© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Bad trip cannabis

Par Profil supprimé Postée le 02/01/2019 18:02

> Bonjour,
>
> ce weekend je suis allée à Amsterdam avec mon copain, et j'ai voulu essayer le space cake (un muffin au cannabis), ainsi que de fumer le joint. Je tiens à préciser que je n'ai jamais rien fumer de ma vie. Et j'ai tiré quelques lattes sur le joint de mon copain mais j'ai gardé la fumée dans ma bouche. Donc je pense que c'est plutôt le muffin qui m'as donné le plus d'effets. Au bout d'un certain temps j'ai commencé à avoir la tête qui tourne, puis des fous rires incontrôlables. Et d'un coup en une minute je me suis sentie super mal, le coeur qui bat vite, le visage très pâle, l'impression que j'allais mourir, que les effets ne redescendraient pas, ma perception de la réalité et des autres était différente. Je suis donc allée me coucher et le lendemain ça allait bien mieux. Mais depuis maintenant 3 jours j'ai la tête qui tourne et ça commence à m'inquiéter. Dois je consulter? Est ce que ça va s'arrêter?

Mise en ligne le 07/01/2019

Bonjour,

Vous nous dîtes avoir fumé quelques bouffées d’un joint sans avaler la fumée et avoir ingéré du cannabis sous la forme d’un space cake au cours d’une soirée. Suite à cela, vous décrivez les symptômes d’un malaise. Vous nous précisez également n’avoir jamais consommé de cannabis auparavant.

Vous avez ressenti des sensations physiques très désagréables et avez le sentiment que depuis 3 jours vous n’êtes pas dans votre état normal (tête qui tourne…).

Nous pensons en effet que votre description est assez caractéristique de ce qu’on appelle plus communément un bad trip. C’est une sorte d’intoxication au cannabis qui génère une forte sensation de mal-être physique et psychologique. En effet, il est assez courant de vivre une mauvaise expérience car cela peut être fonction de plusieurs paramètres comme l’état physique et psychologique au moment de la consommation et la tendance à s’angoisser rapidement.

De plus, le cannabis lorsqu’il est ingéré met plus de temps à agir mais il met aussi plus de temps à s’éliminer et ses effets sont plus longs.

Le bad trip est en règle générale un épisode marquant pour la personne qui le subit.

Habituellement, les effets s’estompent au fil des jours suivants ou des semaines à venir. Or, si vos symptômes persistent, il convient bien entendu de consulter un médecin pour évaluer votre état.

Néanmoins, sachez également que la peur provoquée par ce malaise peut entrainer la crainte que cet état perdure. Ces éléments ont tendance à accentuer les symptômes. Plus on est anxieux et plus les sensations désagréables augmentent.

C’est pourquoi, si vous êtes toujours inquiète nous vous conseillons d’en parler avec des professionnels qui interviennent en addictologie. Il existe des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) pour les jeunes de 12 à 25 ans qui peuvent vous recevoir et répondre à vos interrogations. Il s’agit de médecin addictologue, psychologue, travailleurs sociaux formés aux questions des usages de produits licites et illicites.

Ces consultations sont anonymes et gratuites.

Nous vous transmettons un lien en bas de page pour effectuer une recherche dans votre ville. Nous vous transmettons également des informations plus précises concernant le bad trip et une fiche synthèse autour du cannabis.

Sachez enfin que vous pouvez également nous contacter au 0 800 23 13 13 (appels gratuits et anonymes) tous les jours de 8h à 2 h ou par chat via notre site internet 7 jours sur 7 de 14h à minuit.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service
- Cannabis et bad trip