© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Bad trip

Par Profil supprimé Postée le 06/11/2020 00:24

En août 2020, J’ai vécu un bad trip quand j’ai fumé un cannabis, j’ai pris 2 3 tapes c’est à dire que je n’ai pas fumer le joint seule mais c’était l’horreur Les premieres secondes j’étais dans la voiture de mon copain je criais, j’avais la tête qui tournait, je le tenais car j’avais peur, j’étais mal à un point, j’ai perdu le contrôle de mon corps, puis après on est rentré, je me suis couchée mais hélas c’était insupportable j’avais des palpitations au cœur très intense, jambe engourdie, faiblesse, Tête qui tourne, j’étais incontrôlable, je ne pouvais pas rester couchée, je sentais mes jambes se rétrécir, engourdie, c’était l’enfer. Je pensais que j’allais finir comme ça, que j’allais mourir ou finir handicapé en chaise roulante. Ensuite j’ai même appelé le 18 car je comprenais pas mais ils m’ont dit c’est normal de m’hydrater et me calmer et que ça passera. Puis au fil de la soirée c’est passer. J’ai réussi à m’en dormir. Le lendemain j’étais bien, j’ai même rigoler de ma situation etc en me disant eh bah c’était vraiment l’enfer mais je suis rester à ne plus vouloir fumer, ni voir quelqu’un fumer, ou ni passer dans l’endroit où j’ai eu le bad trip, même sentir l’odeur je pouvais plus, j’avais peur que ça m’arrive encore. Rouler vite, boire de l’alcool j’ai tout arrêter par peur. Peur de mourrir. Ensuite 2 3 semaines j’ai fais une grosse crise D’angoisse ou je me sentais mal, palpitations etc dont j’ai été aux urgences mais rien à signaler toute mes prises de sang était correct, le médecin m’a dit c’était sûrement un stress mais stress à quoi ? Je ne savais même pas. , Et ma prescrit de l’atarax pendant 3 nuits, Ensuite j’ai perdu l’appétit, plus de d’envie de relation sexuelle. J’étais mal et je suis retourner voir mon médecin traitant et là j’ai fais une prise de sang plus approfondie et toujours rien, mon corps est au top, elle m’a prescrit de l’homéopathie ignatia et gelsemium mais sauf que j’avais un problème, je ne comprenais pas, je restais couchée, insomnie, maux de tête, palpitations, cauchemar, etc. Aujourd’hui nous sommes en novembre et je fais toujours des crises d’angoisses donc j’ai décidé de voir une psychologue Comme le médecin m’avait conseillé et ma dit que je faisais un stress post traumatique. Mais bon selon les infos de drogues je fais juste un stress bad trip mais que c’est avec le temps que ça passera. Mais c’est horrible d’avoir des crises d’angoisses car ça fait déjà 3 mois et selon eux ça peut durer 3 6 mois ou même 1 an mais ça dépend vraiment des gens. J’ai toujours des crises d’angoisses (gorge nouée, difficulté à respirer, de faiblesse, mal à la poitrine) Et j’ai l’impression d’être dans un autre monde, de ne pas être vivante et pourtant je suis là, impression que bientôt je vais devenir folle ou que je vais mourrir, j’ai même du mal à prendre sommeil seule par peur de ne pas me réveiller le lendemain. On m’a conseillé de faire de la sophrologie, méditation, relaxation. Etc j’espère qu’un jour ça partira et que je pourrais vivre mieux. Hélas c’est un combat que je dois mener chaque jour. Normalement je dois commencer des thérapies EMDR Avec la psycho pour élément traumatisant mais je sais pas si ça sera efficace. Je fais aussi des séances de relaxation et je compte faire une activité sportive. J’ai tellement envie d’aller mieux mais selon les professionnel “ c’est le temps qui m’aidera” alors j’attends. Mais dans cette attente je reste pas les bras croisés. De plus il y a la COVID aussi qui stress donc tout ceci prend du temps.

Mise en ligne le 06/11/2020

Bonjour,

Merci pour votre témoignage et pour votre confiance. En effet, un bad trip peut être une expérience très violente et traumatisante.

Ca a été le cas pour vous, et vous en subissez encore aujourd'hui les conséquences. Il peut arriver que le bad trip ait des effets "flash back" qui génère des crises d'angoisses dans les mois qui suivent.

Cet effet est encore plus intense si des stress supplémentaires, extérieurs à la consommation s'y rajoutent.

Toutes les démarches que vous avez mises en place pour tenter de vous soustraire à ces angoisses sont pertinentes et nous espérons que l'EMDR vous permettra de retrouver une sensation d'apaisement au quotidien.

Vous êtes ici dans un espace de question/réponse, mais si vous le souhaitez, vous pouvez tout à fait publier votre témoignage dans la rubrique "témoignages" dont nous vous joignons le lien.

Bon courage pour la suite,

Bien à vous

En savoir plus :

- Témoignages Drogues info service