

Vos questions / nos réponses

## bad trip cannabis durée

Par [Profil supprimé](#) Postée le 08/11/2017 09:53

Bonjour,

Ayant fumé 4/5 taf de cannabis hier soir avec un ami, j'ai commencé à me sentir mal et à faire un bad trip. J'angoissa, j'avais du mal à respirer, je me posais pleins de questions, j'avais les membres et les muscles engourdi, mon coeur battait très vite ...

Je savais que j'en faisais un car j'ai déjà été avec une amie alors qu'elle faisait un bad trip donc j'ai réussi à bien gérer toute seule.

Seulement voilà, je pensais que ça irait mieux ce matin mais pas tellement ! Ca va un peu mieux mais mon coeur bat toujours très vite, j'ai le visage très engourdi partout et notamment à la mâchoire et je suis très fatigué (je précise que ayant eu du mal à m'endormir j'ai du me coucher tard et je suis très fatigué).

Est-ce normal de ressentir encore les effets le lendemain ? Combien de temps cela va durer ? Devrais-je m'inquiéter ?

Merci de m'aider SVP et e répondre rapidement, ca m'angoisse pas mal !

Bonne journée

---

**Mise en ligne le 09/11/2017**

Bonjour,

Il n'existe pas de durée précise et définie du temps que peut durer le contre coup d'un bad trip. C'est effectivement très variable d'une personne à l'autre et, ce qui cause le plus souvent cette variabilité, relève de la capacité de chacun à ne pas alimenter son angoisse.

Un bad trip s'apparente effectivement à une crise d'angoisse, l'éprouvé peut parfois être violent dans les sensations ressenties, pouvant aller jusqu'à la peur de mourir. Ce qui perdure, une fois les effets du cannabis dissipés, ce sont les diverses manières de s'exprimer de l'angoisse nourrie par l'inquiétude associée à ces manifestations, la crainte bien souvent que cela ne retombe pas.

Il est recommandé évidemment de ne pas re-consommer de cannabis ou d'autre stupéfiant mais aussi d'éviter tout ce qui pourrait produire des effets psychoactifs (incluant alcool, café, thé...) et entretenir l'angoisse au lieu de la laisser se dissiper. Autant que possible, bien sûr, il s'agit de s'efforcer à reprendre le cours normal de ses activités, de se changer les idées afin de ne pas focaliser sur les sensations éprouvées et sur son inquiétude. Mieux vaut, à ce titre, ne pas se "ruer" sur internet pour lire des témoignages qui n'auront d'autre effet que de faire monter l'angoisse.

Nous vous joignons ci-dessous des liens qui compléteront notre réponse. Nous attirons plus particulièrement votre attention sur la lecture des conseils de réduction des risques de la fiche d'information sur le cannabis.

Si de nouvelles questions se posent, n'hésitez pas bien sûr à revenir vers nous. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Cordialement.

---

#### **En savoir plus :**

- ["Bad trip"](#)
- ["Le cannabis"](#)