

## COMMENT C'EST POSSIBLE D'AVOIR "KIFFÉ" UN BAD TRIP ?

---

Par Profil supprimé Postée le 14/05/2017 18:35

Hier, j'ai fumé du cannabis avec un pote (ça m'arrive d'en fumer quand je suis avec mon groupe de potes, ou en soirée, mais juste tirer) comme j'en fume d'habitude mais hier j'ai fait un sale bad trip qui m'a fait paniqué sur le coup et j'en suis traumatisée mais ça me donne envie de recommencer, et depuis j'ai envie de fumer du cannabis comme j'en ai jamais eu envie  
J'en tremble presque, et les cigarettes normales me suffisent plus

---

### Mise en ligne le 16/05/2017

Bonjour,

Vous êtes une consommatrice occasionnelle de cannabis. Vous en avez consommé récemment lors d'une soirée avec des copains. Par la suite, vous avez fait un bad trip. Malgré le traumatisme provoqué et l'angoisse ressentie, vous avez l'envie d'en reconsommer comme jamais.

Les bad trip sont fréquents suite à une prise de cannabis surtout si on était déjà pas très bien au moment d'en consommer (fatigue, stress, fragilité émotionnelle, ...). Cela peut dépendre aussi du produit consommé (qualité du produit, cannabis de synthèse, dosage, ...).

Visiblement, vous vous sentez encore fragilisée (angoisses, tremblements). Votre envie de reprendre du cannabis peut venir du fait que votre cerveau « sait » que s'il en consomme, il ressentira, sur le moment, un apaisement, une détente.

Or c'est bien entendu l'inverse qui risque de se passer. En effet, il est déconseillé de fumer lorsqu'on se sent pas bien car cela risque d'amplifier votre état.

Nous vous conseillons d'essayer de vous détendre différemment, par des moyens naturels : bain chaud, relaxation, sport, ou toutes autres façons de vous faire du bien.

Si votre envie et votre état anxieux dure dans le temps, nous vous conseillons de vous rendre dans une CJC (Consultations Jeunes Consommateurs) où vous pourrez discuter de vos difficultés avec des professionnels (psychologues, éducateurs) qui seront être à votre écoute et qui seront vous conseiller.

Vous trouverez les coordonnées d'une CJC proche de chez vous ci-dessous.

Si vous souhaitez parler de façon plus approfondie de votre situation avec un de nos conseillers, sachez que nous sommes joignables soit par téléphone, tous les jours de 8h à 2h, au 0800231313, soit par Chat via notre site internet *drogues info service*, tous les jours de 14h à minuit.

Bien cordialement

---

### En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service