

Vos questions / nos réponses

# Sensation de derealisation/depression/brouillard apres bad trip au cannabis

Par [Hitrox](#) Postée le 07/08/2024 15:55

Bonjour , il y a 2 semaines de cela j'ai fait un bad trip apres avoir fumé un joint de shit et de tabac et cetait une experpièce assez traumatisante , ca allait un peu mieux dans la soiree mais les 2 jours suivants je faisais des crises d'angoisse importante et j'etais enormement dans les vap , au bout d'un moment 3 jours apres ca avait l'air daller mieux meme un peu sonné je sentais une amelioration , mais bizzarement depuis une semaine j'ai l'impression que ca s'est empiré , j'ai un episode de derealisation prolongé et je presente des symptomes de la depression , j'ai constamment besoin d'etre rassuré car je me sens differment d'avant , j'ai l'impression d'avoir changé , je fais de la psychose quand je me reveille et je suis un peu angoissé avant de dormir et dans l'entiereté de la journée , j'ai l'impression que je vais rester comme ca toute ma vie , je vois souvent des gens sur internet disant que cela leur reste pendant de nombreux mois voir de nombreuses années et cela m'inquiete beaucoup. Il faut savoir que je ne suis pas un tres grand fumeur de base ca devait etre le 3e joint que j'ai fumé dans ma vie , j'ai un brouillard mental severe et j'ai l'impression de devenir fou et de perdre la tete . Je compte consulter un psychologue tres prochainement

---

**Mise en ligne le 08/08/2024**

Bonjour,

Un bad trip peut être une expérience très éprouvante, sur le moment comme dans l'après coup. Cela peut arriver à n'importe quel consommateur, quelles que soient ses habitudes d'usage. Cette mauvaise réaction tient à différents paramètres à la fois personnels (fatigue, stress...) et extérieurs (teneur du produit en principe actif, environnement...).

Cela s'apparente à une crise d'angoisse dont l'intensité et la durée vont se manifester de façons différentes selon les personnes. Une fois les effets du cannabis dissipés (quelques heures) peuvent perdurer les manifestations de l'angoisse de façon continue ou par intermittence. C'est ce que vous décrivez.

Nous comprenons que ce que vous traversez soit très inconfortable et inquiétant. Le 1<sup>er</sup> conseil que nous pouvons vous donner c'est d'arrêter de lire des témoignages sur internet, cela n'aura pour effet que d'alimenter votre anxiété. Il faudrait, tout au contraire, que vous trouviez des moyens de faire retomber cette

anxiété (sport, relaxation, divertissements...). Bien sûr, mieux vaut éviter pendant un temps de consommer toute substance psychoactive y compris l'alcool, les boissons énergisantes, voire même le café ou le thé.

Le fait de rencontrer un psychologue devrait vous permettre de « débriefier » sur cet épisode et ainsi contribuer à vous tranquilliser et à vous apaiser. Si vous ne savez pas vers qui vous tourner, vous pouvez prendre un rendez-vous en centre d'addictologie, les consultations y sont confidentielles et gratuites. Vous trouverez ces contacts à la rubrique "Adresses utiles".

Bien sûr, vous pouvez revenir nous si vous avez envie prendre le temps d'échanger, nous sommes à votre disposition. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Nous vous souhaitons un bon rétablissement.

---