

Vos questions / nos réponses

Bad trip

Par [Thai60](#) Postée le 28/10/2025 22:35

Bonjour, J'ai 20 ans jeudi dernier j'ai consommé un joint de beuh ou du cannabis de synthèses je suis pas sur de ce que c'était au final mais c'était de l'herbe. Je suis pas une consommatrice de cannabis dans la vie de tous les jours. Mais j'ai pris de mon plein grès et c'était pure sans tabac je pensais que ça allait me relaxer. En 2024 j'avais pris du ptc et ça m'a fais des angoisses de mourir avant le sommeil mais c'a s est dissipé. Le 23 octobre je fume et j'ai eu rapidement des battement de cœur et bcp de questions existentielles comme si j'étais rien et rien n'était réelle et le temp qui passait pas. Mon coeur battait à 120. Je suis parti à l hôpital on m a dis que ca allait passé et qu il fallait bcp de repos .mais depuis 4 jours j ai un sentiment que le temp passe pas vite j'ai un changement ds le cerveau je veux faire une irm. J'espère redevenir comme avant. Je mange pas beaucoup mais j'essaye de boire bcp d'eau et de passer des moments en famille. J'étais deja un peu claustrophobe. Je regrette vraiment ce que j'ai fais en pleurant. J'ai pris rendez vous chez le psychologue. Je veux pas de médicament .

Mise en ligne le 05/11/2025

Bonjour,

Nous comprenons que vous vous sentez mal suite à cette consommation et au bad trip que vous avez traversé.

Le cannabis est un produit classé dans la famille des "perturbateurs du système nerveux central". La majorité des consommateurs recherchent la détente et l'euphorie mais ce sont parfois des effets très différents ou des malaises qui peuvent se manifester. Le bad trip est imprévisible et peut toucher aussi bien les consommateurs occasionnels que réguliers. Toutefois certaines conditions peuvent majorer les risques de bad trip comme le fait d'être fatigué, à jeun ou être dans une période de stress ou d'anxiété.

Les cannabinoïdes de synthèses sont des produits dont la composition et le dosage sont incertains. Des malaises importants peuvent se manifester et s'étendre sur plusieurs jours.

Vous avez bien fait de vous tourner vers l'hôpital pour vérifier votre état de santé suite à cette consommation. Le fait de vous tourner vers un psychologue nous semble également être une démarche positive pour vous, qui vous offrira un espace de parole pour vous apaiser.

Les bad trip sont des expériences très éprouvantes. L'organisme n'a pas l'habitude de subir une charge émotionnelle et de mal-être physique de cette intensité. De fait le malaise peut s'étendre sur plusieurs jours ou semaines. L'organisme a besoin de temps pour se rééquilibrer et peut se trouver en hyper vigilance de manière temporaire. En résumé il peut "avoir peur d'avoir à nouveau peur".

Il est vivement déconseillé de consommer à nouveau des produits psychoactifs ou de l'alcool dans cette phase d'après bad trip, au risque de réactiver un nouveau malaise.

Tant que possible, il est conseillé de mettre en place des activités qui vous détendent et vous font du bien durant cette période, et éviter les sources de stress inutiles.

Si votre mal-être ne se dissipe pas dans les jours qui viennent, vous pouvez rencontrer des professionnels du champ de l'addictologie pour de l'aide et du soutien. Il existe la possibilité de bénéficier de consultations individuelles dans des structures nommées Consultations Jeunes Consommateurs (CJC). Les consultations sont confidentielles et non payantes (prises en charge par la Sécurité Sociale).

Si cette piste vous convient, vous trouverez en bas de réponse des coordonnées vers des centres d'addictologie qui proposent des consultations dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

En vous souhaitant retrouver rapidement un mieux-être.

Bien cordialement.

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

[Association Addictions France CSAPA de Creil \(60\)](#)

17 rue Robert Schumann
Immeuble L'Obsidienne
60100 CREIL

Tél : 03 44 61 10 11

Site web : www.addictions-france.org

Accueil du public : Lundi 9h30-18h00 ; Mardi 9h30-17h00 ; Mercredi 9h-13h ; Jeudi 9h-18h ; vendredi 9h-17h

[Voir la fiche détaillée](#)

Association Addictions France- CSAPA de Meru (60)

rue du 8 mai 1945
60110 MERU

Tél : 03 44 52 38 58

Site web : www.addictions-france.org

Secrétariat : Mardi de 13h30 à 18h./ Jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h.

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Les consultations Jeunes Consommateurs \(CJC\)](#)
- [Le bad trip au cannabis](#)