© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Trauma suite à un bad trip ?

Par Profil supprimé Postée le 10/06/2019 23:16

Bonsoir.

Alors voilà, pour faire simple il y a de celà un peu moins d'une semaine (5 jours plus exactement) j'ai voulu essayer le cannabis sous la forme de joint. Ce fût ma première fois (et la dernière) et malheureusement pour moi j'ai eu un bad trip qui fort heureusement n'a pas duré longtemps (peut-être 20-30min). En soit il n'incluait aucune halucinations mais comme je ne savais pas ce qu'il m'attendais j'ai dû légèrement paniqué. Heureusement mes amis étaient là pour me réconforter. Je tiens aussi à préciser que j'ai dû fumer l'équivalent d'un demi joint voir un peu moi. Après ce bad trip et après avoir très légèrement vomi je me suis sentie beaucoup mieux et le reste de la soirée s'est bien passé et j'ai même dormi comme un bébé.
Le lendemain la journée s'est passé sans encombre mais la nuit, au moment du coucher, j'ai commencé à ressentir de légers vertiges et à avoir de petit tremblements. Ma respiration était aussi légèrement saccadée. Après avoir vomi tout mon dîner je me suis recouché et les vertiges on cesés et j'ai pu dormir par la suite. À partir du lendemain je me suis senti mieux au fur et à mesure. Cependant, 4 jours après, rebelote, même si cette fois la nausée est beaucoup plus faible. À savoir aussi, lors de ces deux "crises" j'avais par moment l'impression de ressentir le goût du cannabis passer dans ma gorge.
Donc voilà, je voulais savoir si cet état est normal après avoir vécu un bad trip aussi léger soit-il et est ce que celà va éventuellement passer avec le temps ?

D'avance je vous remercie pour vos réponses et vous pouvez être sûr que j'appliquerais vos conseil à la lettre. :)

Mise en ligne le 13/06/2019

Bonjour,

Vous décrivez ce qui nous semble effectivement s'apparenter à un Bad-trip et nous saluons le soin que vos amis ont pris de vous.

Il est important de savoir que les effets du cannabis durent quelques heures et qu’à ce jour ce n’est plus le cannabis qui provoque directement ce que vous éprouvez, les symptômes que vous pouvez ressentir sont indépendants du produit. Ils peuvent être liés, qui plus est à la tombée de la nuit, à une forme d’angoisse, d’anxiété liée à ce Bad trip…

Les effets ne sont pas irréversibles et devraient s’estomper jusqu’à disparaitre totalement. Il est alors important de tenter de vous en détacher au mieux, de ne pas focaliser dessus. Concernant vos symptômes, s'ils venaient à persister ou vous préoccuper plus que de raison, il ne faut pas hésiter à vous rapprocher d'un médecin afin d’avoir une réponse de professionnel de la santé.

Si vous ne souhaitez pas évoquer cela avec votre médecin, vous pouvez vous rapprocher d'une consultation individuelle confidentielle et gratuite dans un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) afin de vous entretenir avec un professionnel spécialisé sur la question des consommations. Cela pourrait vous permettre de faire baisser votre anxiété et de retrouver sérénité et apaisement. Nous vous joignons un lien ci-dessous.

Si vous souhaitez évoquer cette situation sous forme d’échange, vous pouvez nous contacter de façon anonyme et gratuite tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 ou par chat via notre site de 14h à minuit.

Bien cordialement

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

CSAPA Centr'Aid- Permanence de Bar-le-Duc

Centre hospitalier
55000 BAR LE DUC

Tél : 0 800 77 12 32
Site web : www.chvsm.org
Secrétariat : Du lundi au vendredi 9h/17h.
Accueil du public : Sur rendez-vous.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Peut-on faire un bad trip avec le cannabis ?