© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Peur de devenir fou

Par Luluberlu Postée le 15/01/2024 13:11

> Bonjour à tous voici mon histoire hier soir j'ai fumer un joint, sa m'arrive d'en fumer de temps en temps mais vraiment pas charger celui ci était charger mais je ne le savais pas car je ne l'avait pas rouler, et c'est après l'avoir fini que je m'en rendu compte. Je suis en pleine séparation mon ex m'a quitter pour un autre et en ce moment je suis très stressé je suis une personne anxieuse de base, ce joint je l'ai fumer avec mon ex car on vie encore ensemble qui elle fume régulièrement. 10 minutes après avoir fumer je l'ai entendu parler à son nouveau mec et sa a déclencher en moi une grande angoisse qui c'est amplifié tout mon bad trip tourner autour de la séparation mille trucs me passait par la tête je n'arrivais plus à réfléchir correctement mes idées se mélangeais mon ex était avec moi pendant ce bad trip et j'avais envie de lui dire tout ce qui se me passer par la tête que je l'aimais qu'elle pouvait pas me faire que je vivais extrêmement mal la situation mais rien ne sortait j'avais l'impression de devenir fou j'avais la tête qui tournais des palpitations j'étais tout pâle je tremblait tellement fort que c'était compliqué de boire un verre d'eau j'ai fini par prendre une douche sa c'est calmer un peu et je suis parti me coucher aujourd'hui ses symptômes sont toujours là mais beaucoup moins intense j'ai peur que la crise recommence j'ai l'impression que je devient fou je sais pas si je suis encore en bad trip ou si la crise hier m'a traumatisé et me fait angoisse, j'ai peur de rester bloqué ou d'être fou.

Mise en ligne le 17/01/2024

Bonjour,

Nous avons le sentiment que vous souhaitiez vous adresser à d'autres internautes connaissant une situation similaire à la vôtre. Cela est possible dans notre rubrique « le forum des discussions » ou « témoignages ». Par conséquent, nous vous transmettons ces liens en bas de page pour que vous puissiez adresser votre question et partager votre expérience.

Le support « vos questions-nos réponses » permet d'obtenir une réponse par des rédacteurs professionnels formés en addictologie. Ainsi, nous allons tenter de vous apporter quelques éléments de réponse ou pistes de réflexion concernant votre situation.

Vous nous décrivez un malaise lié à une consommation de cannabis dans un contexte assez spécifique. En effet, vous vivez une séparation avec votre compagne tout en maintenant la cohabitation. Vous consommez occasionnellement et vous nous précisez avoir une nature anxieuse.

Ces différents facteurs ont sans doute influencé négativement le vécu de votre expérience de consommation. Vous vivez une période délicate et sans doute, ressente-vous beaucoup de tristesse.

Consommer un produit psychoactif dans un moment de vie pénible peut avoir des conséquences négatives sur le ressenti des effets. De même, un état de fatigue et un environnement stressant peuvent générer un malaise sous substances.

On appelle cela un bad trip. Il s'agit d'une intoxication au cannabis qui peut concerner tous types d'usages (occasionnels comme réguliers). Le malaise vécu peut s'avérer très traumatisant. De plus, la peur ressentie augmente et entretient les symptômes désagréables.

Il est important d'essayer de vous rassurer, les symptômes passeront avec du repos, une bonne hygiène alimentaire, etc. Tentez de ne pas donner à cet épisode plus d'importance qu'il n'en a. Essayez de vous concentrer autour d'activités apaisantes, d'occuper vos pensées autrement qu'en vous remémorant cet épisode.

Pour que vous disposiez d'informations plus précises autour du bad trip et des effets secondaires liés au cannabis, nous vous transmettons en bas de page des liens vers notre fiche produit « cannabis » et rubrique du site internet.

En attendant, si vous souhaitez évoquer votre situation plus en détail et échanger avec un professionnel, nos écoutants sont joignables tous les jours au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h ou par tchat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Bien à vous.

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service
- Fiche sur le cannabis
- Peut-on faire un bad trip avec du cannabis?