© Drogues Info Service - 16 octobre 2026

Forums pour les consommateurs

séquelle bad trip

Par Profil supprimé Posté le 12/03/2023 à 19h25

Bonsoir,

Il y a 1 mois j'ai consommé 1 space cake en soirée, je n'avais jamais fumé de canabis au paravant. Je n'étais pas renseignée sur la drogue et les effets et je pense que j'étais de base très anxieuse (mais malheureusement pour moi trop curieuse)
J'ai fait un bad trip : je me suis assise par terre et j'ai répété à mes amis que j'allais mourrir, mon coeur battait très fort puis j'ai perdu connaissance. C'en est suivi une nuit atroce : confusion, hallucinations, mon esprit tournait a 100 a l'heure, une peur atroce d'être morte, d'être en enfer… La semaine qui a suivie n'a pas été simple : toujours l'impression de pas être revenue, fourmillements constant, pincement au coeur, crise d'angoisse. Je suis allé aux urgences 3 jours après la soirée les médecins n'avaient pas l'air inquiet et m'ont dit de revenir si ça n'allait toujours pas.
Les 2 semaines qui ont suivies, j'ai essayé de reprendre une vie normale et ça allait (a part une faible anxiété, c'était vivable)
Et puis un soir j'ai refait une crise d'angoisse énorme et depuis les symptômes reviennent : pincement au coeur, impression que tout est irréel, crises répétitives, incapable d'être concentrée sur quoi que ce soi, je doute absolument de tout tout le temps, impression que je suis condamnée à vie… et surtout une peur constante : peur d'être morte, peur de mourrir, peur d'être devenue handicapée mentale
Voilà 1 mois que j'ai consommé cette merde, je suis épuisée d'être dans ce cercle vicieux, épuisée de faire des crises, d'avoir peur tout le temps.
J'ai vu un psychiatre il y a une semaine et il m'a dit qu'il fallait un temps pour se remettre du choc et que tout se remette en place dans le cerveau
Je sais plus quoi faire, j'ai honte de devoir encore demander de l'aide. Mais je suis épuisée, c'est en continu

8 réponses

Lok - 13/03/2023 à 07h45

Bonjour ano8

Tes symptômes ressemblent en effet à ceux d'une personne très angoissée et non ne t'inquiètes pas tu n'es pas folle. Tu étais déjà anxieuse à l'idée de prendre un Space cake ce qui, quand tu as finis par le prendre , à dû grandement augmenter ton stress. Je suppose qu'après ta prise tu as eu de nombreuses ruminations qui t'on fait douter de ton choix et que quand les effets sont montés tu t'es directement braqué sur tes peurs ce qui n'a fait qu'augmenter l'intensité de ton Bad Trip. Tu dis par toi même que tu es de nature angoissé, le cannabis peut faire ressortir très fortement cette angoisse et même la transformer en un trouble anxieux. Le trouble anxieux se manifeste le plus souvent par des crises d'angoisses à répétition, c'est très désagréable mais ça

reste temporaire (de plusieurs semaines à plusieurs mois). Tes symptômes autant ceux physiques que mentaux sont lié à cette angoisse. Tes pincements au cœur tes fourmillements, tes questionnements, tes peurs montrent bien que tu es dans un état d'anxiété extrême. L'impression que tout est irréel est elle constante ? Cela ressemble à un syndrome dissociatif, quand le stress est trop intense le cerveau cherche un moyen de se protéger et il écarte la personne stressé de la réalité. Mécanisme fascinant mais également totalement flippant. Si c'est bien ce dont tu souffres alors tes difficultés à te concentrer viennent également de ce syndrome. As tu l'impression de ne plus arriver à réfléchir ou a une mémoire défaillante ? C'est également souvent lié. Quoi qu'il en soit tu n'est pas folle . Ton médecin ou psychiatre ne t'on pas prescrit de traitement ?

Je suis moi même un peu dans le même cas que toi depuis maintenant bientôt trois mois mais ça va de mieux en mieux. J'ai consommé du cannabis pendant 4-5ans à raison d'un joint par jour et quand j'ai tout arrêté, toute l'anxiété que j'avais caché derrière ma consommation est revenu et j'ai fait un syndrome dissociatif.

J'ai eu des sensations de pression et des fourmis à la tête et la nuque qui me donnait l'impression que j'allais perdre le contrôle de mon corps, de légers fourmillements dans tout le corps, des sensations désagréables autour des yeux, une baisse de la qualité de vue, de la concentration visuelle et une plus grande sensibilité visuelle, l'impression que ça tourne, des spasmes, de la maladresse, des troubles de l'apprentissage, de la mémoire, de la planification, de l'attention et concentration, des difficultés à m'exprimer sans buguer, la sensation d'être vide, de la confusion, incapacité à avoir une réflexion profonde, une hypersensibilité des difficulté à lire et à comprendre, une grosse fatigue physique et mentale et bien sûr une grande anxiété.

Je trouvais ça impossible que tout cela soit lié à mon angoisse et pourtant j'ai été voir 2 médecins, une addictologue, une psychologue , une psychiatre et est appelé une écoutante de Drogue Info Service et ils sont tous d'accord pour dire que cela n'est que de l'angoisse.

Ton cas n'est pas isolé et tu vas finir par retrouver tes capacités et ton ancien toi. Il va juste falloir du temps et l'acceptation de ses symptômes qui finiront par s'estomper. Dans mon cas depuis que la psychiatre à mis des mots sur ce que j'ai je vais beaucoup mieux, je suis sous traitement médicamenteux et ça fonctionne. Regarder un film, jouer aux jeux vidéo et lire sont des activités que j'ai encore du mal à faire à cause des problèmes de concentration mais ça va revenir j'en suis sûr. Et ça sera pareil pour toi n'en doute pas. Les crises angoisses ça repart, ça revient mais ça finira par s'estomper.

Je te souhaite un très bon rétablissement et une bonne continuation

Profil supprimé - 13/03/2023 à 10h20

Bonjour et d'abord merci beaucoup pour votre réponse
L'impression que tout est irréel est très fréquente et se manifeste surtout quand je reste seule longtemps et sans parler.
Concernant les autres symptomes oui je me reconnais dans ce trouble anxieux. A cela s'ajoute la peur constante de mourir.
Cela m'empêche de vivre correctement, dormir etc... C'est de plus en plus intense
Non les premiers psychiatres ne m'ont rien prescrit
Je pense retourner voir un psychiatre j'espère qu'il m'aidera.
Merci beaucoup pour votre réponse...

Elgringo75 - 23/01/2024 à 12h55

Bonjour à tous,
Hier des amis m'ont fait une blague et ont crû marrant de me donner une part de Space Cake sans me le dire. Résultat, j'ai cru que j'allais mourir. Je n'ai rien compris à ce qu'ils marrivaient. Mes potes se sentaient

tellement mal et se sont occupés de moi, m'ont expliqué ce qui m' arrivait.
Ça me fait peur. J'ai très peur de garder des séquelles. Ça me bouffe l'esprit.

Nous sommes en janvier 2024, est ce que vos symptômes se sont estompés ?? Comment s'est passé la suite ??

Merci beaucoup

Profil supprimé - 05/02/2024 à 12h21

Salut Elgringo75,

Je suis désolée que tu aies vécu cette expérience terrible. Ton organisme a probablement éliminé le cannabis, si tu as le sentiment de garder des séquelles ça peut être dû au traumatisme. Ne rien comprendre à ce qui se passe dans notre corps et notre esprit et avoir l'impression qu'on va mourir c'est traumatisant. L'anxiété provoque des symptômes physiques qui peuvent augmenter l'anxiété . Ça pourrait être utile de consulter un.e professionnel.le, si tu ne te sens pas comme avant. Conseil amical : ne focalise pas ton attention là dessus pour éviter l'hypervigilance et l'effet nocébo, occupe plutôt ton esprit (avec des choses pas déprimantes / anxiogènes) et ton corps (ça aide l'esprit).

Karim93 - 15/11/2025 à 18h52

Bonjour salut
On est le 15 novembre 2025 maintenant je vis la même chose depuis le 16 septembre 2025 suite à un bad trip au PTC pendant 3h j'ai cru j'étais entrain de mourir etc... Depuis énormément de tremblements aléatoire dans le corps, rêve intense, un sommeil complètement aléatoire je peux dormir 17h par nuit comme 4h. J'ai une tendance a faire 1 million de tours sur les sites ou des vidéos qui parle de sa. J'ai aussi des pensées obsessionnelles comme (est-ce que je suis possédé par un djinn, est-ce que je suis entrain de devenir fou,etc) d'après toutes les recherches que j'ai fait c'est juste un gros dérèglement psychique au cerveau en gros mon cerveau a subi un moment de stress intense pendant mon bad trip qui m'a bloqué dans une sorte de cerveau en état de vigilance. J'ai consulté un psychiatre qui m'a prescrit des antidépresseurs (fluoxetine) que j'ai préféré ne pas prendre par peur de modifier la chimie de mon cerveau, il m'a diagnostiqué un trouble anxieux et une légère dépression. Le pire symptôme que je vis est la déréalisation et la dépersonnalisation sensation d'irréalité je me dis sa se trouve je suis dans un faux monde malgré que d'un côté je sais que c'est faux. Les forums etc... je me dis ils sont faux et les gens qui y participent ne sont pas vrai mais juste des personnes qui sont là pour me rassurer etc... en gros une grosse dissociation. J'aimerais savoir si sa va partir un jour sa fait 2 mois jour pour jour et j'en ai marre sa me soule.

Lou1417989 - 29/11/2025 à 05h59

Bonjour,

Personnellement j'ai aussi vécu un bad avec des champignons il y a 15 ans , depuis j ai l impression d être tachycarde, mon cœur s emballe de temps en temps pour rien. Après je suis aussi un ancien gros fumeur il mets arrivé d'être vraiment mal psychologiquement (angoisse, culpabilité, dépression,..). A l'heure d aujourd'hui j essai de me sevrer mais c'est très compliqué, car je ne veux pas inclure ma famille, mes amis dans ce processus par honte. Je vois un addictologue, mais malheureusement avec des rdv trop espacés.

Ce que tu as consommé était sûrement trop dosé en thc (il mets d être très mal avec le beurre ou l huile), ce qui a déclenché un choc psychologique, avec le temps ça va ce dissiper, n'ai pas honte. Tu as pris les bonnes décisions d aller voir des professionnels de santé ils ne te jugerons pas. Ne culpabilise pas car ça accentue ton

état psy.
Entoure toi de personnes positives, aidantes, et surtout de confiance.
Bon courage à toi.

Lolipop - 19/12/2025 à 13h16

Bonjour,

Il y a deux moi j’ai fumé un join de resine de cannabis surement coupé a je je sais quoi … resultat 4 jours d’intoxication violente et ensuit quand les symptome de l’intox sont parti ca a suivi avec 1 mois et demi de trouble anxieu donc peur boule au ventre, montée brusque de cortisol au reveil, crise d’angoisse, systeme nerveux epuisé et n’arrivais pas a dormir jusqu a apprehender le sommeil, donc pendant 1 mois et demi j’ai cru que je devenais fou, c’etais les memes symptome de quelqu’un possédé. Avec paranoia et perte d appetit.
Ensuit ca c’est calmé car j’ai arreté de fumé et mon systeme nerveux est revenu quasi a la normal mon cerveau est sorti de cette hypervigileance et je m’auto surveille moin.
Ma grosse question aujourd’hui est que quand j’essaie de refumer un joint sa me remet mal pendant 1 jours anxieté peur de rechuter … en gros le cannabis ne me fait plus les meme effet qu’avant je ne ressent plus de detente mais de l’anxieté angoisse et peur. Alors c’est parfait pour arreté mais je voulais quand meme savoir si c’est temporaire ou bien definitif que mon cerveau ne tolere plus le THC ??
Merci et bon courage a tous il faut arreter immediatement cette merde.

Lolipop - 24/03/2026 à 11h48

Bonjour 6 mois apres mon message tout est rentré dans l’ordre.
J’ai retrouvé mon MOI d’avant, enfait mon systeme nerveux etait destabilisé par le choc (crise de panique) que j’avais fait