© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

J’ai peur de re faire un bad trip

Par Profil supprimé Postée le 21/05/2021 23:16

> J’ai vraiment peur de re faire un bad tripp, en faite j’ai 19 ans j’en ai fais un il y a 4 ans j’avais l’impressions de mettoufer avec ma langue le pire cauchemar de toute ma vie meme si c’etait en realiter pas de l’ettoufement mais un bad trip, maintenant sa fais 4 ans voir 5 ans que je n’ai plus retoucher a ca de toute ma vie. Mais le problème c’est que mes amis en fume,et que au debut je m’en ficher mais maintenant sa m’angoisse enormement d’être a cotée de quelqun qui fume je vais me mettre a psycoter, je vais avoir l’impressions d’avoir la pateuse ou même d’ettre defoncer je ne suis jamais coller a eux les fenetres son h24 ouverte et je n’ai jamais refais de bad trip après les nombreuse fois ou j’ai etais dans des pieces ou il fumer du shit, maintenant c’est de pire en pire un jours mon voisin a fumer du shit a sa fenetre et l’odeur ses mise dans ma chambre alors la crise d’angoise directe j’avais l’impressions que javais la pateuse je voulais plus parler parce que j’avais l’impressions d’aspirer l’air si je parler je respirer dans mon teeshirt, et j’ai inonder ma chambre de 40 parfum et mis 5 bougie differente, j’aimerais tellement arreter de psycoter j’aimerais etre normale, j’ai peur de fumer une clope dehors parce que j’ai peur que quelqun ai fumer du shit juste avant mais je sais qu’au fond personne vie comme ca et que je psycote plus qu’autre choses mais j’en peux plus..

Mise en ligne le 25/05/2021

Bonjour,

Un bad trip peut, comme vous l'avez vécu, être trés perturbant et avoir, sur le long terme, un retentissement traumatique important. Votre consommation de cannabis a pu réveiller certaines fragilités psychologiques, émotionnelles.

Cela arrive mais nous comprenons tout à fait que ce ressenti, dans la durée, soit perturbant.

C'est pour cela que nous vous encourageons à vous diriger vers des thérapies de type hypnose, EMDR, sophrologie, qui pourraient vous aider à apaiser vos angoisses, à diminuer l'impact traumatique du bad trip pour ainsi arriver à vivre plus sereinement.

Vous pouvez demander conseil auprès de votre médecin traitant afin qu'il vous oriente vers un professionnel qualifié et de confiance.

Vous pouvez également vous diriger vers une consultation spécialisée travaillant autour des questions de consommation de drogues. Il s'agit de CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Les consultations y sont gratuites et confidentielles. Un équipe pluridisciplinaire (médecins, psychologues, …) pourra ainsi vous apporter un soutien adapté à votre situation. Vous trouverez ci-joint les coordonnées des centres les plus proches de chez vous.

Nous vous encourageons aussi à effectuer des exercices de relaxation ou de méditation un peu tous les jours. Vous avez aujourd'hui de nombreuses applications ou vidéos accessibles sur internet.

Sachez aussi que nos écoutants sont à l'écoute et joignables soit par téléphone au 0800231313, appel anonyme et gratuit, tous les jours de 8h à 2h, soit par Chat via notre site internet, tous les jours de 8h à minuit.

Prenez soin de vous,

Bien à vous

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

---

Association Addictions France (60) -Consultation Jeunes consommateurs

17 rue Robert Schumann
60100 CREIL

Tél : 03 44 61 10 11
Site web : www.addictions-france.org
Consultat° jeunes consommateurs : Lundi 9h30-18h30 ; Mardi 9h30-17h00 ; Mercredi 9h-13h ; Jeudi 9h-18h ; vendredi 9h-17h

Voir la fiche détaillée

Centre SATO-Pôle prévention Le Tamarin

42/44 rue Delattre de Tassigny
60100 CREIL

Tél : 03 44 64 12 53
Site web : www.sato-picardie.fr/index.php
Accueil du public : Lundi: 9h-13h et 14h-18h. Mardi: 9h-13h et 14h-18h. Mercredi: 9h-12h et 15h-19h. . Vendredi 9h-12 et 14h30-19h30. Consultations pour les addictions comportementales et suivi suite à une

décision de justice.
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations jeunes et entourage sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service