© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Premier bad trip

Par Profil supprimé Posté le 03/11/2021 à 23h43

Hier soir j’étais avec des amis, on avait prévu de fumer des joints. C’était la deuxième fois que j’allais fumer et la première fois j’avais pas vraiment eu d’effet à part mes yeux qui étaient lourds. Donc hier soir on fume et je commençais à me sentir planer j’étais bien, et au bout d’un moment je reprends violemment conscience comme si je venais de me réveiller sauf que j’ai l’impression que rien est vrai, j’ai l’impression que ce que je vis est une boucle temporelle je cherche à voir quelqu’un que je connais ce qui me rassure pendant quelques secondes mais tout de suite après je replonge dans ce moment existentiel. Au bout de 5 minutes je crois on me fait rentré à l’intérieur, je commence à comprendre que je fais un bad trip mais mes pensées paranoïaques prennent souvent le dessus, j’essaye comme je peux de rester la plus rationnelle possible mais c’est plus fort que moi, je bascule entre le réel et l’irréel et ça devient épuisant surtout que quand je pense qu’il s’est passé 10-15 minutes il n’y en a que 3-4 qui sont passées. Ce bad trip a duré 1h plus ou moins après j’étais vidée de toute énergie. Je me demandais si après cette mauvaise expérience je dois arrêté toute consommation, ce que je peux faire pour éviter à tout prix d’en refaire un si je dois refumer un jour?

1 réponse

Pepite - 05/11/2021 à 07h37

Bonjour Lili64,

Bienvenue parmi nous et pour votre témoignage.

Je suis sur ce forum pour mon fils qui détruit sa santé mentale avec le cannabis depuis 10 ans. Il a perdu au fil du temps ses amis, même non fumeurs, ses centres d'intérêt. Il détruit tout ce qu'il met en place. Il a développé une forme de paranoïa societale et il est mythomane. Tout cela s'est installé dans la durée. Il est complètement perdu et pour etouffer cette réalité qui revient de temps en temps à lui, il éteint son mental ou il le dérègle.

Lorsque j'avais 17 ans, je fumais des cigarettes, je buvais de l'alcool en soirée. J'avais peur du joint que je refusais de partager avec mes amis. Pourtant c'est avec mon premier comme on dit que je l'ai testé. Ma 1ère relation sexuelle et consommer cette substance toxique montraient mon manque d'estime de moi et mon incapacité à m'aimer. J'ai gravé un souvenir négatif d'un moment précieux dans la vie d'1 jeune femme.

Un jour j'ai vécu un peu ce que vous racontez. De là j'ai constaté que cela ne m'apportait que du négatif. Etant allergique, je faisais de l'asthme, mes symptômes étaient amplifiés.
J'ai réfléchi à ces conso festives redondantes avec le groupe de copains qui montaient en puissance en mangeant des champignons hallucinogènes. J'avais 19 ans, j'étais en couple avec l'un deux. Il y aurait tant à

dire sur cette relation elle aussi néfaste.
Alors je me suis coupée de ce milieu, je me suis concentrée sur mon développement personnel. Je me suis inscrite à un stage, j'ai découvert les métiers de la restauration dans lesquels j'ai constaté que je m'y epanouissais. Tout simplement parce que je ressentais de la joie.
Vous savez un peu comme Harry Potter lorsqu'il essaie sa baguette magique. Une sorte de transcendance de soi.

Aujourd'hui j'ai 50 ans, je suis fière de mes chemins parcourus. J'ai relevé toutes les épreuves rencontrées. J'ai pris confiance en moi, j'ai avancé en me trompant souvent, en étant maladroite aussi mais toujours avec le cœur.
Parmi le groupe de l'époque, 2 ont "rejoint" la baie des anges (j'espère). Le père de mon fils est resté lui-même.
Ceux qui avaient testé comme moi se sont construits. Les autres font du mieux qu'ils peuvent. Ils ne font plus partie de ma vie depuis longtemps mais je suis toujours ravie de les voir. Après tout on a passé aussi de bons moments ensemble.

Globalement, j'ai aimé, j'ai rencontré d'autres gens. J'ai eu un relationnel riche et je vous invite à ce parcours. Il y a tant d'autres moyens de s'amuser, de s'éclater sans nuire à sa santé.

Lili64, on est tous paumés. On démarre dans la vie avec des facteurs de vulnérabilité ou de protection, les 2 aussi sans doute. On n'a pas forcément appris à prendre soin de soi.
Notre corps, notre mental sont constitués de cellules qui se régénèrent la nuit. Notre fonctionnement est une prouesse technique inégalée.
Tous ces produits toxiques ingérés, alimentation comprise, bombardent à petite ou grosse dose nos organes et font des dégâts dans le temps.
Pour quel bénéfice ?

On est que de passage. Prenez soin de vous. Remerciez vous pour tout ce que vous accomplissez chaque jour. Développez de l'empathie, de la compassion et de la gratitude pour vous et les autres.

J'espère que mon récit vous fera réfléchir.

Bien à vous,

Pépite