

Vos questions / nos réponses

Bad trip

Par [Profil supprimé](#) Postée le 29/12/2020 19:47

Bonjours je vous raconte, j'ai fait une soirée avec des potes qui n'était pas dans l'excès comme j'en avait déjà fait, j'ai pris du speed et de l'alcool ' aucun allucinogène (mais j'en ai déjà pris dans le passé) , mais en rentrant chez je me pose devant la télé je me fume un petit pétard pour. Me détendre sachant que j'étais un consommateur régulier environt 3 à 4 pétard par jours mais arriver à la moitié de celui ci j'ai commencé une grosse crise de panique qui m'a fait penser à arrêt cardiaque je pensais vraiment mourir mes bras étaient paralysés et contractés à un point où je pensais qu'on me les cassait petit à petit, je pense que c'est mon cerveau qui m'a dit stop c'est fini maintenant et même en étant conscient de ça et en ne prenant plus de drogue, rien que la fumée de mes collègues peut me faire partir en bad, même quand je fume une cigarette ça me fait bizarre, j'ai l'impression de ne plus voir le monde de la même façon de ne plus être le même, pourtant je suis assez fort psychologiquement je me rassure moi en me disant ta déconnecté mais tu le feras plus je me rassure constamment je suis conscient de mon mal être et de sa cause mais les montées d'angoisse viennent quand même rien quand fumant une cigarette ou quand quelqu'un fume un pétard à côté de moi, même en me disant que tout ça est passager pour me rassurer et de mettre une promesse à moi-même et à mon corps en lui promettant de ne plus me droguer, j'ai l'impression que mon cerveau me fait plus confiance et qu'il me fait partir en bad comme si je n'étais plus le seul à gérer et qu'il a été décidé de prendre les choses en main

Mise en ligne le 04/01/2021

Bonjour,

Nous entendons bien l'angoisse que vous avez ressenti au moment où vous vous êtes trouvé dans cet état.

Les sensations que vous décrivez évoquent effectivement un bad-trip, qui est un épisode passager. Ce que vous ressentez ne devrait pas durer dans le temps.

Il est normal de continuer de ressentir les effets du bad-trip dans les jours, voire dans les semaines qui suivent la consommation.

Pour vous aider à surmonter cette période, nous vous conseillons de vous reposer le plus possible et d'essayer d'éviter toute consommation. La prise de stupéfiants modifie les perceptions sensorielles et peut provoquer à nouveau l'état d'anxiété liée au bad-trip.

Vous allez petit à petit reprendre le contrôle mais il est important de ne pas vous focaliser sur vos sensations physiques et de souffler, de prendre l'air et de faire des choses divertissantes autant que possible.

Bon courage à vous,
