© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Une bar sur le front persistante après une consommation de space cake

Par celeste33 Postée le 02/01/2025 11:53

> Bonjour, Le soir du 31, donc avant-hier, j'ai consommé du space cake avec des amis lors d'une soirée du nouvel an. Consommation qui a mené à un bad trip très fort de plusieurs heures. De nature angoissée chaque symptômes me stressait énormément, vers la fin du bad trip j'ai réussi à rationnaliser les choses mais se fut très compliqué. Le trip a commencé vers 00h30 et c'est terminé 8h30 et 11h30 le matin même. Hier je ressentais souvent une sensation de froid sans parvenir à me réchauffer, alors que je savais très bien qu'il ne faisait pas froid. Aujourd'hui, le 2, je vois toujours un petit peu flou, j'ai toujours des difficultés à me concentrer sur certaines tâches, et surtout je ressens comme une bar sur mon front similaire à une céphalée frontale, donc sensation de fièvre, sauf que je n'ai pas de fièvre. Ce symptôme m'inquiète énormément, de plus à chaque fois que je m'endors j'ai plus l'impression de faire un coma ou un malaise que de vraiment dormir. Je ne sais pas si c'est lié au fait que mes sensations sont altérés mais cela n'en ai pas moins stressant. Cependant depuis hier mon état c'est amélioré, j'essaye de m'hydrater les plus possible. J'hésite à aller faire un footing aujourd'hui pour essayer de booster mon corps, mais je ne sais pas si c'est une bonne idée ou pas. De plus j'ai chercher ce que pouvais signifier une céphalée frontale et je suis d'autant plus inquiète à présent. Qu'est-ce que je devrais faire, est-ce que mes symptômes sont inquiétants ? Merci d'avance pour votre réponse.

Mise en ligne le 08/01/2025

Bonjour,

Nous nous excusons pour le délai de réponse. Nous recevons un très grand nombre de messages.

Nous tenons à vous rassurer. Ce que vous avez ressenti est caractéristique du bad trip. Il s'agit d'une véritable expérience traumatisante pour votre corps et votre cerveau. A la suite de cet épisode, il est tout à fait normal de se sentir faible (sensation de froid par exemple), et d'avoir des difficultés à se concentrer. Nous espérons que depuis que vous avez envoyé votre message, vous ressentez une nette amélioration. Tous les symptômes d'un bad-trip sont résolutifs, c'est-à-dire qu'ils finissent par disparaître, mais ils sont généralement plus intenses lors d'une ingestion de cannabis.

Cela peut prendre quelques jours ou semaines avant de totalement récupérer, selon les personnes. Effectivement, après un événement traumatique comme le bad-trip, il est possible de ressentir une forte anxiété, qui vient alimenter les symptômes physiques. C'est un peu comme le chat qui se mord la queue: on se sent mal, donc on angoisse, ce qui fait qu'on se sent toujours mal, et ainsi de suite.

Le mal de tête peut être lié à la fois à la consommation de cannabis (car il entraîne une dilatation des vaisseaux sanguins, et une augmentation de la tension), et par le contre-coup du bad-trip (fatigue, stress). S'il n'est toujours pas parti depuis, n'hésitez pas à consulter votre médecin généraliste.

Vous avez bien fait de vous bien vous hydrater, et d'envisager le sport. Une activité physique, même tranquille comme la marche ou les étirements, peuvent soulager les symptômes, et favoriser le retour à la "normale".

Nous espérons que vous vous sentez bien mieux, et si ce n'est pas le cas, n'hésitez pas à nous recontacter par téléphone entre 8h et 2h (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit) ou par tchat (à partir de 14h).

Bien cordialement.