

Vos questions / nos réponses

# Bad trip aux cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 26/11/2018 09:07

Bonjour, je m'explique alors je ne suis pas un consolateur régulier de cannabis voir j'aime pas du tout sa enfaîte.

J'étais à une soirée et avec la pression social tout le monde me disait vasi fume fume je me suis laisser aller et j'ai accepter alors que je ne voulais pas...

Alors je commence à le fumer avec mes copain puis dans la monter je sens que sa va pas je me sens mal puis je dit a mes copain les gars je part en bad trip je crois.

Environ 15 minute après avec fumer je me sentais vraiment mal je me suis lever j'avais aucun ecilibre comme si jetais bourré j'étais hyper angoissée et j'entendais mon cœur battre fort dans mes oreilles j'ai dit à mes copain que je voulais plus rester ici je suis alors rentré cher moi en bus seul et j'étais parano je croyais à chaque voiture qui passai que c'était la police.

Ensuite descendue à l'arrêt de bus je dois marcher 5 minute jusqu'à arriver cher moi jentend toujours mon cœur dans mes oreilles puis d'un coup plus rien j'ai crue que il cetais araiter que cetais fini alors par reflex je sais pas pourquoi je me suis mis a courir en pensant que sa allais le relancer ce que j'ai fait pui je l'entendais toujours dans mes oreilles une fois cher moi je suis aller dormire. Le lendemain je me suis réveiller avec une angoisse en moi toute le week-end avec cette angoisse insupportable alors jai tout dit à ma mère en pensant que jangoissait juste parce que j'avais rien dit à ma mère alors que je lui dit tout même les bêtises... Sa m'a soulager puis je me suis calmer plus trop d'angoisse 1 semaine c'est passer j'étais normal tranquille puis je suis sortie dehors avec les même copain eux fumais encore mais j'ai été asser fort pour leur dire non malgré la pression je me suis contenter de 3 bière puis quand je suis rentrée cher moi 22h30 je me sentais pas bien comme la monter du badtrip alors je suis aller me coucher le lendemain mes angoisse était revenue à en devenir insuportable puis 2 jour après je vais à l'école avec des angoisse mais je ne sais pas pourquoi puis j'avais un test et pendant ce test j'avais plus d'angoisse puis a la fin de mon test vers 11h30 j'ai fait une crise de panique (je ne savais pas à ce moment) je croyais j'allais mourir alors je suis aller à linfermerie de l'école je lui ai tout expliquer elle a pris ma tension et j'étais beaucoup trop élever en panique 170 alors que je suis à 120 normalement

Bref j'étais en panique j'ai demander à ma mère de venir le chercher elle est venue puis je suis aller cher le médecin qui m'a fait un électrocardiogramme qui montrais aucune anomalie elle m'a prescrit des médicament à base de plante pour l'anxiété et du magnésium alors un peut soulager mais hyper fatiguer due à la crise de panique en suis chaque 2 à 3 jour dans mon lit je paniquais ma maman était là elle maidais à passer la crise je pleurerais beaucoup de peur de devenir fou. Sa été comme sa pendant 1 mois puis j'ai contacter une psychologue elle m'a dit que j'ai fait un événement post traumatique puis 2 semaine après la psychologue un soir j'ai pas réussi à dormir de la nuit puis jai paniquer ma mère est venue ma parler puis j'ai commencer a voir un point rouge sur ma vue aux début en pensait que c'était un truc qui avais péter dans mon œil depuis ce jour j'ai plus eu de crise de panique je suis aller contrer cher un oftalmo mes yeux il a rien trouver puis 1 semaine après jetais a la gare pis le sole fesai des vague jalusinais puis j'ai l'impression que le sol respire quand je regarde une lumière la tache reste lontemp dans mes yeux

quand j'ai raconté ça à la psychologue elle m'a amené chez un psychiatre qui trouve tout ça blizzard j'entends pas de voix et je fais pas de psychoses elle m'a donné des antidépresseurs puis actuellement ça m'arrive d'avoir des frissons dans tout le corps de faire de l'hyperventilation j'ai peur que mon cœur lâche chaque jour parce que ça m'arrive de l'entendre

---

## Mise en ligne le 28/11/2018

Bonjour,

Vous nous décrivez avec beaucoup de précision un épisode de bad trip que vous avez traversé il y a plusieurs semaines suite à une consommation de cannabis.

Cette forme de malaise et de peur intense peut toucher n'importe quel utilisateur, qu'il soit une personne habituée à consommer ou un fumeur occasionnel. Les personnes qui ont un fond anxieux peuvent être plus facilement affectées par ce phénomène.

Ce mal-être a persisté depuis et s'est transformé en anxiété chez vous. Il nous paraît tout à fait pertinent que vous ayez eu le courage de prévenir et d'expliquer à votre mère ce qui s'est passé. Elle a pu vous accompagner vers des professionnels compétents: le médecin, la psychologue, le psychiatre.

Nous comprenons que vous traversez encore aujourd'hui des effets indésirables qui continuent de vous angoisser.

Lorsque l'on vit une expérience ressentie comme traumatisante, il est important de se changer les idées afin d'en soulager les effets indésirables. Nous vous conseillons d'essayer de prendre du temps pour vous à travers des activités pouvant vous faire plaisir et ainsi penser à autre chose. Cela peut être passer du temps avec des amis, faire un sport qui vous plaît ou d'autres activités vous permettant de vous "vider la tête" et de vous détendre.

Il serait peut-être intéressant que vous puissiez rencontrer des professionnels en addictologie qui pourraient vous expliquer ce que vous avez traversé lors de votre bad trip et vous proposer également du soutien. Vous pouvez pour cela vous rendre, accompagné ou non par vos parents, dans une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC). L'accueil se fait dans un cadre anonyme et gratuit de manière non jugeante. Nous vous mettons en fin de réponse un lien qui vous présente les CJC et des adresses près de chez vous. Les coordonnées que nous vous adressons se situent en France. Nous vous mettons un lien d'un site Suisse pouvant vous orienter dans votre pays.

Nous vous souhaitons une bonne continuation dans vos études et vous encourageons à poursuivre l'accompagnement dont vous bénéficiez déjà.

Bien cordialement.

---

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

---

**[Antenne du CSAPA de Lons-le-Saunier / Association La Demi-Lune](#)**

89 rue Casimir Blondeau  
**39300 CHAMPAGNOLE**

**Tél :** 09 70 50 13 50

**Site web :** [www.adlca.fr/--construction/](http://www.adlca.fr/--construction/)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 9h à 17h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Les mercredi

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 9h à 17h

**Service de prévention :** Interventions de prévention sur demande, en milieu scolaire (primaire, collège, lycée, BTS...), dans le champ-médico-social, en milieu carcéral ou en entreprise

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Site Suisse Infodrog](#)
- [Je consomme à moindre risque](#)
- [Les Consultations Jeunes Consommateurs \(CJC\)](#)

**Autres liens :**

- [Bad trip et cannabis.](#)