

## J'AI BESOIN D'AIDE APRÈS UN BAD TRIP

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 19/04/2019 à 19h52

Bonjour je m'appelle Romain et j'ai 14 ans

Il y a précisément une semaine j'ai fait un bad trip au cannabis après avoir mis plus d'en shité que d'habitude pour arrêter ma consommation (j'ai du fumer une dizaine de joints dans ma vie maximum) j'ai d'ailleurs vomi plusieurs fois pendant mon bad trip. Tout le week-end je n'ai plus rien eu jusqu'à lundi où c'est revenu progressivement, j'ai l'impression d'être anesthésié par moment car je ne sens plus mon corps de la même manière comme si la partie de mon corps que je touche était extrêmement endormie. J'ai de plus l'impression de ne pas être dans mon corps, d'être déconnecté de la réalité. Les symptômes ne passent pas et c'est horrible, je fais parfois des crises ou tout redeviens comme pendant le bad trip, tout à l'heure c'était lié à un son que j'avais l'impression d'être le seul à entendre à cause des symptômes ce qui était faux. Par moment j'ai l'impression que je vais m'évanouir si je ne me force pas à rester, tout ce trouble, j'étend tout en arrière-plan avec une sorte de résonance. J'ai l'impression de ne plus être moi, d'être quelqu'un d'autre. J'aimerais savoir combien de temps ça va durer et si il y a des choses à faire pour que tout redevienne comme avant. Aidez-moi s'il vous plaît merci.

### 1 RÉPONSE

---

**Moderateur** - 13/05/2019 à 16h11

Bonjour Romain,

Cette réponse arrive un peu tard et il s'est sans doute passé pas mal de choses depuis 1 mois au presque.

Oui vous avez fait un bad trip et ce que vous décrivez correspond tout à fait. Vous avez actuellement l'impression que cela ne passe pas mais c'est parce que vous venez de faire le bad trip, c'est tout récent. Avec le temps ces symptômes passent : il y en a progressivement moins souvent et moins intenses même s'il peut y en avoir parfois par "flashes" encore longtemps après.

Néanmoins, si c'est possible, je vous conseille de demander l'aide de vos parents, de votre médecin voire d'un psychologue pour pouvoir en parler et être rassuré. C'est dans le dialogue et la réassurance que vous êtes toujours le même que vous allez reprendre confiance en vous et que cela passera plus facilement. Donc parlez-en autour de vous à des personnes de confiance et/ou n'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute anonyme et gratuite : 0 800 23 13 13 (tous les jours de 8h à 2h).

Un autre conseil : même si vous n'en n'avez de toute façon certainement plus envie pour le moment, évitez absolument de fumer du cannabis. Vous êtes désormais "sensible" à cette drogue et en reprendre vous expose à revivre un bad trip. La prise d'autres drogues (alcool, mdma, champis,...) vous expose également à ce que votre mal-être se prolonge.

Privilégiez les activités saines pour vous et le repos. Essayez de manger équilibré et peut-être de faire du sport pour vous aérer (si vous êtes sportif). En ayant des activités qui vous font du bien vous récupérerez plus facilement.

Cordialement,

le modérateur.

---