© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Temps de "Bad"

Par Profil supprimé Postée le 29/07/2017 20:21

> Bonjour, j ai fait un bad trip/ une attaque de panique le samedi 22 juillet a 21h j avais tiré 7 fois sur un joint sachant que ca faisait 1 ans que j avais plus tiré et c etait seulement 3 latte. Depuis j attend que ca passe mon docteur ma donné du magnesium + du stresam mais je continus de faire des crises de panique régulière 3/4 par jours ca en devient insupportable des que je sors 15 min je fais une crise j arrive plus a respirer j ai tout qui me monte au cerveau j ai comme des piques dans le cou gauche et le coeur c est impressionnant a vivre meme si je lutte et tente de rester forte. Alors que j ai l impression de pas stresser voir ca m arrive quand je suis "trop" heureuse. Ce soir je n ai meme pas pu manger rien ne passer ca rester coincé dans la gorge. J aimerais savoir pendant combien de temps ca peut encore durer meme si je sais que c est dur de faire une estimation , je vais aussi voir une psychothérapeute dans peu de temps pour voir si c est que du mental. Pensez vous qu'une prise dr sang ou des examens supplemataires serait utile?(Sachant que je fais de l asthme a l effort) En tout cas c est impressionnant et ca gache la vie car on est "bien" qu allongé. Je vous remercie d avance.

Mise en ligne le 01/08/2017

Bonjour,

Vous avez fait « un bad trip » après avoir consommé des bouffées sur un joint, vous n'aviez pas fumé de cannabis depuis un an.

Le « bad trip » peut se produire en raison de plusieurs causes : le produit était peut-être fortement dosé en principe actif et votre corps n’était pas habitué à recevoir un tel dosage. Peut-être étiez-vous déjà en situation de mal-être (stress, angoisse, tristesse) et que la prise de cannabis a amplifié cet état.

Comme nous vous le disions dans un précedent message, les effets secondaires liés à un bad trip peuvent durer quelques jours, en effet ce moment de stress intense peut davantage fatiguer l’organisme. Les symptômes devraient disparaitre progressivement en quelques jours.

Il est intéressant pour vous de pouvoir évoquer ce mal-être ressenti avec la psychothérapeute que vous allez rencontrer, elle pourra vous accompagner sur vos interrogations et les « crises de panique » régulières que vous traversez.

D’ici là, il est possible pour vous de contacter une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC) où un professionnel des addictions peut vous recevoir en entretien de manière anonyme et gratuite afin de vous donner des précisions sur le « bad trip » que vous avez vécu. Un lien en fin de message vous présente en vidéo ce qu'est une CJC. N'hésitez pas à les contacter.

En attendant, nous vous conseillons de vous « aérer l’esprit », faire des activités qui vous permettent de penser à autre chose de manière à ne pas rester focalisée sur cette mauvaise expérience. Essayez de vous faire plaisir et de prendre de la distance avec des pensées négatives qui peuvent amplifier votre angoisse. Il est souvent préférable de ne pas rester seule et de chercher des distractions amenant à se détendre.

Pour toute information complémentaire, n’hésitez à nous contacter par tchat via notre site (gratuit et anonyme) tous les jours de 14h à minuit ou au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, gratuit et anonyme) tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Qu'est ce qu'une CJC?