© Drogues Info Service - 31 mai 2025

Forums pour les consommateurs

Bad trip et stress permanent

Par bebel32 Posté le 20/10/2023 à 12h35

Bonjour à tous,

Si je rédige aujourd'hui sur ce forum, c'est pour trouver des réponses à mes maux actuels qui m'empêchent de vivre ma vie pleinement (stress, déréalisation, manque de motivation et d'envie, tristesse). Sachant que je ne suis pas du tout quelqu'un de stressé habituellement.

Je ne suis pas un grand consommateur de drogues, mais il y a eu une période d'un an dans ma vie où je me suis permis quelques écarts afin d'expérimenter la chose récréativement avec des amis.

J'ai eu des bonnes et mauvaises expériences avec la drogue.
Mes bonnes expériences avec la cocaïne, les truffes hallucinogènes ou le cannabis se sont évidemment bien déroulées, je passais de bons moments avec mes amis.

J'ai dû prendre de la cocaïne 6-7 fois dans ma vie (entre décembre 2022 et avril 2023) à dose raisonnable sauf une fois où j'estime avoir exagéré, 3 fois des truffes hallucinogènes (entre septembre 2022 et juin 2023) et du cannabis chaque Week-end et parfois la semaine pendant quelques mois. (entre octobre 2022 et juillet 2023) J'ai également pris un quart d'ecstasy en festival une fois (juillet 2023)

Mais j'ai eu certaines mauvaises expériences qui m'ont troublés et où j'ai peur de m'être crée un stress irréversible ou que quelque chose dans mon cerveau est été endommagé ou perturbé.

Ma première mauvaise expérience a été avec la cocaïne (en début d'année 2023), je l'ai prise avec un ami habitué à cette substance et il est vrai que ce soir là, je ne me suis pas trouvé raisonnable car je l'ai prise pendant une période un peu nulle de ma vie (pourtant rien de très grave) et à chaque fois que je sentais une redescente, je reprenais une trace (toujours très petite et selon mon ami, elle n'était pas très forte). Mais il est arrivé un moment où je me suis rendu compte d'avoir pris une quantité non négligeable, j'ai commencé à faire une crise d'angoisse (la première de ma vie) et mon ami a du m'emmener aux urgences tellement j'avais peur de mourir et tout s'est calmé une fois arrivé là-bas et une fois sorti, je me suis senti nettement rassuré et j'ai repris ma vie comme avant.

Quelques semaines plus tard (en février 2023), je reprends des truffes Valhalla pour la seconde fois, je ne connais plus le dosage exact mais cela correspondait à environ 4-5g pour 85kg. A cause des évènements précédents, je n'arrive pas à profiter autant que ma première fois qui était incroyable avec 15 grammes mais en allant dehors, je finis par passer un très bon moment très nostalgique dans un champ avec mes amis.

En avril 2023, je refis un dernier test avec la cocaïne mais j'avais associé cela à quelque chose de très nocif donc je ne ressentais aucun effet """positif""". J'ai donc arrêté.

C'est à partir de là que j'ai commencé à ne plus vraiment ressentir de plaisir avec ces expériences

occasionnelles avec mes amis.

Nous avons réessayer les truffes Valhalla en Juin 2023 (cette fois 10 grammes) alors que je n'étais pas vraiment serein à l'idée de le faire, je savais pourtant que pour ces genres d'expériences, il fallait être dans un bon environnement mental et physique mais je pensais être plus fort que cela et je me suis bien trompé.

Cette expérience a été très éprouvante, dès que j'ai commencé à ressentir les effets, je me suis mis à paniquer, je ne souhaitais finalement pas voir et ressentir tout ses effets psychédéliques mais trop tard, je me devais d'assumer. Je me suis un peu détendu et profiter pendant 30 minutes mais les 4 heures suivantes ont été une guerre mentale, je n'arrivais plus à penser à quelque chose d'heureux, comme si je m'autosabotais, je n'avais uniquement une imagination de couleur noire, des visions de monstres, de crane… enfin tout ce qui peut être relatif à l'horreur ou la mort... Dès que j'essayais de me lever, j'étais très faible et tous mes sens me paraissaient exacerbés. A la fin du trip, je repris mes esprits et nous partons marcher dans la rue, même si je me sentais très fatigué de cette expérience de stress intense. Et ma vie reprit encore une fois comme avant.

Ma dernière expérience était un quart (voir moins, j'ai pris le plus petit des morceaux) d'ecstasy en festival en juillet. J'avais toujours voulu en prendre, mais suite à mes expériences stressantes avec les truffes et la cocaïne, je n'étais toujours pas serein. J'ai longuement hésité et comme je n'apprends pas de mes erreurs, je décide de prendre ce fameux quart d'ecstasy et à peine ingurgiter que je regrettais déjà mon geste, j'ai du passer un petit temps à l'infirmerie pour me détendre tellement je pensais que mon j'allais endommager mon cerveau.

Le lendemain, j'étais encore stressé rien qu'au fait de boire de l'alcool (du Ricard) et même le fait de fumer avec mes amis des semaines plus tard était également stressant.

J'ai donc décidé de tout arrêter. Mais deux semaines plus tard, j'ai ressenti une grosse crise d'angoisse car je m'étais mis à l'idée quelques minutes que j'allais être malade à cause de ce mauvais train de vie. Je pensais que ça allait partir, mais voici maintenant plus de deux mois que je stresse quotidiennement, que je fais de la déréalisation (je déréalise rien qu'en écrivant ce texte) et que je commence à être sacrément démotivé de tout cela car je me réveille chaque jour en stressant et j'ai des gros moments de tristesse, et que je ne trouve plus autant de plaisir qu'avant. Pourtant, mis à part ça, tout va bien dans ma vie, je suis bien entouré, j'ai une copine et des amis qui m'épaulent ainsi que ma famille.

Si je rédige ici, c'est que j'ai peur que tous ces stress accumulés à cause de la drogue aient joué un rôle dans cette phase triste de ma vie. J'ai peur que ma dernière prise de truffes ait modifié ma perception de la vie, peur que la cocaïne ait endommagé mon cerveau et que l'ecstasy ait chamboulé quelque chose en moi... et que tout cela soit irréversible. Même la prise d'antidépresseurs était stressante car cela me fait penser aux drogues (je les ai arrêté au bout de quelques jours, je ne supportais pas les effets secondaires et le fait qu'un médicament puisse avoir un tel effet sur mon cerveau, je souhaite m'en sortir naturellement.)

J'ai même fait un IRM cérébral et des tests neurologiques et tout est OK, mais j'ai toujours cette appréhension que quelque chose d'imperceptible ait changé en moi.

Je vois également un psychologue pour essayer de comprendre la source de mes maux car même si j'ai eu de mauvaises expériences, je pense ne pas avoir fait beaucoup de prises par rapport à certaines personnes de mon entourage qui se portent très bien mais chaque expérience est différente

Je viens donc ici pour essayer de me rassurer, et si vous me le confirmez, enlever cette idée que les drogues aient pu autant me donner une vision stressante et néfaste de l'avenir, et que cela été ancré à vie dans mon cerveau pour que je puisse enfin penser à autre chose et commencer à lâcher prise sur ce sujet là car je rumine en permanence à la recherche de ce qui va mal chez moi.

Merci à vous !

Je précise tout de même que même si je dis avoir passé certains bons moments avec, je ne recommande pas l'usage de la drogue, et si cela venait à arriver, d'écouter les avis du forum.

5 réponses

CapKan - 21/10/2023 à 00h13

Salut!

En lisant ton post, je me suis beaucoup reconnu dedans
Et je sais pas vraiment si c'est un point positif ou négatif, mais sache que j'ai vécu la même chose que toi, mais avec des quantités beaucoup plus grosses, et des prises hebdomadaires pendant presque 2 ans.

Moi aussi avant chaque prise, j'étais terrifié à l'idée que ça puisse mal se passer, mais les effets étaient tellement bien que j'en reprenais à chaque fois. Jusqu'au moment où, tout ces effets secondaires que tu décris sont arrivés.

En drogue je prenais de la ketamine, de l'ecstasy/MDMA, cocaine, et champignons/truffes (et THC quotidiennement)

Et vers mes 18 ans, j'ai commencé à faire des crises de panique, j'ai développé une hypocondrie violente, et tout ce que tu dois vivre en ce moment. Pendant au moins 2 ans j'ai vécu de loin la pire période de ma vie.

Je me couchais tout les soirs en étant certain que j'allais mourir. Et chose réelle, les "troubles mentaux" peuvent avoir des effets physiques, donc j'ai vraiment ressenti pendant 2 ans des douleurs/gènes un peu partout où je pensais que la drogue m'avait touché.

Donc si ça peut te rassurer, j'ai aujourd'hui 21 ans et je suis en bonne santé.

La mauvaise nouvelle c'est que je pense qu'en effet, ces prises de drogues ont quand même eu des effets irréversibles, physiquement et mentalement.

J'ai développé une phobie sociale, je fais toujours des épisodes anxieux ou hypocondriaque (mais beaucoup moins), et je suis passé de très très extraverti à très très introverti.

T'es pas le seul dans cette situation, mais je suis sûr que tu t'en sortiras, et puis si j'ai bien compris tu n'as même pas du prendre un dixième de ce que j'ai pris dans ma vie.

Est ce que les drogues dures sont nocives ? Oui complètement.
Est ce qu'il y a des chances que ça ait impacté ton mental ? Oui certainement.
Est ce que c'est une fatalité ? A ton niveau de consommation je ne pense vraiment pas.
Est ce que tu peux t'en sortir et reprendre ta vie comme avant ? Je dirais oui à 90%, mais je pense que le fait d'avoir vécu des choses aussi puissantes que la drogue dure ont forcément changé un peu ta vision de la vie.

Lutox - 04/10/2024 à 01h29

Bonjour les amis

Comment allez vous aujourd'hui ?

Après un parcours similaire au vôtre, peut être en pire malheureusement, beaucoup de conso hedbo de tout ce qui traîne. Et en plus de çà s'est rajouté une dépression et un burn out. Je vous raconte pas l'horreur. J'ai pensé au pire pour sortir de la. Mais heureusement j'ai pas eu les couilles de faire le pas vers le su.cide. Surtout être bien entouré compte énormément. J'ai du me faire hospitaliser à plusieurs reprises
Aujourd'hui et bien la dépression est passée et le burn out passé. Mais ce qui persiste ce sont tout ces moments que je n'arrive pas vraiment à expliquer. Un espèce de stress, bad, tendu, sueure froide, mal être, et jen passe le cerveau bugé. J'ai conscience que tout ça c'est dans la tête mais c'est vraiment dure.
Tout ce que je peux dire c'est qu'après quelques années comme ça ça m'a rendu limite handicapé parfois. Heureusement que j'ai une copine et une famille en or.
Je pourrai vous en dire beaucoup plus sur mon vécu et mes expériences si vous le voulez.
En tout cas force à vous
Et T'inquiète bebel32 ça va aller malgré que mon discours puisse te faire peur. Mais tu as peut être plus développer un état anxieux mais gerable et avec le temps tu vas t'en sortir.

Ad93 - 18/12/2024 à 21h35

Bonsoir Lutox,

Sa a durer combien de temps ce mal être ?
Ta rencontré des acouphènes ?

Lutox - 19/12/2024 à 10h22

Salut Ad93

Donc du coup cet état perdure encore aujourd'hui avec des fluctuations, et oui j'ai déjà eu des acouphènes, cela veut dire quelque chose ?

Merci

Ad93 - 19/12/2024 à 11h56

Salut Lutox,
Rassure toi c est pas grave chez certain sa dure 2ans max
T es a combien de mois de sevrage ?