© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Bad Trip effet

Par Profil supprimé Postée le 28/05/2019 16:57

> Bonjour tout l'monde , j'ai deja eu une mauvaise experience avec le cannabis , j'ai essayer un joint de beuh en pure sans dégrainer , j'ai fait un bad trip assez violent , c'etait ma premiere consommation , j'ai fait de la depersonalisation et de la derealisation , en tout cas quelque chose qui y ressemble . Ce poser mille questions ect... , le fait de se sentir dans un reve et d'etre deconnecté de la realité . Tout cela date d'il y'a 1 ans , les effaits etait partie en quelque semaine et j'avais jurer de ne plus ressayer le cannabis . Mais y'a 1 mois , j'ai fumé avec des potes un joints de shit assez charger , je pense avoir fumer 5 tafs seulement , j'ai refait un badtrip violent mais moins que le premiers , j'ai eu des effets de defonce pendant plusieurs jours environ 4 , sauf que la ca fait 1 mois que j'ai fummé et j'ai encore des effets bizzare c'est a dire que j'angoisse beaucoup , j'ai l'impression de ne plus etre la , d'etre deconnecté de la realité , je me pose un tats de questions . J'ai vraiment peur de rester comme ca pour toujours , et j'ai peur que ca m'est peter des neurones , j'ai 16 ans et je crois que j'ai gacher ma vie pour 5 tafs , J'ai besoin d'aide , pensez vous que ca va partir ? parceque je fumme jamais , c'est pas comme si j'etait consommateur regulier , je ne fumme jamais jamais .
> Besoin d'aide je vous en suplie

Mise en ligne le 29/05/2019

Bonjour,

Un bad trip peut arriver à n'importe qui, que l'on soit fumeur régulier ou occasionnel. Cela tient à différentes choses, la teneur en principe actif du produit, l'état initial de la personne au moment de consommer, le contexte dans lequel elle se trouve…

Comme vous en avez déjà fait l'expérience une première fois, le « contre coup » lié à un bad trip et les sensations désagréables peuvent tarder à se dissiper. Ce n'est plus le produit qui agit, les effets à proprement parler du cannabis ne durent que quelques heures, c'est l'angoisse et les peurs associées qui continuent à se manifester de différentes manières.

Dans ce cas, il est recommandé bien sûr de ne rien consommer qui puisse avoir des effets psychoactifs, y compris l'alcool, les boissons énergisantes, éventuellement le thé et le café qui sont des stimulants. Il est à

contrario indiqué de favoriser tout ce qui peut apporter du bien être et de la détente, selon ses goûts et ses pratiques habituelles (sport, méditation, activité artistique…), en fonction de ce qui marche généralement sur soi même en vue de se défouler ou de s'apaiser.

Si les sensations que vous éprouvez sont trop envahissantes ou invalidantes, si vous ne parvenez pas tout seul à reprendre le dessus sur vos angoisses, nous ne pouvons que vous inviter à consulter, que ce soit votre médecin traitant ou, si cela vous semble délicat, un professionnel en CJC (Consultation Jeunes Consommateurs). Il s’agit de consultations individuelles, confidentielles, gratuites s’adressant aux mineurs et aux jeunes jusqu’à 25ans en difficulté ou en questionnement face à leur consommation. Il est possible de s’y rendre sans autorisation parentale et sans courrier du médecin.

Vous trouverez ci-dessous un article de notre site présentant ce dispositif, avec, comme vous le verrez, un moteur de recherche permettant de trouver la CJC la plus proche de chez soi.

Au besoin, nous restons disponibles bien sûr pour prendre le temps de nous entretenir avec vous sur vos inquiétudes. 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.

En savoir plus :

- "Les CJC"