© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Problème suite à un bad trip

Par Profil supprimé Postée le 02/04/2019 12:25

> Bonjour, il y a 3 mois j'ai fumé avec des potes pour la première fois et j'ai faits un méchant bad trip, après une nuit de sommeil, le lendemain je me sens tout bizarre comme déconnecté de la réalité etc, au bout de 1 semaine les symptômes passes puis viens un événement stressant dans ma vie une réorientation, et là les symptômes reprennent je commence à tomber en dépression, aujourd'hui les symptômes sont moins visibles chez moi pourtant je dois quand même lutter contre moi-même pour me sentir " vivant " je ne suis pas de nature anxieux mais là j'ai l'impression que ça à déclenché quelque chose en moi; pourtant j'ai une vie stable et j'aime ma vie le problème c'est que je ne me sens plus vivant par moments, j'ai déjà consulté plusieurs médecins, j'ai eu le droit à du magnésium etc mais j'ai refusé les tranquillisant par peur d'être perché h24 donc je voulais savoir si vous avez des solutions ou simplement pour discuter avec des gens qui ont déjà vécu cela

---

Mise en ligne le 03/04/2019

Bonjour,

Afin d'échanger avec d'autres internautes ayant connus "l'expérience" du bad trip, nous vous laissons le soin de poster votre message dans la rubrique des ”Forums de discussion” dont nous vous joignons le lien ci-dessous. Nous vous remercions de votre compréhension.

Pour vous apporter quelques éléments de réponse tout de même face à ce qu'il vous est arrivé, sachez que c'est quelque chose de relativement fréquent. Un bad trip s'apparente à une crise d'angoisse pouvant se manifester de bien des manières selon les personnes. Cela peut arriver à n'importe qui, que l'on consomme depuis des années ou pour la première fois. C'est souvent un ensemble de facteurs qui favorise le bad trip: la teneur en principe actif du produit, le mélange éventuel avec d'autres substances psychoactives (y compris l'alcool), l'environnement dans lequel on se trouve et bien sûr l'état initial dans lequel on est avant de consommer.

Assez fréquemment également, il peut être éprouvant de se remettre d'une telle expérience parce que des manifestations désagréables persistent, quelques jours, quelques semaines, cela dépend des personnes. Ce n'est alors plus le produit qui agit mais l'angoisse, l'inquiétude, le souvenir du mauvais moment passé et la crainte associée de ne jamais retrouver ses sensations d'avant.

Il semble dans votre cas qu'il y ait eu un élément de déstabilisation dans la foulée au travers de cette réorientation dont vous nous dites qu'elle a été source de stress. L'angoisse alimentant l'angoisse et ses manifestations, il est possible que les symptômes que vous éprouvez soient amplifiés dans leur forme et dans le temps par cette succession d'évènements.

Si vous avez le sentiment de devoir faire le point avec un professionnel sur ces difficultés actuelles que vous éprouvez, peut-être vous faudrait-il vous rapprocher d'un psychologue plutôt que d'un médecin. Vous pourriez bénéficier d'une consultation individuelle, confidentielle et non payante dans le cadre d'une CJC (Consultation Jeunes Consommateurs) si vous éprouvez par ailleurs le besoin de rencontrer quelqu'un qui dispose de compétences particulières en addictologie. Nous vous joignons ci-dessous les coordonnées de la CJC de votre ville.

Notre service reste disponible dans le cas où vous souhaiteriez revenir vers nous pour échanger plus directement. 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.

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

Centre Passerelle 39 / CSAPA Jura Sud - Consultation Jeunes Consommateurs

17 place Perraud
Information Jeunesse Jura (IJJ)
39000 LONS LE SAUNIER

Tél : 03 84 24 66 83
Site web : www.oppelia.fr
Consultat° jeunes consommateurs : Le mercredi 9h à 12h30

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- "Les forums de discussion"