© Drogues Info Service - 17 juin 2025

Vos questions / nos réponses

mal être après bad trip

Par sophie77 Postée le 10/03/2023 06:38

> je suis en pleine rupture amoureuse.je souffre du soir au matin ..j ai fumé chez une amie mais vraiment 2 bouffées après avoir bu 2 verres de cava. j ai fait un badge trip avec épanouissement et sensation de mourir.je ne me souviens de rien cela a duré 2heures depuis je me sens encore plus mal avec sensations d angoisses. cela va t il durer plus longtemps ? je ne veux pas retomber en dépression merci de vos temoignages

---

Mise en ligne le 13/03/2023

Bonjour,

L'expérience que vous décrivez fait effectivement penser à un bad trip. Les bad-trip peuvent se produire chez des consommateurs occasionnels comme chez des consommateurs plus réguliers. Ils sont favorisés par l'environnement, le contexte émotionnel, etc.

Votre situation douloureuse actuelle peut donc être un facteur qui explique l'apparition du bad trip, tout comme l'association avec une consommation d'alcool,

Un bad trip est une expérience très intense à vivre, parfois traumatisante. Dans votre cas, les effets semblent avoir été très puissants et nous comprenons que vous soyez inquiète d'un risque de dépression.

Après un bad trip, il faut quelques jours à l'organisme pour qu'il retrouve son fonctionnement habituel, pour évacuer toute l'angoisse.

Il est donc normal de ressentir des effets similaires à ceux du bad trip pendant la semaine qui suit le bad trip, parfois un peu plus longtemps, mais ces effets diminuent progressivement jusqu'à disparaitre complètement. Ce ne sont plus les effets du produit directement, et cela ne veut pas forcément dire que vous êtes au début d'une nouvelle dépression, même si cela y fait penser.

Pour vous aider à vous sentir mieux, nous vous conseillons de vous reposer et de privilégier les activités calmes, les environnements sécurisants. Il est également important de bien boire et de manger à heures fixes.

Si vous souhaitez être pleinement rassurée, vous pouvez également en discuter avec votre médecin traitant ou tout autre professionnel de santé avec qui vous vous sentez en confiance.

Si vous souhaitez partager votre expérience et obtenir les conseils d'autres internautes, vous pouvez poster votre message directement sur nos forums en suivant le lien indiqué en fin de réponse.

Nous espérons avoir répondu à votre question et vous souhaitons bon courage,

Bien à vous,

En savoir plus :

- Forums Drogues info service