© Drogues Info Service - 28 mai 2025

Vos questions / nos réponses

J'ai besoin d'aide

Par Profil supprimé Postée le 04/06/2021 09:21

Alors voilà je ne suis pas une accro à la drogue mais j'ai déjà essayer plusieurs fois le cannabis même si ma première expérience n'était pas super car j'ai fait un Bad Trip après ça a chaque fois que j'ai réessayer même de tirer que 4 taffes je ressentais toujours un peu prêt les mêmes effet que quand j'ai fait mon bad trip sauf que sans toute les hallucinations c'est a dire juste perdre la notion du temps, la paroinoia, entendre mon coeur battre dans ma tête et avoir peur qu'il s'arrête et surtout avoir un grand problème avec la musique car j'avais l'impression de commencer à rentrée dans un autre monde bref j'ai aussi essayer lecstasie juste une moitié et je ressentais chaud et froid et j'ai vu 2 ou 3 fois au ralenti et sinon j'ai rigolé toute la soirée avec ma pote donc tout aller bien seulement tout ça ça fait déjà 1mois et demi que ça c'est passer depuis j'ai plus rien retoucher pourtant quand je me regarde dans le miroir j'ai l'impression d'avoir peur de moi même et si je me fixe droit dans les yeux mes yeux s'ouvre grand ouvert tout seuls ou alors une partie de ma tête tremble ou encore ma tête ce penche de côté et la dernière fois que je me suis fixée j'ai appeler ma mère pour voir si elle aussi me voyais ouvrir les yeux grand ouvert mais elle m'a dis que non pour elle mes yeux étais normal alors que pour moi ils étais grand ouvert et j'ai ressenti une grande panique sinon il y a 2 ou 3 jours jai entendu ma mère crier mon prénom mais quand je lui est demandée si elle m'avais appeler elle ma dis non et pour finir je suis beaucoup plus sensibles a l'alcool qu'avant je suis bourrer plus vite et une fois j'ai bu de la vodka 3 verres un peu prêt et ensuite j'arrivais pas à dormir donc je suis rester au téléphone avec un ami sauf que je me rappelle pas de la moitié de la discussion et je lui redemander sans arrêt ce que je lui avais dis avant et ce jours là j'ai regarder la lumière rouge d'une prise qui faisais reflet sur le mur et sur le mur je voyais le reflet d'un genre de truc bizarre alors que les jours suivants j'ai regarder le mur comme ce jour là la nuit tout ça mais je ne vouyais rien juste un lumière rouge donc tout ça pour dire que jai besoin d'aide auriez vous une idée de ce qui ce passe avec moi ? Parce que jai l'impression d'être bien et que tout ça n'arrivera plus jusqu'à ce que ça m'arrive a nouveau. Comment c'est possible d'avoir des hallucinations ou des beug si je n'est rien pris ? Ma mère a peur que je sois malade mentalement et franchement je me demande si elle n'a pas raison je me rends bien compte que ce genre de chose n'arrive pas aux gens qui non aucun problème.

Mise en ligne le 07/06/2021

Bonjour,

Vous avez fait plusieurs bad trips lors de consommations occasionnelles de cannabis et d'exctasy. Pour ne plus avoir à vivre ces expériences très désagréables, traumatisantes, vous avez préféré mettre de la distance avec les drogues et n'avez donc rien fumé depuis un mois.

Pourtant, vous continuez d'être régulièrement sujette à de fortes angoisses et des hallucinations visuelles et auditives. Vous vous demandez si ce que vous vivez est dû aux consommations et vous vous questionnez sur votre santé mentale.

Sachez tout d'abord que vous avez bien fait de nous écrire et que nous comprenons tout à fait à quel point ce qui vous arrive est stressant et source d'inquiétudes.

Lors de bad trip répétés, il peut arriver que les symptômes de ces derniers (paranoïa, modifications des sens et de la perception, hallucinations, anxieté) continuent de se manifester dans les semaines voire les mois qui suivent l'arrêt des consommations.

En effet, plus l'expérience a été traumatisante plus la mémoire et le corps en général peuvent avoir du mal à s'en remettre, à se rétablir. C'est un traumatisme. Il faut du temps pour se sentir de nouveau sécurisée.

Si vos difficultés persistent toujours dans les semaines à venir, ou simplement pour vous aider à comprendre ce qui se passe pour vous, rencontrer un psychiatre pourrait être une option à envisager.

Pour le moment il est important que vous mobilisiez toutes vos ressources (loisirs agréables, amis, famille, réseaux sociaux) pour vous détendre et vous changer les idées, surtout bien sûr lors des moments où les angoisses sont plus fortes.

Vous pouvez également si vous le souhaitez, nous contacter par téléphone ou par tchat pour discuter directement avec l'un de nos écoutants afin d'obtenir de l'écoute et du soutien. Nous sommes joignables tous les jours de 08h à 02h au 0 800 23 13 13 et sur le tchat de 08h à 00h.

Bon courage à vous,