

Vos questions / nos réponses

# Explications

Par [ecv](#) Postée le 01/04/2023 11:33

Bonjour, J'écris aujourd'hui, cela fait 3 ans que mon expérience est passée mais il m'arrive parfois en période de forte angoisse d'y repenser car cet évènement m'a profondément traumatisé et malgré les réponses de ma psychiatre, des doutes persistent... d'après elle, ce jour là, j'ai vécu une très forte attaque de panique. Je vous explique, en 2019, j'ai 21 ans et je décide de tester la MDMA, je n'avais essayé que 2-3 fois la cocaïne avant ça mais j'ai toujours été anxieuse à l'idée des drogues. J'ai toujours été attiré par ce côté borderline mais ça ne me correspond pas, je suis très anxieuse et j'ai toujours assimilé la drogue à une certaine folie, mise à part l'alcool je touchais à rien. Le jour de la prise MDMA donc, le vendeur nous a précisé que c'était fort, je n'ai pris que la moitié du cachet bleu (avec un smiley dessus). Je voulais faire la grande et montrer que je n'avais pas peur alors qu'intérieurement je stressais. Le jour de la prise, je me suis senti monté vite 20mn après, grosse euphorie, je lechais mon copain de partout, je mouillais, grosse inhibition et j'ai eu quelques hallu, je voyais mon copain avec des lunettes roses, une sorte de petit pigouin qui dansait sur les escaliers. Mon copain aussi (1m92, 106 kg) a eu quelques hallu pour dire ! Les jours suivant la prise, là j'ai commencé à me sentir vraiment mal : sensation de persécution, j'avais l'impression que dans la maison où nous avions pris la drogue (maison de mon copain) il y avait quelque chose qui me voulait du mal. Je n'ai pas eu d'hallu mais tout dans les sensations. Grande faiblesse musculaire, grande fatigue, dépression, anxiété, tristesse. Et vu que j'étais sorti vivante de la prise de drogue, je n'ai pas trop fait le lien. A savoir qu'une mois avant la prise j'ai eu une forte mononucléose au foie et j'étais déjà affaibli, et anxieuse de nature, fluctuation d'humeur déjà et parfois un peu de déralisation de façon naturel chez moi et des appriori négatifs sur la drogue. Je me souviens 2-3 jours avant le truc horrible qui m'ai arrivé, mon corps était tout mou, je me sentais shooté, envie de vomir, pas bien. Et j'avais déjà ressenti ça avant drogue lors de ma mononucléose, j'avais pris un codeine doliprane et je m'étais déjà senti complètement shooté. Bref, donc en somme 15 jours après ma prise et après toutes ces sensations citées les jours d'après, je mangeais avec mon copain et après une dispute entre lui et moi, je me suis senti mal, vertiges nausées, yeux voilés effet abeilles On a commencé à me donner des claques, je tombe progressivement dans les pommes Quelques minutes après, j'ai eu la sensation de perdre le contrôle de mon cerveau je disais que je le contrôlais plus. Très forte angoisse, peur de rester bloqué, j'ai direct dit à mon copain "c'est la drogue, c'était il y a 15 jours mais là ça se réveille je vais rester bloqué à vie". Je faisais des allers retours, beaucoup d'agitation, des gestes répétés étranges : tête à gauche puis à droite, yeux qui louchent vers le haut, vers le bas qui font des allers retours droite gauche. Et là, je me suis écroulé par terre J'ai fais des roulades incontrôlées, et je me suis tordu et fait mal. La scène la plus traumatisante de toute sa vie pour mon copain et moi. Puis, mon corps s'est calmé Je suis resté comme paralysie quelques minutes Je regardais fixement, j'avais la bouche mi ouverte Le corps rigide (Mon copain m'a dit du haut de ses 1m92 avoir essayé de me porter en vain, il m'a dit que mes muscles étaient tellement raides que ça m'a rajouté 100kg), je pouvais pas bouger, enfermé dans mon corps, le pensais mourir. Je me suis senti partir J'ai cru que je mourrais Je me suis dit que j'allais mourir à 21 ans d'un AVC, d'un potage de plomb de mon cerveau J'ai vécu la peur de

ma vie J'oublierai jamais ce jour Il m'a alors mît de l'eau sur le visage pour me réveiller ainsi que ses doigts au fond de ma gorge pour éviter que je l'avale ça m'a réveillée d'un coup, je me suis redressé et je me suis retrouvé 10 minutes dans un état euphorique effet sous MDMA : Flash back il paraît que ca s'appelle comme ça. J'étais défoncée A tel point que je me suis fais mal Je me suis arraché et écorché la peau toute seule J'étais surexcité Et je suis retombé une 2e fois On a couru à l'hôpital une fois debout mais sans succès Ma tension était correcte, je reprenais des couleurs ma température était normale L'hôpital M'a dit de rentrer dormir. Les jours qui ont suivis, j'étais persuadé d'être devenu psychotique, folle, que j'avais une tumeur au cerveau ou que sais-je : en vrai panique. J'ai pris rdv chez une psychiatre qui m'a dit que j'avais fait une attaque de panique lié à la drogue et que parfois l'angoisse extreme peut donner l'impression d'une psychose mais que ca en est pas vraiment une car même si j'ai perdu pieds : sentiment persecution les jours d'avant, hallu sensorielle du flash back et sensation de perdre la tête : je n'ai pas perdu contact avec la réalité, ni entendu de voix etc. J'ai été mise sous anti-d et anxiolytique et depuis j'ai des forte angoisses par période et toujours en quête de réponses. Pensez-vous que si j'ai vécu cela c'est parce que j'étais prédisposé aux psychoses ? D'après est-ce une psychose ? Est-ce normal pour un sujet sain de ressentir de la persecution les jours d'après, comme quelque chose qui vous veut du mal mais sans objet ni hallu ? Ou ai-je vécu cela car je suis plus fragile que les autres ?

---

**Mise en ligne le 05/04/2023**

Bonjour,

Nous avons bien reçu vos deux messages et allons tenter de vous répondre le plus précisément possible dans cette réponse.

Vous avez vécu une expérience profondément bouleversante et angoissante, et nous entendons parfaitement que certaines questions persistent après ces 3 années. En effet, l'expérience d'un bad trip peut être un réel traumatisme.

D'après ce que vous nous dites, vous étiez très stressée et anxiouse par rapport aux effets au moment de la prise, ce qui peut expliquer votre réaction de bad trip très intense.

Dans les jours qui suivent la prise, il est fréquent de ressentir de fortes angoisses, de la panique et de la tristesse. Lorsqu'il y a eu un bad trip au moment de la consommation, un sentiment de paranoïa et de persécution peut s'ajouter à ces effets. Cela n'est pas le signe d'une prédisposition aux psychoses et peut arriver chez toute personne qui consomme occasionnellement ou régulièrement.

Comme vous le dites parfaitement, il peut y avoir un effet "flash back" dans les jours ou les mois qui suivent la consommation. C'est une forme de retour d'effets plus ou moins intenses, souvent très désagréable, caractérisée par beaucoup d'angoisses et d'agitation, parfois des hallucinations. Cela correspond à ce que vous avez ressenti 15 jours après la prise. C'est très différent d'une bouffée délirante ou d'une psychose.

Une bouffée délirante est un épisode de perte de contact avec la réalité qui peut durer plusieurs semaines voire plusieurs mois. Une psychose dure plus longtemps encore. Vous pouvez être totalement rassurée sur le fait que cela ne correspond pas à ce que vous avez vécu. Si vous aviez vécu une bouffée délirante aigue, nous pouvons assurer que votre psychiatre vous l'aurait dit et vous aurait accompagnée en conséquence.

Pour vous aider dans les moments d'angoisses, nous vous conseillons de pratiquer des exercices de respiration et de vous concentrer sur des activités familiales, réconfortantes.

Nous espérons avoir pu vous aider à trouver vos réponses et vous souhaitons bon courage et bonne fin de journée,

Bien à vous,

---