© Drogues Info Service - 19 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Bad trip - Ecstasy - Anxiété généralisé

Par Melanierfn1 Posté le 19/02/2023 à 17h55

Bonjour,

J’ai 24 ans et j’ai fait un bad trip violent suite à la consommation d’un demi cachet d’ecstasy il y’a de cela 4 mois. Perte de mémoire, hallucination, angoisse… J’ai vécu un enfer pendant au moins 2 heures. Suite à cette expérience, j’ai décidé de ne plus toucher à ce genre de produit tellement ça m’avait traumatisé (je ne suis pas une consommatrice régulière et ma dernière prise datait de presque un an). J’ai repris le cours de ma vie mais j’ai senti que quelque chose avait changé en moi. Je faisais énormément de cauchemars, je dormais mal, j’ai commencé à avoir peur du bruit et de la foule, perte de mémoire et de concentration…. Je pensais que ce serait temporaire, un effet secondaire. Malheureusement, ça a continué et j’ai mis du temps à consulter un médecin qui m’a redirigé vers un psychologue que j’ai vu très exactement 2 fois. Mon psy a jugé que le temps était le remède. J’ai entamé une simple cure de magnésium et je me suis forcée à continuer mes activités (travail, sortie, sport…) pour me changer les idées. Mon médecin m’avait prescrit des anti-dépresseurs mais j’ai peur de sauter le pas.
A l’heure actuelle, je ne fais plus de cauchemar ou moins, je ne sens plus oppressée dans la foule et j’arrive à me changer les idées. Mais l’angoisse est toujours présente. Dès que quelque chose est différent ou sort de l’ordinaire, je panique sans raison, j’ai besoin d’être rassurée. Je sais que ça va mieux mais il y a toujours quelque chose. Je fais trop attention aux détails autour de moi, je suranalyse tout et n’importe quoi et je fais des fixettes sur tout et n’importe quoi comme pour me rassurer que tout ça a un sens. Mon médecin et mon psy pensent que le seule remède est le temps mais j’ai peur que ça dure encore des années.
Des personnes dans la même situation ?