© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Apres Bad Trip cannabis

Par Profil supprimé Postée le 14/05/2019 15:03

> J'ai fais un bad trip hier dans la nuit, et aujourd'hui je me sens pas en forme, j'ai peur que ça revienne, je me sens anxieux et stressé pour tout et nimporte quoi, j'ai l'impression que des choses banales de la vie pourraient me faire paniquer pour rien. Je me pose beaucoup de questions sur ma santé, est ce que je vais réussir à reprendre ma vie sans anxiété? Je veux savoir si il y a des risques pour ma santé mentale?
> De plus j'ai l'impression de me sentir vide, ce qui est bizarre c'est que j'ai l'impression de ne pas être heureux mais de ne pas être malheureux pour autant. Je sais que je dois sortir, bouger, j'en ai l'envie mais je me sens vraiment vide et inquiet.
> Voilà mes inquiétudes, je vous remercie pour laide que vous m'apporterez.

Mise en ligne le 16/05/2019

Bonjour,

Il est fréquent de vivre péniblement et de manière anxieuse le contre coup d'un bad trip. Bien que le produit n'agisse plus, des sensations étranges et inquiétantes peuvent perdurer liées ntoamment aux craintes que l'on peut éprouver de ne plus retrouver son état initial et son ressenti habituel.

Ce sont pourtant des choses qui rentrent dans l'ordre, à condition de ne pas se laisser submerger par son angoisse car c'est elle qui alimente ces sensations désagréables. La recommandation est donc de reprendre le cours normal de sa vie et de ses activités, pour faire diversion en quelque sorte, ne pas risquer de rester "autocentré" à observer le moindre signe que quelque chose a changé.

Bien sûr, il est vivement déconseillé de re consommer du cannabis mais aussi tout ce qui peut avoir des propriétés psychoactives et réactiver des sensations désagréables (y compris l'alcool, les boissons énergisantes voire le café). L'idée est au contraire de favoriser les activités permettant de décharger l'anxiété et pouvant apporter du bien-être.

Si cela perdure et que l'on n'arrive pas seul à reprendre le dessus, alors il est possible de consulter dans l'idée de "débriefer" sur cette mauvaise expérience et de trouver à se rassurer, que ce soit auprès de son médecin traitant ou auprès d'un professionnel plus spécialisé en CJC (Consultation Jeunes Consommateurs).

Nous vous joignons, le cas échéant, les coordonnées des deux CJC de votre ville pour que vous puissiez les contacter si nécessaire. Les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Au besoin, n'hésitez pas non plus à revenir vers nous pour prendre le temps d'échanger plus directement sur ce qui vous inquiète. 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.

Avec tous nos encouragements.

Cordialement.

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

Association Addictions France CSAPA de Périgueux

13 rue Alphée Maziéras
24000 PERIGUEUX

Tél : 05 53 07 66 82
Site web : addictions-france.org/etablissements/csapa-de-perigueux/
Secrétariat : Les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 16h - le mercredi de 9h à 18h - avec une pause entre 13h et 13h30
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations jeunes consommateurs à Périgueux : dans le CSAPA et au Centre Information Jeunesse

Voir la fiche détaillée

CEID Addictions de Périgueux CSAPA et CAARUD

8 rue Kléber
24000 PERIGUEUX

Tél : 05 53 46 63 83
Site web : ceid-addiction.com/services/centres-daccueil/
Accueil du public : Du lundi au vendredi 9h/13h et 14h/17h sauf le jeudi : pas d'accueil entre 14h et 17h.
CAARUD : Lundi : 14h-17h. Mardi, Jeudi et Vendredi de 9h à 13h.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous, au sein du centre principal et au Centre Information Jeunesse (CIJ), 2 mercredis par mois au CIJ
Service mobile : Antenne mobile du CAARUD le jeudi en fin de journée sur le parking de la cité

administrative 17-19h
Substitution : Délivrance de méthadone le matin du lundi au vendredi

Voir la fiche détaillée