© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Anxiété après bad trip HHC

Par emjuliette Postée le 18/02/2024 17:27

> Bonjour, J'ai consommé du HHC il y a environ trois mois, c'était la première fois de ma vie que je touchais a une substance de la sorte. J'ai très mal réagit, pendant deux heures mon visage me brulait graduellement jusqu'à atteindre un maximum, puis se calmait. Je pensais mourir ce soir là. Le lendemain, je n'y pensais plus et deux semaines plus tard le ciel m'est tombé sur la tête, c'était la première crise d'angoisse de ma vie. Depuis j'en ai fait beaucoup, et ces dernières sont petit à petit devenues liées à ma santé. Je regrette énormément d'avoir fumé ça, j'ai l'impression que c'est irréversible, que j'ai gâché ma vie. Des fois j'ai des sortes de moments de "lucidité" ou mon cerveau se calme et me dit que j'abuse, qu'on ne meurt pas trois mois après une unique prise de drogue, que mon corps a tout évacué, que tout ce que je vie est purement d'origine psychologique. Mais les symptômes sont souvent forts, bouffées de chaleurs et rougeurs qui me font revivre le bad trip, impression de respirer comme par une paille, douleurs, migraines, vision floue, vertiges, fatigue, coeur qui s'emballe, et d'un coup je me persuade de nouveau que j'ai fait une terrible erreur et que je ne survivrai pas. Sur internet je ne trouve d'articles que sur les effets sur le moment du trip et/ou lorsqu'on consomme régulièrement, mais rien qui peut me dire si c'est dangereux d'en avoir prit une seule fois. J'ai peur de devenir folle, j'étais une jeune fille plutôt intelligente mais là c'est impossible de me concentrer sur un quelconque travail scolaire, je passe ma vie a y penser. Mon médecin m'a prescrit des anxiolytiques et antidépresseurs que j'ai peur de prendre, et j'essaie de travailler dessus avec ma psy (qui ne parvient pas à me rassurer tant que ça au niveau de la drogue), alors j'aimerais, si possible que vous me disiez si oui on non une seule et unique prise pourrait avoir des conséquences sérieuses et définitives sur mon corps ou sur mon esprit. Je suis déterminée à m'en sortir mais le fait d'être dans le flou par rapport à cette substance, car on dit que c'est plus dangereux que le cannabis normal, me laisse dans le flou. Bien cordialement, et merci pour tout ce que vous faites !

Mise en ligne le 20/02/2024

Bonjour,

Nous entendons combien cette expérience avec le HHC a généré chez vous une profonde angoisse et des questionnements. Vous avez consommé pour la première fois il y a 3 mois et vous vous inquiétez des conséquences que cela a encore dans votre quotidien aujourd'hui. Vous voudriez mieux comprendre cette substance et avoir des explications sur les conséquences que vous subissez aujourd'hui.

Le HHC est obtenu par synthèse chimique à partir de cannabinoïdes naturels produisant des effets psychotropes similaires à ceux ressentis lors de la consommation de THC. Il s'agit donc d'un cannabinoïde de synthèse qui a été classé sur la liste des stupéfiants et qui est interdit en France depuis le mois de juin 2023 à l'issue de travaux qui ont montré que cette substance présentait un risque d'abus et de dépendance équivalent à celui du cannabis. De plus sa concentration en substance active est variable et non maitrisée puisque le produit est illégal.

La consommation de HHC ou de ses dérivés expose à des risques tels que : tremblements, vomissements, anxiété, « bad trip », confusion mentale, malaise, tachycardie, douleur thoracique, poussée tensionnelle, dont l'intensité semble varier en fonction de la teneur en HHC, qui n'est pas toujours précisée ou exacte.

Nous souhaitons vous rassurer tout d'abord sur le fait que cette substance a bien été éliminée de votre organisme et que ce que vous ressentez actuellement est la conséquence du "bad trip" que vous avez vécu il y a 3 mois. Le bad trip est un phénomène traumatisant pour le cerveau car il peut générer de l'angoisse voire de grandes frayeurs. Comme le cerveau se sent submergé par cet afflux d'informations difficiles à traiter et inhabituelles, il est dans l'impossibilité de reprendre le contrôle sur ce qui se passe et il se met en "hypervigilance". Depuis cette expérience, vous vivez des expériences où vous êtes à nouveau envahies par le souvenir de ce bad trip qui provoquent les mêmes symptômes (douleurs, migraines, vision floue, bouffées de chaleurs, visage qui brule...)

Cette expérience traumatisante a pu, non seulement mettre votre système nerveux en alerte mais aussi, vous épuiser. Le bad trip est un épisode particulièrement éprouvant et fatiguant pour l'organisme. Il faut parfois beaucoup de temps pour que l'organisme s'en remette et se rééquilibre.

Nous vous invitons, dans cette période délicate, à prendre soin de vous, c'est essentiel. A ce titre nous ne pouvons que vous recommander une alimentation saine et régulière, du repos et surtout nous vous conseillons d'entreprendre des activités qui vous font du bien, vous changent les idées et vous détendent tout en évitant les personnes, les situations ou les lectures/films... qui pourraient réactiver votre stress et vos questionnements. Les choses devraient rentrer dans l'ordre d'ici quelques jours ou quelques semaines.

De même cet événement appartenant désormais au passé, nous vous proposons d'être indulgente avec vous-même et d'éviter de vous en vouloir et de vous rajouter de ce fait une certaine pression. Si vous êtes prête à cela, vous pouvez aussi réfléchir, pourquoi pas, avec l'aide de votre psychologue, aux enseignements positifs que cette expérience a pu vous apporter.

Si vos questionnements persistent, sachez que vous pouvez demander de l'aide auprès de la hotline "sucht und drogen" en Allemagne qui pourra vous renseigner sur l'existence de structures d'aide au plus proche de votre lieu de résidence.

Nous vous joignons ci-après le lien vers cette hotline ainsi que notre fiche "cannabis de synthèse" pour votre information.

Vous pouvez également vous renseigner auprès d'un Centre d'évaluation et d'information sur la pharmacodépendance et l'addictovigilance (CEIP-A). Ces centres ont pour mission de recueillir et d'évaluer

tous les cas liés à l'abus de substances, à la pharmacodépendance et à la consommation de nouvelles substances. Vous pourrez leur poser des questions au sujet du HHC et relater votre expérience. Nous vous glissons ci-après un lien vers le CEIP-A de Paris.

Pour de l'écoute, des questions complémentaires ou du soutien, nos écoutants sont disponibles 7j/7 de 8h à 2h du matin par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par chat depuis notre site internet, de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le weekend. N'hésitez pas à nous joindre si besoin d'être davantage apaisée.

Avec tout notre soutien dans ce que vous traversez,

Bien cordialement

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures

---

En savoir plus :

- cannabis de synthèse

Autres liens :

- sucht und drogen: hotline en Allemagne