© Drogues Info Service - 1 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Bad trip cannabis et anxiété chronique

Par Profil supprimé Postée le 09/03/2014 20:29

Bonsoir,

Il y a une dizaine de jours, j'ai consommé du cannabis avec des amis (je ne suis qu'un consommateur occasionnel, je prends peut être une taffe ou deux tous les 3 mois sur les joints d'un ami...), plus que d'habitude (et apparemment de la plus forte vu qu'ils disaient que c'était de "l'amnesia", mais je n'ai aucune idée de la différence).

Ils voulaient ensuite prendre du protoxyde d'azote et j'ai commencé à stresser, me disant qu'il ne fallait surtout pas combiner les deux (je ne sais pas pour quelle raison), j'en ai pris et j'ai eu des hallucinations spatio-temporelles visuelles et auditives (impression qu'une scène de 5s se répétait plusieurs fois, dédoublement de mes amis etc). Je suppose que c'est bien ce que l'on appelle un bad trip.

Je me suis dépêché de rentrer chez moi, mais depuis, j'angoisse presque en permanence. Au début, j'avais le droit à des symptômes physiques (tachycardie, palpitations, tremblements etc) et psychologiques (idées noires, impression que quelque chose à changé, que tout est devenu flou, que tout est irréel, que je vais devenir fou).

J'ai décidé d'aller chez mon médecin traitant et juste avant d'y aller j'ai été pris d'une panique encore plus forte, tous les symptômes exacerbés.
Il m'a prescrit du xanax sur 6 jours, et j'arrive demain au terme de son traitement.

J'ai l'impression que les symptômes physiques sont largements atténués mais je continue à cogiter en permanence à des questions existentielles (ma vie est-elle réelle ? est-ce que tout le monde autour de moi est une illusion ? Est-ce que je suis mort au moment de mon bad trip, ou alors devenu fou et que tout ce que je vis maintenant n'est qu'une illusion etc.).

J'aimerais savoir que faire pour essayer de retourner à ma vie normale, d'oublier ces angoisses (j'ai beau essayer de les oublier en permanence, de me dire qu'illusion ou réalité, de toute façon autant vivre à fond, mais cela ne suffit pas).
Je suis un peu démotivé de tout faire en ce moment, je n'ai pas de réelle passion qui pourrait me faire oublier tout cela, j'ai toujours eu une personnalité a cogiter en permanence, mais pas au point de me ronger et de me ruiner la vie...

Merci d'avance !

Mise en ligne le 11/03/2014

Bonjour,

Ce que vous décrivez ressemble effectivement à un bad trip, à savoir, une expérience désagréable, voire traumatisante, à la suite d'une consommation de produit. Lorsque cela arrive, les choses rentrent habituellement dans l'ordre dans les jours ou les quelques semaines qui suivent. Vous avez toutefois eu raison d'aller chez votre médecin afin d'apaiser votre angoisse et les symptômes associés.

En matière de réduction des risques liés à des consommations, il est toujours préférable d'éviter les associations de produits. Consommer plusieurs produits différents expose au risque de voir leurs effets se potentialiser mutuellement, rendant l'expérience imprévisible et donc éventuellement désagréable et dangereuse. Vous aviez raison de stresser à l'idée de combiner les deux. De plus, il vaut mieux éviter de consommer un produit lorsque l'on ressent de l'appréhension, car l'humeur au moment où l'on consomme a tendance à influer sur l'expérience vécue... Il se peut donc que le stress que vous avez ressenti avant de prendre du protoxyde d'azote ait participé au déclenchement de votre bad trip.

Vous n'êtes pas devenu fou, vous n'êtes pas mort non plus il y a 10 jours et ce que vous vivez aujourd'hui n'est pas une illusion... Un bad trip vient perturber considérablement la façon de se percevoir au monde, car tout à coup, les repères que l'on avait jusqu'alors sont chamboulés. On se sent différent, on voit les choses et les gens différemment... il est normal que vous ayez besoin de temps pour prendre de la distance par rapport à ce que vous venez de vivre.

Vous nous dites que vous avez toujours eu une "personnalité à cogiter en permanence" et il semble que ce bad trip vous ait donné matière à cogiter. C'est bien compréhensible. Les activités qui vous aimez, les distractions et le soutien de votre entourage peuvent vous aider à retrouver "une vie normale". Vous pouvez également solliciter l'aide d'une Consultation Jeunes Consommateurs afin d'en discuter avec des personnes spécialisées. Nous vous indiquons une adresse en fin de message, n'hésitez pas à les contacter si besoin.

Pour d'autres informations, ou pour en parler de vive voix avec l'un de nos écoutants, n'hésitez pas à nous appeler au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.

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

Association le Mail: Consultation jeunes consommateurs et famille

29 rue Albéric de Calonne
80000 AMIENS

Tél : 03 60 12 26 00
Site web : www.assoc-lemail.net
Consultat° jeunes consommateurs : Lundi 14h à 17h, mardi au vendredi de 14h à 17h Rendez-vous possible jusqu'à 19h . Mercredi après-midi sans rendez-vous

Voir la fiche détaillée