© Drogues Info Service - 18 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Sensations, perceptions après bad trip au cannabis.

Par Profil supprimé Postée le 27/03/2019 07:52

Bonjour,

Samedi dernier, il y'a donc un peu près 3 jours j'ai fait un « bad trip » que je qualifierai d'une attaque de panique après avoir fumé un gros joint de shit chez moi tranquillement, cela fait maintenant 4 ans que je fume du cannabis assez souvent (2-3 joints par jours 5 jours par semaines mais avec des pauses defois de 2 semaines à 1 ou 2 mois) mais je n'avais jamais ressenti d'autres effets que les effets normales et habituelles du cannabis récréatif, j'etait très habitué à la substance, je connaissais parfaitement sa provenance (amis d'enfance depuis qu'on a 5 ans) et c'etait très loin d'etre la première fois que je fumé ce shit, je gérer parfaitement ma foncdé même après avoir fumé des gros joint de 0.5g seul. Cependant samedi ça m'a fait quelques choses de très étrange et flippant, j'ai vraiment cru pendant 30min que j'allais clamsé. Après ma consommation (du shit comme presque tout le temps) je me suis posé tranquillement dans mon lit et au bout de 5min super grosse pâteuse dans la bouche du mal à avaler ect... je décide de boire énormément d'eau, après 5minde stress intense je décide de descendre dans mon salon pour voir mon père et sa compagne et leurs expliquer que j'avais fumé et ce que j'etait en train de ressentir, et la biiim je me suis mis à paniquer très fortement je respirer très vite, tremblé de partout ma gorge etait serrée ma mâchoire très crispée et une une forte sensation de souffle coupée au niveau du sternum, j'avais aussi beaucoup de mal à avaler (eau salive...) c'etait plutôt une dysphagie oro-pharyngé, c'est à dire que ce n'etait pas quelque chose qui bloquer mon œsophage mais que c'etait directement la sensation, le mouvement d'avalement qui ne marchait plus ou partiellement. La compagne de mon père a tout de suite compris la situation, elle a essayé de me calmer ect... sans réussite mon père appella les urgences qui sont arrivés en moins de 3 minutes ils m'ont toutes suite allongé en essayant de m'apaiser. Après 30-40 minutes de crise de panique intense ils m'ont conduit a l'hôpital pour me passer une série de test par précaution. Tout etait ok et parfait !

Mais voilà depuis cet incident mes sensations et ma perception ont changées et j'ai un profond dégoût très puissant pour le cannabis.
J'ai l'impression de beaucoup moins sentir les choses physiques c'est à dire la douleur, mon corps tout entier, et les sensations naturel d'avoir envie de mangé ou d'aller aux toilettes ect... mais je perçois les choses psychologiques beaucoup plus intensément, quelques choses qui m'aurait seulement un peu agacé va m'énerver et me donner envie de tout casser (je me contrôle tout de même). Et quelques peurs irrationnelles reviennent à la surface, comme une grosse angoisse dans le noir ou au moment du couché, quand j'ai un moment de tristesse banal, j'ai envie de pleurer toutes les larmes de mon corp ect..
J'ai l'impression d'etre complètement chamboulé, sonné.
J'ai toujours les yeux grands ouverts comme si j'etait excité. Je ressent que mon corps et très fatigué mais que bizarrement ma conscience reste très éveillé.
J'ai énormément du mal à m'endormir et je dors très très mal car même quand je dort j'ai

l’impression d’etre éveillé. J’ai vraiment l’impresession d’etre changé je me sent tout bizar, très triste et anxieux. J’ai aussi beaucoup de mal à bailler mais quand j’y parviens c’est d’un soulagement inimaginable.
J’avais un peu la même sensation en nettement plus cool le lendemain d’une grosse prise de codéine il y a quelques années.

Ma question est la suivante, comment reprendre la maîtrise de ma perception et de mes sensations ? Combien de temps va durée cet état étrange ? Y’aura t il des séquelles ?

Ps: je stop pour le reste de ma vie cette fumette de merde ????????

Mise en ligne le 29/03/2019

Bonjour,

Votre dernière consommation de cannabis vous a provoqué un grand bouleversement psychologique jamais connu auparavant.

Les symptômes que vous nous décrivez nous font effectivement penser à ceux du Bad trip et aux effets psychoactifs liés au cannabis.

Comme vous le savez, l’un des effets du Delta 9 THC (TetraHydroCannabinol, principe actif du cannabis) est la modification de la perception temporelle tandis que toutes les perceptions sensorielles, et plus particulièrement auditives sont intensifiées, le temps semble ralentir, se décomposer alors que les sons, les images et les impressions tactiles gagnent en intensité et/ou en finesse.

Ces modifications peuvent aller jusqu'à ce que les utilisateurs eux-mêmes appellent des hallucinations (les objets changent de formes ou de couleurs par exemple) mais lors de ces hallucinations l'usager reste conscient qu'il s'agit de perceptions irréelles, fausses.

Chez vous ces effets ce jour là ont été si forts qu'ils ont entraîné une réelle panique, laquelle a augmenté également votre souffrance devant la violence de ceux-ci et de votre impuissance. C'est comparable en quelque sorte à un trauma, et s'en remettre demande donc du temps, plus qu'une "simple" crise d'angoisse.

L’élément très positif est que les tests effectués sur vous à l’hôpital n’ont rien relevé d’anormal.

Nous notons également que malgré que vous ayez les nerfs à fleur de peau actuellement vous arrivez tout de même à vous contrôler,

A priori, les effets du Bad trip sont réversibles et devraient disparaître progressivement. Peut-être avez-vous remarqué que votre état de la veille n’est pas le même que celui du lendemain et il en sera ainsi jusqu’à la disparition de toutes vos sensations désagréables et le recouvrement maîtrisé de vos perceptions et sensations.

Comme pour le déclanchement du bad trip, le produit et l'angoisse devant ses effets se nourrissent et donc la disparition de celui-ci et de ses effets dépend de l'élimination physiologique de la substance, et de votre capacité à vous rassurer.

C'est pourquoi nous vous conseillons de vous reposer mais aussi d'occuper votre esprit pour vous réapproprier vos pensées. Si vous souhaitez une aide de soutien et de consolidation psychologique, que nous vous suggérons par ailleurs, vous pouvez prendre contact avec l'un des centres dont nous vous avons mis le lien en bas de page. Il s'agit de structure d'addictologie où des professionnels vous accueilleront, écouteront et soutiendront. Ce sont tous des professionnels, à savoir, des médecins, psychologues, psychiatres, addictologues, etc… L'accueil y est gratuit et bienveillant.

Si vous souhaitez que nous reprenions de vive-voix nos conseils n'hésitez pas à revenir vers nous par tchat via notre site (gratuit et anonyme) tous les jours de 14h00 à minuit ou au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, gratuit et anonyme) tous les jours de 08h00 à 02h00 du matin.

Bien cordialement.

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

Service de Psychiatrie - Addictologie : ELSA

178, rue des Renouillers
Hôpital Louis Mourier
92701 COLOMBES

Tél : 01 47 60 65 30
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h45 à 16h00

Voir la fiche détaillée