© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Bad trip Lsd/ insomnie/ dépression ?

Par Profil supprimé Postée le 13/02/2021 02:40

> Bonjour, Je voulais vous raconter ce qu'il m'est arrivé afin de peut être y voir plus clair. J'ai pris du lsd lors d'une soirée. Celle ci c'est très bien passée jusqu'au moment d'aller se coucher. Voyant que j'étais la seule a pas dormir (lors que j'y suis habitué) j'ai paniqué. J'ai passé plusieurs heures seule à vraiment angoisser sur le fait de ne pas dormir et d'être à ce festival. La journée qui a suivie, je me suis calmée puis le soir j'ai repris un quart plus de l'alcool (pas beaucoup). Oui je sais c'est très bête de faire ça. Je n'ai pas senti les effets et quand je me Suis sentie fatiguée, je suis allée me coucher. Une heure après mettre endormie mon amie m'a réveillée et la grosse panique. J'etais sure de ne plus rendormir. J'ai encore passé plusieurs heures paniqué, ma tête était en boucle, les pensées défilées. Je voulais partir. J'ai fumé et pris un quart de Valium pour essayer de m'apaiser. Ça n'a absolument pas marché. Ces heures ont été horribles. J'ai appelé mon copain pour qu'il vienne me chercher. Ces deux matinées à paniquer ont été très très dures et éprouvantes. Quand j'ai retrouvé mon copain, j'ai dormi. Les jours qui ont suivi, je m'en sentais vide mais ca allait pas trop mal. Puis un jour, j'ai fait de l'anxiété, toute l'an journee pendant plusieurs jours. En plus de l'anxiété je me sentais vide, sans désir et triste. Depuis mon anxiété est un peu passée mais je dors très très mal, parfois pas du tout. Mes rêves sont très fort, des fois je ne sais pas il je dors ou pas. J'ai énormément de problème pour m'endormir et depuis quelques jours je m'en reveille stressé (cœur qui bat vite), mais mon moral est meilleur même si je suis perdue. Je n'ai pas vraiment de désir pour quelque chose. Je suis actuellement en Nouvelle Zélande et j'ai vécu pas mal de moment de déprime / dépression cette annee. Je pense que ce choc a fait remonter cette dépression. Sachant que je fumer du cannabis (ce qui m'a pas mal anesthésié cette année) et depuis cet événement j'ai arrêté. Peut être pouvez vous m'éclairer un peu. Merci.

Mise en ligne le 15/02/2021

Bonjour,

Il est toujours difficile en matière d'effets indésirables suite à des consommations de drogues, de pouvoir faire une réponse assurée, surtout dans un échange distanciel par écrit.

Un bad trip est souvent un épisode très éprouvant qui peut fatiguer le corps et le mental sur plusieurs jours ou plusieurs semaines.

Cela peut se manifester par des troubles physiques ou de l’humeur. Cela peut également parfois faire remonter ou mettre à jour des fragilités ou un mal-être plus ou moins profond qui étaient déjà préexistants. Il est également important de repèrer que l'anxiété véhicule aussi sa propre angoisse en l'alimentant sans cesse.

Lorsque des symptômes persistent, il peut être important de consulter des professionnels du domaine l’addictologie pour se rassurer et faire un bilan. Il serait intéressant que vous puissiez être éclairée sur le mal-être que vous ressentez encore aujourd’hui.

Voici des coordonnées d’une ligne d’aide en addictologie en Nouvelle-Zélande. Vous pouvez vous rapprocher d’eux pour être orientée au niveau local.

Avec tous nos encouragements à prendre soin de vous, bien cordialement.

Alchohol Drug Association of New Zealand ou ADANZ

0800 787 797 de 10h à 22h 7j/7j

http://alcoholdrughelp.org.nz/directory/

En savoir plus :

- Fiche sur le LSD