

Vos questions / nos réponses

## bad trip

Par [Profil supprimé](#) Postée le 15/10/2019 16:29

bonjour j'ai fumer pour la 1er fois un joint de ma vie dimanche j'ai fais un bad trip et depuis je me sens bizarre comme déconnecté de la réalité , j'ai peur de jamais revenir comme avant ...

---

**Mise en ligne le 17/10/2019**

Bonjour,

Nous comprenons le mal-être que vous pouvez ressentir. Sentir des effets désagréables est effectivement un risque avec le cannabis : le sentiment d'être déconnecté de la réalité est régulièrement décrit par certains usagers. Cependant, en général, ces impressions disparaissent dans les heures ou les jours qui suivent. Nous vous indiquons en bas de page un lien vers des informations sur le bad trip avec le cannabis.

D'autre part, après un bad trip, il est conseillé de se reposer et de pas reconsommer de cannabis ou d'autres produits psychoactifs. Nous vous donnons aussi d'autres pistes qui pourront peut-être vous aider : ne pas rester seul, voir des amis ou d'autres relations, faire des choses qui vous occupent l'esprit et vous permettent de vous décenter de vos ressentis, ce qui permet de se distancer de son anxiété qui elle même alimente le ressenti de mauvaises sensations.

Cependant, si vous avez l'impression que les symptômes sont trop envahissants, vous pouvez demander conseil à un professionnel de santé.

Si vous souhaitez échanger plus précisément sur cette situation, n'hésitez pas à joindre un écouteur de Drogues Info Service au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), 7j/7 de 8 heures à 2 heures ou par chat de 14h à minuit via notre site internet.

Cordialement.

---

**En savoir plus :**

- [Cannabis et bad trip](#)