© Drogues Info Service - 8 octobre 2025

Vos questions / nos réponses

Bad trip

Par Profil supprimé Postée le 24/09/2019 11:54

> Bonjour, j'ai 17 ans et il y a environ 5 mois j'ai pris un joint dont la dose etait plus ou moins forte et j'ai eu un bad trip. J'ai eu une crise de panique et je ne savais pas ce qui m'arrivais. Mon coeur s'emballait, je me sentais engourdie, des sensations de chauds et de froids... Ce calvaire a pris fin au bout de 4heures. Le lendemain, mis à part la fatigue tout a été normal. Le temps a passé, j'ai eu loccasion de prendre de l'alcool (sans abuser) durant une soirée, tout est normal. Lors d'une autre fête, jai pris un autre joint, de la même qualité que celui de la derniere fois, avec de l'alcool ensuite et c'est là qu'un enfer sans fin debuta. J'ai fait un bad trip qui a été plus intense. J'ai du mal à m'en sortir, sa a duré environ 20h avec des effets plutôt desagreable les 2jours qui ont suivi. Je m'en suis remise normalement, sauf que 2semaines plus tard, je me sentais bizzare, je n'arettais pas de penser et je me sentais mal. Je fesais des crises d'angoisse assez fréquemment, mais sans trop affecter mon mental, car j'ai été bien entouré, mes potes comprennent et me rassurent. Mais hier, j'ai pris environ 3 gorgées de cocktail, rien de ouf, et je me suis sentie dans ce monde bizzare ou je ne fais plus la difference entre mon esprit et la realité. Ce monde ou jai vraiment limpression detre là toute seule. Sa se calme et là dun coup sa reprends, sachant aussi que je ne fais que reflechir meme malgré moi. Jai limpression davoir plusieurs consciences qui reflechissent pour moi et lorsque mon cerveau surchauffe je reviens à ce monde qui mangoisse, mon coeur semballe, et je ne sais plus quoi faire, certaines pensées noires me traversent lesprit mais jessaye de les chasser et je fais de mon mieux..
> Je pense en parler à mon médecin car je n''arrive plus à gerer sa toute seule. Je suis quelqu'un qui ne montre jamais ses faiblesses, donc j'ai toujours su me gerer lors d'un bad trip ou d'une crise, mais j'ai beaucoup trop encaissée, et je suis perdue.
> Est ce que sa passera? Que dois je faire?

Mise en ligne le 01/10/2019

Bonjour,

A la lecture de votre message nous comprenons bien votre inquiétude suite à ces Bad-trip successifs.

Le Bad trip est bien souvent une expérience traumatisante qui génère de l’anxiété et il est important de pouvoir s’en décaler afin de ne plus être pris dans ces émotions envahissantes. Pour cela, avoir à l’esprit que les effets du produit consommé ne sont plus actifs et que les sensations ressenties sont davantage liées à l’angoisse générée par ces pensées débordantes, pourrait vous permettre de vous apaiser.

Vous vous décrivez comme une personne anxieuse et pour qui la consommation de produit psychoactif semble générer des effets plus négatifs que positifs, nous vous invitons à réfléchir à la question de l'intérêt de continuer à consommer dans l'état actuel de la situation.

Nous vous rejoignons sur l'importance de pouvoir évoquer la situation avec un professionnel de santé. Pour cela, vous pouvez effectivement vous rapprocher de votre médecin si vous vous sentez en confiance avec lui pour aborder le sujet. Il existe également au Maroc, une association non gouvernementale qui propose un soutien aux usagers de drogue. Nous vous joignons un lien ci-dessous et vous laissons le soin d'évaluer la pertinence pour vous de vous rapprocher d'eux.

Nous vous joignons un autre lien extrait de notre site qui pourra vous apporter quelques informations supplémentaires sur le Bad-trip.

Bien cordialement

Autres liens :

- AHSUD Maroc
- Bad trip et cannabis