

Vos questions / nos réponses

## Bad trip space cake

Par [Profil supprimé](#) Postée le 15/10/2019 11:19

Bonjour,

Je ne me suis jamais drogué auparavant. Lors d'une soirée entre amis, j'ai bu, fumer, et pris une part de space cake pour « tester » mes amis en en pris aussi mais une plus petite part.

J'ai fait un high puissant euphorique que je n'ai pas vraiment mal vécu. Mais la redescente a été difficile. Terreurs nocturnes, réveils en sursaut. Cela fait maintenant 13 jours que j'ai pris le space cake et je ne dors toujours pas. Je me suis rendu aux urgences qui m'ont donné de quoi calmer les angoisses. Mais cela continu. Il n'existe pas de solutions médicamenteuses selon eux.

Lorsque je m'endors, dès lors que je vais atteindre le sommeil profond j'ai l'impression que je ne peux plus inspirer de façon systématique. Et cela me réveille. Ma question : est il possible qu'un jour j'en guérisse et si oui savez vous sur quelle durée il faut compter pour voir une amélioration ou au moins s'habituer.

Merci beaucoup.

---

### Mise en ligne le 16/10/2019

Bonjour,

Nous comprenons vos inquiétudes. Ce que vous nous décrivez ressemble effectivement à un bad trip, à savoir une expérience désagréable, voire traumatisante, à la suite d'une consommation de produit. Lorsque cela arrive, votre organisme a besoin d'un peu de temps (quelques jours voire quelques semaines) pour retrouver son état habituel. Vous avez toutefois eu raison d'aller aux urgences afin d'apaiser votre angoisse et les symptômes associés.

En matière de réduction des risques liés aux consommations, il est toujours préférable d'éviter les associations de produits. Consommer plusieurs substances différentes expose au risque de voir leurs effets se potentialiser. De plus, vous nous dites que la descente était difficile. Il se peut alors que l'angoisse ressentie à ce moment là soit encore présente. Il arrive fréquemment que la personne ayant fait un bad trip ait peur de revivre ce qu'elle a ressenti et que cela entraîne du stress. Ce dernier alimente alors les angoisses et vous avez l'impression que vous allez rester dans cet état.

Après un bad trip, il est nécessaire de se reposer, de prendre soin de soi et de se distraire (sorties entre amis, marche, relaxation, activités sportives, etc).

Si besoin, sachez qu'il existe également des structures spécialisées en addictologie dans lesquelles vous pouvez rencontrer des professionnels spécialisés . Ce sont les CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Des médecins, des infirmières ou encore des psychologues seront là à votre écoute pour vous apporter du soutien. Les consultations y sont gratuites et confidentielles. Vous trouverez des adresses près de chez vous ci-dessous.

Enfin, n'hésitez pas à nous recontacter, vous pouvez davantage parler de la situation avec un de nos écoutants. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin, soit par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), soit par Chat de 14h à minuit.

Bien à vous.

---

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

---

**[Association Addictions France - Permanence du Centre d'addictologie de Paray-le-Monial](#)**

13 Avenue J. Furtin  
**71120 CHAROLLES**

**Tél :** 03 85 81 09 06

**Site web :** [addictions-france.org](http://addictions-france.org)

**Accueil du public :** Sur rendez-vous.

**Secrétariat :** Lundi, mardi, jeudi de 9h à 18h. Vendredi de 9h à 12h

[Voir la fiche détaillée](#)

**[Association Addictions France - Permanence du Centre d'addictologie de Paray-le-Monial](#)**

4, rue Elie Maurette  
**71170 CHAUFFAILLES**

**Tél :** 03 85 81 09 06

**Site web :** [addictions-france.org](http://addictions-france.org)

**Accueil du public :** Présence des professionnels une fois par mois.

**Secrétariat :** Lundi, mardi, jeudi de 9h à 18h. Vendredi de 9h à 12h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Sur rendez-vous

[Voir la fiche détaillée](#)