© Drogues Info Service - 7 décembre 2025


Forums pour les consommateurs

# Bad trip

Par Profil supprimé Posté le 21/02/2021 à 21h53

Bonjour à tous

Je souhaite partager mon avis en espérant en aider quelques un.

J’ai fait un bad trip il y a maintenant 9 mois à la fin du confinement en fumant du shit et en buvant un peu, j’ai eu des hallucinations, j’ai hurlé d’appeler les pompiers plusieurs fois, je voyais mes mouvements en pixel un peu, pas facile à décrire mais assez traumatisant. Je me suis poser et j’arrêtais pas de craquer mes poignets et mes chevilles, je voyais des poissons ects, des hallucinations. Cela a duré plusieurs heures j’ai eu le SAMU au téléphone qui m’a dit de me poser et de parler de tout et de rien, de pas y penser et d’être accompagnée. Suite à ça le lendemain je me suis beaucoup renseigné car je ne me sentais toujours pas super bien, j’ai appeler un numéro sur drogue info service et vu un psychologue qui a servit à rien. J’en est aussi parlé à mon médecin qui m’a conseillé de consulter quelqu’un spécialisé dans ce domaine (je n’y suis pas allé).

J’ai refumé quelques jour après mon bad (mauvaise idée) en me disant que c’était passé, c’était seulement une mauvaise réaction. J’ai fumé sur un toit ce qui est encore plus stupide et je me suis senti pas bien du tout, comme un début de bad. Je suis descendu très rapidement du toit sans même comprendre comment j’avais pu descendre aussi rapidement, par réflexe.

Depuis ce jour la je n’ai jamais retouché à un joint.

Durant ces 9 mois qui ont suivi mon bad j’avais l’impression de pas être dans la réalité, cela s’appelle la dépersonnalisation/ déréalisation. J’avais surtout la déréalisation : je savais que ce que je voyais était réel, que je le vivais, mais je n’avais pas vraiment l’impression de le vivre. C’était très dur à admettre et surtout à comprendre. J’avais peur de perdre le contrôle de moi même - tous les jours étaient compliqués - de vivre sans vraiment ressentir qu’on vit vraiment. Si vous vivez cela je pense que cela vous parlera car ce n’est pas vraiment facile de expliquer. J’ai pensé avoir une phobie scolaire : je stressais beaucoup d’aller en cours, je pleurais, etc. J’étais convaincu que cela avait un rapport avec mon bad. C’était vraiment pas facile de me remonter de tout ça sans vraiment en parler car déjà j’étais persuadée que personne ne comprendrait vraiment ça et je ne souhaitais pas être aidé car je n’étais même pas sûr de ne pas allez bien. J’avais souvent besoin de voir du monde parce que j’étais vraiment pas bien. Je reliais tout ce qui pouvait m’arriver à ça, j’y pensais tous les jours. J’ai lu beaucoup de forums (je ne le conseille pas du tout, si vous le faites arrêtez car cela vous plombe plus qu’autre chose) et je me suis promis d’écrire dessus quand je serais mieux.

Aujourd’hui je mets mon histoire pour vous promettre qu'avec le temps tout s’arrange. Je pensais être bloqué à vie et je vous promets que cela passera. J’y pense encore beaucoup mais comparé à avant je vais beaucoup mieux, je suis mes cours, je ne suis plus autant stressé. J’avais arrêté de boire même 1 verre en soirée car c’est un additif, et n’étant pas vraiment déjà dans la réalité je ne voulais pas empirer ça.
Pendant un cours on parlait de drogue, de mélange de drogues, alcool, etc. Je me suis senti pas bien du tout je suis sorti immédiatement. C’était vraiment devenu handicapant. J’avais l’impression de partir des fois, de me

déconnecter complètement de la réalité donc en cours je faisais des trucs pour me distraire pour être sûr de bien rester là un peu. L’impression que mon esprit partait des fois.

Si j’ai un conseil à vous donner, déjà évitez l’alcool pendant la déréalisation si cela vous arrive, dormez bien (même si cela n’est pas toujours facile) ne cogitez pas des heures. Vivez normalement, sortez (si cela est encore possible ^^), amusez-vous, faites du sport, quelques chose que vous aimez. Ne lisez plus de forums : la plupart sont au fond du gouffre et cela n’est pas toujours dû qu’au bad trip qu'ils ont pu faire.

On se sort d’un bad trip, on se sort de déréalisation ou dépersonnalisation. Le temps arrange tout je vous le promets. Ne réfléchissez pas trop, ne vous stressez pas, vivez normalement, voyez du monde au maximum. Faites de la relaxation j’ai vu que ça aidait beaucoup. Faites ce qui vous fait plaisir mais pensez y le moins possible. Avec le temps cela passera vous verrez. Aujourd’hui j’y pense encore mais je vais bien, je vis, je me stresse plus pour ça et surtout j’arrive à en parler sans m’angoisser, etc.

Je vous passe les détails pour pas écrire un roman, si vous avez besoin je suis dispo pour parler cela peut toujours aider.

Bon courage.

# 1 réponse

---

Moderateur - 22/02/2021 à 15h54

Bonjour Coucouuu,

Merci pour votre témoignage somme toute positif et qui montre qu'on peut se sortir d'un bad trip avec le temps mais pas seulement. Vous donnez aussi quelques conseils très utiles pour les personnes qui ont fait un bad trip.

Si je résume vos conseils :
- ne reconsommez pas si vous avez fait un bad trip (pas de cannabis mais aussi pas d'alcool)
- ne cogitez pas des heures sur ce qui vous arrive/vous est arrivé, pensez-y le moins possible
- essayez de vivre normalement
- sortez, voyez vos amis, amusez-vous
- faites du sport
- faites quelque chose que vous aimez
- NE LISEZ PAS LES FORUMS car les personnes qui écrivent dans les forums sont au bord du gouffre(*)
- faites de la relaxation

Merci pour ce partage et nous approuvons tout à fait ces conseils.

(*) Concernant la lecture des forums vous avez raison aussi dans la mesure où lorsqu'on fait de la dépersonnalisation/déréalisation on est particulièrement angoissé et que l'on a tendance à s'identifier à tout ce qu'on dit. On peut avoir tendance à prendre le "négatif" et à alimenter encore plus son propre stress. En revanche, et votre témoignage le montre, on peut aussi y trouver de bons conseils et donc merci pour ce partage d'expérience ici. Nous espérons que d'autres personnes pourront le lire, en tirer parti et réagir.

Et à tous ceux qui vivent un bad trip : il y a moyen de s'en sortir et vous êtes les premiers à pouvoir y arriver. Prenez-vous en main, travaillez pour ne pas y penser tout le temps, pour éloigner de vous les sources de stress, pour essayer de vivre le plus normalement possible et pour continuer à avoir des activités qui vous font

plaisir. Des techniques de relaxation existent, qui peuvent vous aider.

Courage à tous.

Le modérateur.