© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

mauvaise experience

Par Profil supprimé Postée le 25/11/2015 21:17

> Bonjour ! Je veux avoir une solution pour mon probleme ! J'ai passer d'une mauvaise experience ! J'ai consommer du cannabis pour la premiere fois (Par bouche) Je l'ai consommer en poudre ! J'ai passe d'un bad trip cauchemaaar ! Apres les effets ! Le lendemain je me sens pas bien ! J'ai plus d'appetit ! Je pense au Bad trip qui s'est passer ! Manque de concentration et d'attention ! Que dois-je faire pour passer une fois pour toute tout les effets ! Aidez moi s'il vous plaaait ! J'ai 19 ans

---

Mise en ligne le 30/11/2015

Bonjour,

Vous avez ingéré du cannabis pour la première fois il y a quelques jours et peut être en trop en grande quantité. Ce que vous vivez en ce moment s'apparente aux symptômes d'un " bad trip ". Il s'agit d'une intoxication souvent due à une absorption trop importante de produit.

Il se manifeste par un malaise physique et/ou psychologique. On peut se sentir mal, trembler, avoir du mal à respirer, des palpitations. Ce "bad trip" peut se caractériser par une forte montée d'angoisse et une crise de panique.

C'est une expérience très désagréable et angoissante, qui dure de quelques heures à quelques jours. Dans la plupart des cas, tout rentre dans l'ordre, l'important étant de pouvoir en parler autour de soi, se reposer, se distraire, afin que le souvenir de cette expérience difficile ne devienne pas envahissant.

Si malgré tout, ces symptômes venaient à persister dans le temps, nous vous conseillons de prendre RDV chez un médecin ou dans une consultation spécialisée s'il en existe une près de chez vous.

A l'avenir, si vous consommez à nouveau, voici quelques précautions que nous vous suggérons.

Nous vous conseillons de ne pas fumer beaucoup et de prendre votre temps. D'autre part sachez que lorsque vous absorbez du cannabis les effets sont amplifiés et surtout longs à venir ce qui peut vous amener à en

rajouter avant même de les sentir. Ne faites pas de mélange. Soyez en lieu sûr et familier, avec une personne de confiance avec qui vous pouvez parler, qui pourra vous aider et vous rassurer en restant avec vous. Il est important de se sentir bien lorsque l'on consomme du cannabis car il peut arriver parfois qu'une consommation de cannabis vienne révéler voire amplifier un état de mal-être déjà existant.

Nous vous encourageons aussi à consulter la brochure " Cannabis ce qu'il faut savoir " vous trouverez le lien en bas de page. Vous avez aussi la possibilité d'en parler avec d'autres personnes sur notre forum, partager ses expériences peut s'avérer apaisant.

Pour être guidé, conseillé et soutenu, sachez que vous pouvez également nous joindre au 0800 23 13 13 (Ligne de Drogues Info Service, gratuite et anonyme depuis un poste fixe, tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin). Ou par chat via notre site.

Prenez soin de vous.

Cannabis ce qu'il faut savoir

Forum