

SÉQUELLE BAD TRIP

Par ano8 Posté le 12/03/2023 à 20h25

Bonsoir,

Il y a 1 mois j'ai consommé 1 space cake en soirée, je n'avais jamais fumé de cannabis au paravant. Je n'étais pas renseignée sur la drogue et les effets et je pense que j'étais de base très anxieuse (mais malheureusement pour moi trop curieuse) J'ai fait un bad trip : je me suis assise par terre et j'ai répété à mes amis que j'allais mourir, mon coeur battait très fort puis j'ai perdu connaissance. C'en est suivi une nuit atroce : confusion, hallucinations, mon esprit tournait à 100 à l'heure, une peur atroce d'être morte, d'être en enfer... La semaine qui a suivie n'a pas été simple : toujours l'impression de pas être revenue, fourmillements constant, pincement au coeur, crise d'angoisse. Je suis allé aux urgences 3 jours après la soirée les médecins n'avaient pas l'air inquiet et m'ont dit de revenir si ça n'allait toujours pas.

Les 2 semaines qui ont suivies, j'ai essayé de reprendre une vie normale et ça allait (à part une faible anxiété, c'était vivable) Et puis un soir j'ai refait une crise d'angoisse énorme et depuis les symptômes reviennent : pincement au coeur, impression que tout est irréel, crises répétitives, incapable d'être concentrée sur quoi que ce soit, je doute absolument de tout tout le temps, impression que je suis condamnée à vie... et surtout une peur constante : peur d'être morte, peur de mourir, peur d'être devenue handicapée mentale Voilà 1 mois que j'ai consommé cette merde, je suis épuisée d'être dans ce cercle vicieux, épuisée de faire des crises, d'avoir peur tout le temps.

J'ai vu un psychiatre il y a une semaine et il m'a dit qu'il fallait un temps pour se remettre du choc et que tout se remet en place dans le cerveau

Je sais plus quoi faire, j'ai honte de devoir encore demander de l'aide. Mais je suis épuisée, c'est en continu

4 RÉPONSES

Lok - 13/03/2023 à 08h45

Bonjour ano8

Tes symptômes ressemblent en effet à ceux d'une personne très angoissée et non ne t'inquiètes pas tu n'es pas folle. Tu étais déjà anxieuse à l'idée de prendre un Space cake ce qui, quand tu as fini par le prendre, a dû grandement augmenter ton stress. Je suppose qu'après ta prise tu as eu de nombreuses ruminations qui t'ont fait douter de ton choix et que quand les effets sont montés tu t'es directement braqué sur tes peurs ce qui n'a fait qu'augmenter l'intensité de ton Bad Trip. Tu dis par toi-même que tu es de nature angoissé, le cannabis peut faire ressortir très fortement cette angoisse et même la transformer en un trouble anxieux. Le trouble anxieux se manifeste le plus souvent par des crises d'angoisses à répétition, c'est très désagréable mais ça reste temporaire (de plusieurs semaines à plusieurs mois). Tes symptômes autant ceux physiques que mentaux sont liés à cette angoisse. Tes pincements au cœur tes fourmillements, tes questionnements, tes peurs montrent bien que tu es dans un état d'anxiété extrême. L'impression que tout est irréel est-elle constante ? Cela ressemble à un syndrome dissociatif, quand le stress est trop intense le cerveau cherche un moyen de se protéger et il écarte la personne stressée de la réalité. Mécanisme fascinant mais également totalement flippant. Si c'est bien ce dont tu souffres alors tes difficultés à te concentrer viennent également de ce syndrome. As-tu l'impression de ne plus arriver à réfléchir ou à une mémoire défaillante ? C'est également souvent lié. Quoi qu'il en soit tu n'es pas folle. Ton médecin ou psychiatre ne t'ont pas prescrit de traitement ?

Je suis moi-même un peu dans le même cas que toi depuis maintenant bientôt trois mois mais ça va de mieux en mieux. J'ai consommé du cannabis pendant 4-5 ans à raison d'un joint par jour et quand j'ai tout arrêté, toute l'anxiété que j'avais caché derrière ma consommation est revenue et j'ai fait un syndrome dissociatif.

J'ai eu des sensations de pression et des fourmis à la tête et la nuque qui me donnaient l'impression que j'allais perdre le contrôle de mon corps, de légers fourmillements dans tout le corps, des sensations désagréables autour des yeux, une baisse de la qualité de vue, de la concentration visuelle et une plus grande sensibilité visuelle, l'impression que ça tourne, des spasmes, de la maladresse, des troubles de l'apprentissage, de la mémoire, de la planification, de l'attention et concentration, des difficultés à m'exprimer sans buguer, la sensation d'être vide, de la confusion, incapacité à avoir une réflexion profonde, une hypersensibilité des difficultés à lire et à comprendre, une grosse fatigue physique et mentale et bien sûr une grande anxiété.

Je trouvais ça impossible que tout cela soit lié à mon angoisse et pourtant j'ai été voir 2 médecins, une addictologue, une psychologue, un psychiatre et est appelé une écoutante de Drogue Info Service et ils sont tous d'accord pour dire que cela n'est que de l'angoisse.

Ton cas n'est pas isolé et tu vas finir par retrouver tes capacités et ton ancien toi. Il va juste falloir du temps et l'acceptation de ses symptômes qui finiront par s'estomper. Dans mon cas depuis que le psychiatre a mis des mots sur ce que j'ai je vais beaucoup mieux, je suis sous traitement médicamenteux et ça fonctionne. Regarder un film, jouer aux jeux vidéo et lire sont des activités que j'ai encore du mal à faire à cause des problèmes de concentration mais ça va revenir j'en suis sûr. Et ça sera pareil pour toi n'en doute pas. Les crises d'angoisses ça repart, ça revient mais ça finira par s'estomper.

Je te souhaite un très bon rétablissement et une bonne continuation

ano8 - 13/03/2023 à 11h20

Bonjour et d'abord merci beaucoup pour votre réponse

L'impression que tout est irréel est très fréquente et se manifeste surtout quand je reste seule longtemps et sans parler.

Concernant les autres symptômes oui je me reconnais dans ce trouble anxieux. A cela s'ajoute la peur constante de mourir.

Cela m'empêche de vivre correctement, dormir etc... C'est de plus en plus intense

Non les premiers psychiatres ne m'ont rien prescrit

Je pense retourner voir un psychiatre j'espère qu'il m'aidera.

Merci beaucoup pour votre réponse...

Elgringo75 - 23/01/2024 à 13h55

Bonjour à tous,

Hier des amis m'ont fait une blague et ont crû marrant de me donner une part de Space Cake sans me le dire.

Résultat, j'ai cru que j'allais mourir. Je n'ai rien compris à ce qu'ils m'avaient dit. Mes potes se sentaient tellement mal et se sont occupés de moi, m'ont expliqué ce qui m'arrivait.

Ça me fait peur. J'ai très peur de garder des séquelles. Ça me bouffe l'esprit.

Nous sommes en janvier 2024, est ce que vos symptômes se sont estompés ?? Comment s'est passé la suite ??

Merci beaucoup

Pigeone - 05/02/2024 à 13h21

Salut Elgringo75,

Je suis désolée que tu aies vécu cette expérience terrible. Ton organisme a probablement éliminé le cannabis, si tu as le sentiment de garder des séquelles ça peut être dû au traumatisme. Ne rien comprendre à ce qui se passe dans notre corps et notre esprit et avoir l'impression qu'on va mourir c'est traumatisant. L'anxiété provoque des symptômes physiques qui peuvent augmenter l'anxiété. Ça pourrait être utile de consulter un.e professionnel.le, si tu ne te sens pas comme avant. Conseil amical : ne focalise pas ton attention là dessus pour éviter l'hypervigilance et l'effet nocébo, occupe plutôt ton esprit (avec des choses pas déprimantes / anxiogènes) et ton corps (ça aide l'esprit).
