© Drogues Info Service - 31 mai 2025

Vos questions / nos réponses

fumer de la drogue

Par ismain Postée le 21/11/2024 20:18

> bonjour Je voulais savoir j'avais déjà fumée du cannabis mais sa m'avais mit hyper mal jetais pas bien et donc après 1ans plus tard je décide de re tester et je vois je tire des taffe et au début sa me fait rien et après je vois que sa monte dans ma tête ect et après plus de salive et tout je me sentais hyper stressé je voulais pleurer et donc après je me calme et donc je décide de rentter chez moi je dors et donc je me réveil aujourd'hui bien et tout mais quand même pas bien après je commence a sortir dehors et je précise où j'avais fumer s'était à la terrasse de quick et je travail la bas donc voilà j'y vais tout je sors de chez moi et je vois je me sens étourdi pas bien bizzz un sentiment de mal être je pense mal je me dir ez cr que je vais rester comme sa toute ma vie et tout donc aprzs je vois que sa monter encore et je précise ses aussi ledemain avoir fumer j'avais fumer le soir d'une de vier ce que je vous raconter ses le lendemain et donc voilà je reprend je repars je vomis et tout je me calme et je rentre chez moi toujour étourdi avoir l'impression que la tête tourne et ma question ses normal après avoir fumer le apres plus fort et combien sa dure se sentiment là et merci de me répondre et bonne soirée

---

Mise en ligne le 25/11/2024

Bonjour,

Les sensations que vous nous décrivez font penser à un malaise, plus communément appelé « bad trip ». Il s'agit d'une crise d'angoisse liée à la consommation de cannabis qui implique de la peur voire de la panique.

Vous aviez déjà consommé l'an dernier et visiblement il s'agissait d'une mauvaise expérience. Il est possible que les mauvais souvenirs associés à la première expérience aient influencé cette deuxième consommation.

Le bad trip correspond à une crise d'angoisse liée à une intoxication au cannabis.

Il peut concerner tous les consommateurs de cannabis qu'ils soient réguliers ou occasionnels. Plusieurs facteurs peuvent le provoquer. La forte concentration en THC (substance active du cannabis), le contexte dans lequel vous consommez, l'état psychologique et physique au moment de la consommation, l'interaction éventuelle avec d'autres substances ou médicaments peuvent influencer négativement l'expérience.

Il s’agit souvent d’une expérience traumatisante. Lorsque le malaise est présent, le fait de paniquer va renforcer les symptômes de mal-être.

Le souvenir laissé par ce type d’expérience peut réactiver ces sensations ce qui peut grandement déstabiliser. C’est une forme de conditionnement, plus on y pense, plus on alimente ces symptômes. C’est sans doute ce qui s’est passé pour vous le lendemain.

C’est pourquoi, nous vous conseillons de relativiser cet épisode en tentant de mieux comprendre ces mécanismes.

Essayez du mieux que vous le pouvez de vous changer les idées en vous occupant l’esprit au travers d’activités qui vous font du bien. Faites-en sorte de vous reposer en vous alimentant et en vous hydratant correctement. Seul le repos et le temps vous permettront de récupérer physiquement et psychologiquement. Il est important de laisser cet épisode dans le passé, sans le dramatiser. Parallèlement, il est important de garder à l’esprit qu’aucun produit n’est anodin et que le contexte et l’état de l’usager peuvent influencer le vécu d’une consommation.

Nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre fiche produit « cannabis », ainsi qu’un article sur le bad trip pour mieux comprendre votre expérience.

Si vous souhaitez en parler avec un professionnel en addictologie pour être rassuré, sachez qu’il existe des consultations individuelles, confidentielles et gratuites au sein de Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) pour les jeunes de 12 à 25 ans. Médecin addictologue, psychologue, infirmier informent, conseillent toutes personnes souhaitant parler d’un usage de produit licite ou illicite.

Si cela vous intéresse, nous vous transmettons les coordonnées de deux CJC dans votre ville. Il suffit de les contacter par téléphone pour prendre rendez-vous.

En attendant, essayez de vous détendre et occupez-vous l’esprit avec des occupations apaisantes.

Enfin, pour toute information ou conseil, n’hésitez pas à nous contacter par téléphone si vous en ressentez le besoin. Notre service est accessible au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) 7j/7 de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

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

---

Consultations Jeunes Consommateurs et Intervention Précoce JAM

7 square Stalingrad
13001 MARSEILLE

Tél : 04 91 91 00 65
Site web : www.addiction-mediterranee.fr/
Secrétariat : Lundi de 9h à 13h et de 14h à 18h, mardi de 9h à 13h, mercredi de 10h à 13h et de 14h à 19h, jeudi et vendredi de 14h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : lundi de 9h30 à 13h de 14 à 18h, mercredi de 14h à 19h, vendredi de 14h à 17h, sur rendez vous
Service mobile : Equipe mobile auprès de centres sociaux, Personnels de L'ASE, de la PJJ, des IMEF, Informations et Formations, Groupes de travail Inter-structures.

Voir la fiche détaillée

Espace Puget bis Accueil et consultations jeunes et jeunes majeurs

8, boulevard Notre-Dame
1er étage
13006 MARSEILLE

Tél : 04 96 17 67 75
Site web : www.ch-edouard-toulouse.fr/Espace-Puget-Bis.html
Accueil du public : du lundi au vendredi de 9h30 à 18h30
Secrétariat : du lundi au vendredi de 9h30 à 17h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Peut-on faire un bad trip avec le cannabis?