© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Mal être

Par Profil supprimé Postée le 13/09/2018 16:56

> Bonjours j'ai 16 ans , je ne suis pas un grand consommateur de cannabis je n'avais jamais fumer avant le début de l'année et cet fin d'été j'ai plus fumer que jamais en 3 semaines 5/6 joint et les deux derniers qui ne sont pas du tout passer , j'ai fait un premier "bad trip" assez fort qui a duré une heure et qui est passé et n'a pas durée les jours après et deux semaines après donc il y a 2 jours a peut près j'ai fumer un joint et un même bad trip s'est produit mais moins violent cela est passer et le lendemain donc hier j'ai eu peur je ne me sent pas très bien ma vision n'est pas au top je ne ressens pas trop d'émotions c'est à dire je rigole mais comme un mécanisme , comme si quelque chose peser ,j'ai peur de rester dans cet état le reste de ma vie je ne sais pas comment cela va durée mais je ne peut pas arrêter d'y penser et cela depuis 1 jour et demi j

---

Mise en ligne le 17/09/2018

Bonjour,

Vous avez visiblement fait deux « bad trip » en peu de temps suite à des consommations de cannabis. Vous vous inquiétez car les symptômes persistent suite à cette dernière prise de drogue.

Une consommation de cannabis, qu'elle soit ponctuelle ou habituelle, peut, en effet, engendrer un « bad trip ». Cela reste aléatoire d'une personne à l'autre, et se produit généralement dans une période de fatigue, de stress, d’anxiété parfois associée à une fragilité psychologique.

Les différents symptômes que vous décrivez (troubles visuels, perturbations émotionnelles) peuvent en effet se manifester de cette manière suite à une prise de cannabis. Nous comprenons tout à fait que ce ressenti soit perturbant et que vous vous inquiétez de leur durée dans le temps, mais cela reste relativement fréquent.

Il semble important que vous arriviez à vous détendre au maximum, car votre inquiétude génère une anxiété qui ne vos permet pas de vous apaiser. Vous devez avant tout prendre soin de vous. Vous pourriez ainsi privilégier toutes les activités qui pourront vous apporter un bien-être, vous entourer de personnes de confiance afin de ne pas rester seul, prendre un bain chaud etc…. Tout cela devrait se dissiper d'ici quelques jours.

Si les symptômes venaient à perdurer au-delà d'une semaine, nous vous conseillons également de vous diriger soit vers votre médecin généraliste, soit vers une consultation spécialisée travaillant autour des questions de consommation de drogues. Il s'agit de CJC (Consultations Jeunes Consommateurs). Les consultations y sont gratuites et confidentielles. Une équipe pluridisciplinaire (médecins, psychologues, …) pourra ainsi vous apporter une écoute et un soutien adaptés à votre situation. Vous trouverez ci-dessous les coordonnées de la consultation la plus proche de chez vous.

Pour une écoute ou un échange plus approfondi, sachez aussi que nos écoutants sont joignables soit par téléphone au 0800231313, appel anonyme et gratuit, tous les jours de 8h à 2h, soit par Chat via notre site internet www.drogues-info-service.fr , tous les jours de 14h à minuit.

Cordialement

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

CSAPA Association Addictions France Pays Basque

25 avenue Jean-Léon Laporte
Centre Mercure
64600 ANGLET

Tél : 05 59 63 63 63
Site web : addictions-france.org/etablissements/csapa-danglet/
Secrétariat : Lundi 9h/17h, mardi de 9h/18h, Mercredi et jeudi de 9h/19h, Vendredi de 9h/16h - Possibilité de laisser un message afin d'être recontacté
Consultat° jeunes consommateurs : au sein du CSAPA ou à la Mission Locale

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service