, de vous concentrer à des activités simples et agréables, d'arriver à vous détendre et à ne pas entretenir cette anxiété jour après jour.

Si cet état devait persister et devenir trop envahissant et qu'aborder la question avec un professionnel spécialisé sur les questions de consommation de produit psychoactif peut vous rassurer, nous vous joignons le lien ci-dessous d'une CJC (Consultation Jeune Consommateur). C'est une consultation libre d'accès, individuelle confidentielle et gratuite.

Si vous souhaitez davantage de renseignements, vous pouvez nous contacter de façon anonyme et gratuite tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 ou par chat via notre site de 14h à minuit en semaine de 14h à 20h le week-end.

Considérant ce bad-trip, nous vous encourageons à ne pas reconsommer prochainement voire à poursuivre dans votre démarche d'arrêt.

Bien cordialement

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIV

CSAPA 53 - SITE DE LAVAL

31 rue du Mans
53000 LAVAL

Tél : 02 43 26 88 60

Site web : www.csapa53.fr

Secrétariat : Du Lundi au jeudi de 9h-12h45 et 13h30-17h15 et Vendredi : 9h-12h45

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h45 et de 13h30 à 17h

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous des jeunes de moins de 25 ans avec ou sans entourage

Substitution : Initiation, prescription, suivi et délivrance de traitement de substitution aux opiacés, sur les sites de Laval et Château-Gontier.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service