© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Traumatisme BAD TRIP help

Par Profil supprimé Postée le 20/06/2019 14:09

Bonjour à tous,
Alors voila, je vais vous expliquer rapidement par quoi je suis passé.

Je fume du canabis depuis que j'ai 17 ans (j'en ai 21 maintenant). Dès que j'ai commencé j'y suis allé à fond, je fumais plus d'un gramme par jour, tous les jours. J'ai déjà fait un mauvais trip quand j'avais 17 ans, mais c'était juste que je ne me sentais pas bien (nausées etc.) rien de grave. Il y a quelques mois j'ai essayé les truffes, j'ai eu un trip vraiment génial. Il y a quelques semaines j'ai voulu réessayer, exactement la même sorte de truffes mais cette fois-là j'ai fait un bad trip monstrueux. J'ai vu des choses horribles, j'avais l'impression que j'allais mourir, j'ai vu des choses qui n'existaient pas (comme des arraignés etc.), un moment j'ai eu l'impression que ma langue était un serpent. Mon cœur battait la chamade et j'avais vraiment très peur, je priais pour que tout s'arrête. Mes amis qui étaient présents ont mis le film Harry Potter, et je l'ai vu comme un film d'horreur, je me disais que c'était mon esprit qui me jouait des tours visuellement mais quand je fermais les yeux j'entendais des trucs qui n'étaient pas réels. J'étais aussi super parano, j'avais l'impression que mes amis se fouettaient de moi, qu'ils étaient contres moi.... C'était vraiment un bad trip horrible. Quelques semaines après, j'étais chez un ami, on avait fumé. Un moment on regardait une série et il m'a demandé 'tu trouves pas que la série est bizarre?' ET là je suis partie dans un bad trip de quelques secondes HORRIBLE. D'abord j'ai vu l'écran ou y avait la série qui devenait effrayant (alors que c’était une comédie), j'ai eu l'impression de rentrer dans un bad trip de truffes, tout autour de moi était légèrement déformé et sombre, j'ai commencé à crier comme quoi mon ami m'avait drogué, pourquoi il avait fait ça etc. J'étais persuadé qu'il m'avait drogué pour rigoler pour essayer une drogue, et je me suis dit : oh mon dieu, non, je suis en train de faire un bad trip, je vais rester dans le bad trip pendant des heures encore une fois etc.. Mon cœur battait tellement vite que j'ai cru que j'allais mourir, je tremblais comme je n'ai jamais tremblé auparavant, tout ça en quelques secondes, ça s'est arrêté quand je me suis levé pour rentrer chez moi. Depuis ce bad trip, tout a changé. Le soir même, j’étais de mon lit, une mouche a volé juste à côté de mon oreille et ca m’a saisi et pendant une seconde j’ai eu ma vue qui se troublait et mon cœur qui s’est accéléré comme si je rentrais à nouveau dans un bad trip. Je n’arrive plus à dormir sans avoir ma lumière allumé, sinon je me sens partir dans un bad trip. Je ne sais pas si c’est vrai ou si c’est juste mon inconscient qui me joue des tours. Quand il y a des trucs qui me saisissent j'ai l'impression de rentrer dans un bad trip pendant 1 seconde. Quand je vois des trucs à la télé (qui ne m’auraient pas fait peur avant) maintenant je sens mon cœur qui panique, quand je vois des trucs qui font un peu peur je me demande si c'est réel ou si ce sont des conséquences de mon bad trip. J'ai beaucoup de mal à faire une distinction entre ce qui est réel ou pas. On m'a dit que si l'on a un bad trip de cannabis une fois, ça restera à vie, que je dois consulter un médecin etc. Je ne sais plus quoi faire. J'ai vraiment peur, je ne me sens plus comme avant, j'ai l’impression de ne plus contrôler une part de mon esprit.

QUE DOIS-JE FAIRE ? COMMENT GERER CA ? QUELQU'UN EST IL DEJA PASSER PAR LA?

Mise en ligne le 24/06/2019

Bonjour,

Tout d’abord, nous tenons à vous dire que nous comprenons votre inquiétude. L’état que vous décrivez est visiblement très perturbant et, de ce fait, amplifie et entretient vos angoisses.

Une consommation de cannabis, qu'elle soit ponctuelle ou habituelle, peut, en effet, engendrer un « bad trip ». Cela reste aléatoire d'une personne à l'autre ; il se produit généralement dans une période de fatigue, de stress, d’anxiété parfois associée à une fragilité psychologique. Cela peut dépendre aussi de la qualité du produit et de la quantité de THC présente dedans.

Les différents symptômes que vous décrivez (sentiment de déréalisation, hallucinations, angoisses, vertiges, nausées, …) peuvent en effet se manifester suite à une prise de cannabis.

Dans certains cas, il arrive en effet de ressentir ces mêmes effets plusieurs mois après, suite ou non à une consommation de drogues.

Un état de fatigue et des troubles émotionnels peuvent, entre autres, avoir un rôle dans l’apparition a posteriori de ces symptômes. Peut-être est-ce le cas pour vous ?

De plus, comme nous vous l’avons expliqué au début de notre texte, l'état anxieux dans lequel vous vous trouvez ne vous permet pas de vous apaiser. De ce fait, les symptômes peuvent rester présents plus longtemps.

Dans un premier temps, nous vous conseillons d’éviter de consommer des produits stupéfiants, puisque, visiblement, les crises les plus importantes sont survenues à la suite d’une consommation.

Dans un deuxième temps, nous vous encourageons à vous diriger vers une consultation spécialisée travaillant autour des questions de consommation de drogues. En France, nous avons des CJC (Consultations Jeunes Consommateurs). Peut-être avez-vous un service équivalent sur Bruxelles.

Nous vous avons mis ci-dessous les coordonnées d’un service d’écoute, d’information et d’orientation, équivalent au notre, en Belgique « https://infordrogues.be/ ».

En attendant d’obtenir une consultation spécialisée, vous pourriez également vous diriger vers un médecin qui pourrait faire un point avec vous et vous aider par rapport à votre état émotionnel et psychique.

Dans tous les cas, vous ne devez pas rester seule avec vos inquiétudes et vos angoisses.

Nous restons bien entendu à votre disposition pour une écoute ou un échange plus approfondi. Nos écoutants sont joignables soit par téléphone au *0800 23 13 13*, appel anonyme et gratuit, tous les jours de 8h à 2h, soit par Chat via notre site internet www.drogues-info-service.fr, tous les jours de 14h à minuit.

Prenez soin de vous,

Bien à vous

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service
- infor-drogues