© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Peur de disparaître après overdose ecstasy

Par marieibiza Postée le 07/10/2022 00:52

Bonjour, Je vis depuis 3 ans à Ibiza. En octobre 2021, j'ai essayé l'ecstasy pour la première fois et j'ai fait quelque chose que je regrette terriblement aujourd'hui : en quelques heures, j'ai pris 5 pilules d'ecstasy + 2 grammes de coke + Tramadol + antidépresseur (j'ai un trouble de la personnalité borderline). Ce qui devait arrivé est arrivé : Bad Trip. J'ai rétréci jusqu'à quasi disparition. Mes bras sont devenus tout petits jusqu'à disparaître complètement. Pendant 2 heures, mon copain, qui heureusement était à mes côtés, m'a réconforté et montré que mes bras étaient toujours là (je les voyais quand il me les soulevait à une certaine hauteur ou quand je me regardais dans le miroir). Je pensais mourir. Plus de bras du tout, et la sensation que mon corps devenait de plus en plus petit. La vue, le toucher et les autres sens me prouvaient que ma disparition était réelle. Mon copain m'a dit par la suite que dès le début de ce bad trip, mon visage s'était modifié et qu'il avait doublé de volume en quelques secondes, et que j'étais devenue la chose la plus effrayante qu'il ait jamais vue. 5 mois après ce Bad Trip, j'ai commencé à avoir d'énormes crises d'angoisse au quotidien. J'ai depuis fait plusieurs tentatives de suicide. A Ibiza, je n'ai vu qu'un psychiatre rapidement qui m'a mis sous quiétapine, et qui m'a assuré que si je ne prenais pas de drogue, jamais ce qui m'est arrivé pourrait se reproduire, que je ne pourrais jamais revoir mes bras disparaître. Depuis ce bad trip, bien entendu, je n'ai plus jamais pris la moindre drogue. Le problème est que je parle mal espagnol, et sur l'ile, je n'ai pu voir ni psychologues ni psychiatre francophones. Je me retrouve seule à lutter contre cette peur terrible... Je vais rentrer prochainement en France pour me faire hospitaliser, puisque cette peur panique est devenue une obsession. Je vais également quitter Ibiza définitivement. Je passe mon temps à toucher mon visage et mes bras pour m'assurer que tout est en place. Je n'ai qu'une seule question : est-ce que sans drogue, avec l'angoisse seule, je peux revivre une telle expérience cauchemardesque, qui est celle de voir et de sentir mes bras disparaître ? Est-ce que, sans prendre de drogue, ça peut recommencer ? Merci beaucoup pour votre aide. Marie

---

Mise en ligne le 10/10/2022

Bonjour,

Comme vous le décrivez très bien au travers du récit de votre expérience, le bad trip est un évènement qui peut-être très traumatisant. Les thématiques des bad-trip tournent en général autour de la crainte de mourir, de perdre des parties de son corps, son identité, de la sensation de devenir fou..

Pour répondre à votre question, nous pouvons vous rassurer de façon catégorique. Il est impossible de revivre les effets d'un bad-trip sans avoir reconsommé un produit aux effets psychotropes.

Votre angoisse ne peut pas, à elle seule, déclencher des hallucinations sensorielles telles que celles que vous avez vécues durant votre expérience terrifiante.

L'angoisse est une réaction naturelle à une situation perçue comme une menace pour l'organisme. Lors d'un bad trip, ce sont les effets psychotropes des produits qui sont identifiés comme un danger pour l'équilibre biologique, psychologique de l'organisme. Le corps va réagir par une angoisse massive pour y faire face et retrouver cet équilibre.

Finalement, le rôle de l'angoisse est vous protéger face à ce que votre organisme perçoit comme un potentiel danger. Lors d'expériences traumatisantes, il peut arriver que l'angoisse continue de se manifester durant les semaines ou les mois qui suivent les évènements.

Il est alors intéressant, comme vous l'avez fait, de faire appel à une aide extérieure pour réussir à retrouver une vie apaisée et se débarasser des craintes de revivre la situation, qui peuvent être très fatiguantes au quotidien.

Nous vous souhaitons un bon retour et espérons que cette hospitalisation vous permette de vous sentir bien à nouveau.

Bonne fin de journée à vous,

Bien cordialement,