© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Du mal à sortir d'un Bad Trip au cannabis

Par Elgringo75 Postée le 26/01/2024 15:23

Bonjour à tous, Il y a maintenant quelques jours, j'ai fait une soirée avec des amis d'enfance que je n'avais pas vu depuis longtemps. L'un d'eux avait ramené un gâteau au cannabis. Mes amis fument, mais moi je n'ai jamais fumé ni bu une goutte d'alcool dans ma vie, j'ai 35 ans. Cet ami m'a proposé de mettre une bouchée dans le gâteau pour le goûter, tout en me cachant qu'il y avait du cannabis dedans. Naïvement, j'ai croqué dedans. Lui, voulait me faire une blague. Il m'a ensuite avoué qu'il y avait du cannabis dedans. Je lui en ai voulu mais ensuite la soirée s'est déroulée normalement et on en a rigolé. Mais 2h après avoir ingurgité ce bout de gâteau, j'ai commencé à avoir des flashs du passé. Je répondais aux questions plusieurs minutes après qu'on me les ai posées. Mon cœur battait à 100 à l'heure et je pensais faire un infarctus ou un arrêt cardiaque. Je criais, et j'ai fait une grosse crise de panique et d'anxiété. Mes amis ont été pris de panique et ont tout de suite pris soin de moi. Ils savaient que j'étais en train de faire un bad trip. Ma tête tournait dans tous les sens et je n'avais qu'une envie c'était de pleurer. Ce moment a été, pour moi, un moment d'enfer. Sûrement la pire expérience émotionnelle et psychologique de ma vie. Je tiens à souligner que depuis mon enfance, j'ai toujours été quelqu'un d'extrêmement sensible émotionnellement. J'ai eu une enfance plutôt difficile et cela m'a laissé des séquelles psychologiques. Je suis très anxieux et je réfléchis énormément. Au bout de un jour et demi, tous ces symptômes se sont affaiblis. Mais malheureusement pour moi, j'ai toujours un peu le tournis 5 jours après, je suis toujours dans un état de stress et d'anxiété. J'ai du mal à faire des nuits correctes ce qu'il y a pour conséquence de m'affaiblir fortement dans la journée et d'aggraver mon état anxieux. C'est avec beaucoup d'espoir que je vous écris car mes journées deviennent un enfer. C'est peut-être irrationnel, mais depuis enfant j'ai toujours eu la crainte de devenir fou. Et cette période que je vis actuellement à réactiver cette peur que j'avais oublié depuis longtemps. Elle a réactivé d'autres choses de mon enfance j'ai peur qu'elle me mette dans un état encore pire que celui que je traverse. Mes question sont lez suivantes : Est-ce que cet état pourrait rester comme cela toute ma vie ? Mon corps peut-il adopter ce dérèglement psychologique ? Pourquoi ma tête reste si lourde plusieurs jours après ? J'ai la tête très lourde et cela ne semble pas vouloir s'arrêter. Même si je réponds normalement aux questions, même si je réfléchis normalement, j'ai toujours l'impression d'être dans un rêve (bien moins puissant que lors du bat trip) J'ai énormément de questions dans la tête et beaucoup de peur de les poser. Merci pour votre aide, pour ce que vous faites et pour votre réponse future. Sam

---

Mise en ligne le 29/01/2024

Bonjour,

Nous entendons et comprenons tout à fait vos inquiétudes et votre angoisse suite à cet épisode éprouvant.

Un bad trip est une expérience très intense, qui s'apparente à une forme de traumatisme.

Il est très fréquent de ressentir des effets indésirables dans les jours qui suivent le bad trip, parfois même dans les semaines qui suivent si l'expérience a été très intense. Ce que vous décrivez est donc très fréquent et nous pouvons être tout à fait rassurant sur le fait que cet état n'est pas définitif.

Pour autant, la peur d'être fou ou de mourir, de perdre le contrôle de soi sont souvent au centre de ces expériences et nous comprenons que cela soit très destabilisant.

Pour vous rétablir complètement, nous vous conseillons de beaucoup vous reposer, de vous investir dans des activités calmes et familières, réconfortantes.

Si cela peut vous rassurer davantage, vous pouvez également aller en parler avec un psychologue qui vous aidera à comprendre et à dépasser cette mauvaise expérience.

Si vous souhaitez en discuter directement avec un.e écoutant.e, vous pouvez nous contacter gratuitement et anonymement par téléphone ou par tchat. Nous répondons au 0 800 23 13 13 tous les jours de 08h à 02h. Le tchat est ouvert du lundi au vendredi de 14h à 00h et le week-end de 14h à 20h.

Nous espérons avoir pu vous rassurer et vous souhaitons bon repos,

Bien cordialement,