

## SÉQUELLES APRÈS UN BAD TRIP DE SPACE CAKE

---

Par **Sabri** Posté le 04/11/2023 à 19h06

Bonjour,

Je souhaiterais partager mon témoignage avec vous et solliciter vos expériences similaires, si vous en avez vécu.

En tant que manager pour une entreprise française, je suis exposé à beaucoup de pression et de stress de la part de la direction. En mars 2022, lors d'un voyage à Amsterdam, j'ai expérimenté un bad trip intense après avoir consommé un Space cake. Cela a déclenché une peur intense, de la paranoïa et une angoisse de perdre la raison. Pendant neuf mois, j'ai traversé des crises d'angoisse, des symptômes handicapants, une confusion, des problèmes de concentration et des épisodes de dépression, notamment suite à une attaque de panique importante liée à des enjeux professionnels.

Le 7 janvier, lors d'une journée de travail, j'ai vécu une crise qui a amplifié ces symptômes. Plusieurs épisodes de crise d'anxiété ont suivi depuis cette date. Malgré des consultations médicales, des cycles de sommeil perturbés et des essais de traitement refusés, certains symptômes persistent, y compris des sentiments de déréalisation et des difficultés de concentration.

Actuellement, après neuf mois, je vois une amélioration progressive, bien que des rechutes intermittentes persistent. Il est probable que je nécessite un traitement et un suivi thérapeutique pour gérer ces épisodes de rémission.

Je tiens à préciser que les termes "bouffée délirante" ou "attaque de panique" sont employés en raison de l'intensité émotionnelle vécue, bien que la forme de ces épisodes soit davantage marquée par la panique et l'angoisse, tout en conservant ma cohérence.

Si vous avez vécu des expériences similaires ou pouvez offrir des conseils pour savoir combien de temps ça peut durer pour récupérer 3 Et je serais reconnaissant de les recevoir pour mieux comprendre et gérer ma situation.

---

### 14 RÉPONSES

**Sabri - 07/11/2023 à 00h34**

J'aimerais revenir sur l'épisode Space cake et la crise du 7 janvier soit 9 mois plus tard pour que vous ayez des détails. Après avoir mangé j'ai vécu un bad trip puissant, 2/3h après avoir mangé car j'ai digestion très très très lente par rapport à la normale, j'ai senti que je m'envolais puis que je rigolais et très vite après soit 10 minutes plus je me sens envahis par la peur, la paranoïa de perdre la tête et l'angoisse de rester à vie comme ça. Je répétais sans cesse que je savais que ça allait arrivé un jour et que j'allais resté dans cette folie toute ma vie. J'étais dans un trou noir et je brasais du noir j'écoutais ce que mon ami me disait mais ne me rendais pas compte de ce que je vivais. Sauf qu'après être sorti de ce bad trip et de là défoncé je savais re-expliquer tout en détail. Quelques heures après je me suis réveillé mais je me sentais encore sous les effets du Space cake. En plein milieu de la nuit je me suis réveillé avec la parano et l'angoisse comme durant le bad trip de rester à vie comme ça c'était la deuxième fois de la soirée. Le lendemain matin j'étais encore sous effet mais j'avais récup 60% de mes capacités et le surlendemain toujours dans les 48h j'ai récupère 80% voir totalement à la nuit du deuxième jours. C'est long mais comme je vous ai dis j'ai une digestion très très lentes.

Après j'ai eu presque 9 mois ou ça allait avec quelques petites mini crise de temps à autres à cause d'un traumat qui s'est installé comme séquelle mais rien de méchant jusqu'à début janvier ou j'ai fais une grosse attaque de panique à la suite d'enjeux important au travail et de là, ont commencé les symptômes que je qualifierais presque d'handicapants pas aussi extrême que la nuit du bad trip mais handicapant tout de même que ce soit dans ma vie professionnelle que personnelle. Confusion, manque de concentration, mémoire plus comme elle était, angoisses constantes, pensée intrusives et crises d'anxiétés. Je fais aussi des sursauts d'émotions jusqu'à ressentir de la dépression intense. Et Lorsque j'ai besoin de toutes mes capacités intellectuelles pour présenter mes projets à la direction ou autres je fais des vertiges pendants que je parle et je dois faire bcp d'effort que pr garder le fil. Des que je finis mon exposé je dois assumer les effets qui me mettent hors du ring.

Le matin du 7 j'ai été au boulot comme tous les jours, je suis revenue très tard le soir, je faisais de la route entre liège et Bruxelles (110km) j'étais très fatigué et je voulais rentrer dormir. Au lieu de cela un collègue me demande de venir lui assurer un rdv et c'est là où je vais faire ma première crise de folie. Au moment où j'avale la premier bouchée je sens mon corps se vider de l'intérieur comme ci c'était mon heure, ça m'était déjà arrivé auparavant mais après quelques minutes ça passait. Là ça ne voulait pas passer. Je suis descendu me rincer le visage et ça ne passait pas, ensuite je suis sorti faire un tour dehors tjrs rien jusqu'à ce que je décide de prendre ma voiture et d'aller aux urgences (mauvaise idée) car l'attaque de panique se transformera en folie que je vais perdre la tête pas comme durant le bad trip mais presque et ça va donner naissance à plusieurs crises d'anxiété (folie) à croire que je vais perdre la tête, attaque de panique, ect) exactement 3 depuis le 7 janvier. J'aimerais aussi vous faire savoir que je suis de base un anxieux depuis très jeune mais là c'était x1000.

Mon pot m'a rejoint aux urgences il a compris que c'était une crise de panique car j'étais lucide et connecté à la réalité sauf qu'il pensait qu'on m'avait encore fait boire ou manger une drogue et ce n'est pas le cas. J'arrivais à lui expliquer tout ce qui m'était arrivé mais j'étais paniqué de perdre la tête et je le montrais au plus haut point. Il a su me faire sortir des urgences pour me faire rentrer chez moi. Une fois

chez moi j'essayais de dormir mais c'était pas chose facile comme j'avais vécu un moment traumatisant, je n'arrivais plus à dormir et j'enchaînais des nuits où je ne dormais pas, c'était des cycles 1h30 à 2/3 reprise sur la journée, j'étais devenue un mort vivant.

---

**Matel - 19/01/2024 à 22h00**

Salut Sabri,

Comment va tu ? J'espère que tu vas mieux depuis. Je me devais de répondre car je vis un peu la même histoire actuellement et je pense que ça fais du bien d'en parler.

En mai dernier j'ai aussi fais un bad à cause d'un space cake, j'ai pris une dose pas trop rdr car je me suis resservi 2 fois en voyant aucun effet arrivé, en plus d'être tout seul et anxieux de nature, bref le bad était casi inévitable.. de base c'est une drogue que j'ai jamais trop réussi à cerner, même en ayant fumé quelques fois avant, donc j'ai voulu essayer en ingérant, j'ai pas mal d'expérience avec le l donc je me disait que c'est pas un peu de canna qui va me mettre mal.

Bref 2h après premiers effets, je prends tarif, je suis vite dépasser, d'un coup peur de mourir et de reste bloqué qui viens tellement vite dans ma tête, comme un coup de couteau, s'en suit une grosse crise d'angoisse malgré tout j'ai réussi à garder un peu de lucidité et me dire que c'est juste un bad trip en regardant sur internet aussi, j'ai quand même appelé des potes même si j'avais honte. Ensuite pendant 2 jours j'étais un peu dans les vapes mais aucune séquelles j'ai repris ma vie normalement.

Malheureusement casi 3 mois après j'ai eu une sensation physique d'un coup et peur de mourir de nouveau, j'ai eu l'impression de perdre le contrôle, et ça a continué en attaque de panique, déréalisation, peur de devenir fou, peur de rester bloqué ça a vraiment été traumatisant je comprenais pas ce qu'il m'arrivait. J'avais pas fait le lien avec le bad trip que j'ai fais 3 mois avant, je me posait 1000 questions.. le lendemain et les jours suivant j'étais vraiment mal , monté d'angoisse, peur, déréalisation, 2 semaines après un médecin m'a prescrit du xanax car ça en devenait handicapant et ça m'a aidé à moins angoissé un peu.

Voilà et maintenant ça fais depuis 6 mois que ça dure, et je suis pas totalement bien encore, j'ai moins de monté d'angoisse même si ça arrive mais j'ai toujours de la déréalisation. J'arrive à sortir, voir des potes, faire des activités mais je profite pas encore à fond c'est dur. Pour toi ça doit faire un an que ça dure j'espère que ça va beaucoup mieux pour toi aujourd'hui car ça passe avec le temps, il y a beaucoup de témoignage sur ce forum, ça part au bout de un an plus ou moins, au final tout ça, c'est juste de l'anxiété même si c'est dur et que ton cerveau dramatise beaucoup la chose et c'est normal !

---

**Sabri - 22/01/2024 à 12h15**

C'est fait

---

**Matel - 22/01/2024 à 18h26**

Je pense qu'il ya une erreur sur ton dernier message, hésites pas à me mp je sais pas si c'est possible.

---

**Sabri - 22/01/2024 à 19h49**

Oui désolé j'avais fais tout un msg qui s'est effacé ou je disais que ça va beaucoup mieux et de jour en jour je vois de l'évolution d'avantage. Depuis mon bas trop ça va faire 1 an et 9 mois mais depuis mon attaque de panique que je qualifie de folie ça va faire tout pile 1 ans.

Je t'avoue que je suis passé par plusieurs phases car je n'ai pas voulu prendre de médoc, ni de traitement et donc je subissais tous ce que l'anxiété pouvait me faire subir. J'ai subis 3 attaques de panique au total, la déréalisation pendant presque toute la durée et enfin les crises d'angoisses. Et la solution est dans la non contrôle. Puis tu essaiera de contrôler plus tu t'enfoncera. Moins t'essaie de contrôle plus vite tu t'en sortira. J'ai suivie des thérapies cognitives et comportementales et j'ai fais un gros travail sur moi.

Aujourd'hui je ne fais plus de déréalisation ni de dépersonnalisation, il se peut que ça revienne quand je me regarde au miroir ou autre mais très vite je passe à autre chose sans m'en rendre compte. J'ai gagné pleins de symptômes physiques handicapant à ne plus rien avoir ou presque et enfin je commence à vivre et profiter avec ma famille.

Sache que tout ça n'est que de l'anxiété, que tout va finir par se dissiper et que tu redeviendra mieux que tu ne l'étais. Mais faut l'accepter et pas essayer de le soigner. Je te conseille de pas attendre que le traitement te guérisse et de l'arrêter dès que ru t'en sens capable car il dissimule l'anxiété seulement et ne la guérit pas.

N'hésite pas à donner ton témoignage de mnt ?

Bat

---

**Matel - 23/01/2024 à 23h29**

En ce qui me concerne, après ma crise de panique début aout, j'étais vraiment dans la peur et l'angoisse extrême pendant environ 3 semaines avant de l'accepter un peu, puis casi 6 mois après je sens une légère amélioration mais pas constante.

Pendant ces 6 mois jusqu'à maintenant, anxiété et déréalisation casi permanente, déréalisation surtout quand je conduis, montés

d'angoisses, un peu moins maintenant, pensées négatives, pic de déprimer à cause de cette situation. Tout ça n'est pas constant, ça dépend des moments ça va ça viens...

Les points positifs quand même, il faut voir le bon cotés des choses ! Déjà je ne prends pas de médicaments, j'ai pris un peu de xanax les premières semaines après ma crise mais maintenant plus du tout, j'en ai quand même sous la main au cas ou ça va mal, j'ai des montés d'angoisses mais je n'ai plus refais de vrai crise, je dors bien et depuis le début de la crise, j'arrive quand même à aller travailler, sortir et voir des potes même si je suis toujours pas bien et ils le voient pas, les situations ou je suis casi bien : quand je suis à fond dans une activités (sauf conduire) ou dans une discussion avec des gens.

Les erreurs que j'ai faits si certains sont dans cette situation, déjà ne pas attendre pour voir un psy, je me disait que avec le temps et en allant travailler ça passerait vite mais vaut mieux ne pas attendre, là je vais faire une thérapie, ensuite éviter l'alcool, trop de fois durant ces 6 mois j'étais en soirée quand je sentais l'angoisse monté, hop vite boire ok ça calme durant la soirée mais j'étais encore plus mal le lendemain et à la redescente, c'est pas une solution maintenant je me limite à 2 verres max par soirée voir 0 si j'y arrives.

Voilà merci pour tes conseils en espérant que je soit totalement remis d'ici quelques mois peace!

---

**Sabri - 03/03/2024 à 12h39**

Bonjour Matel,

Comment vas tu depuis fin janvier, je reviens aux nouvelles et t'apporter ma motivation, des bonnes ondes et mon témoignage pour t'aider et d'autres à s'en sortir car comme dis plus haut, je suis passé par là et je sais que c'est des moments durs. C'est vrai que je n'ai pas de baguette magique mais je peux au moins de temps en temps t'apporter du ++ car lorsque j'étais mal à part moi qui allait chercher de l'aide je n'en recevais pas de manière gratuite même sur ce site. Par exemple j'écrivais, mais une fois que les gens allaient mieux ils oubliaient de revenir donner suite et ça me frustrait. Du coup j'aimerais pas fonctionner égoïstement avec vous ????

---

**Matel - 06/03/2024 à 22h30**

Salut Sabri,

C'est vraiment gentil de ta part j'apprécie beaucoup le geste. Pour ma part ça n'allait pas du tout après mon message vers mi février les angoisses devenait à la limite du supportable.. là ça va un peu mieux début mars je suis "stable" mais toujours mal, je ne fais plus de crises d'angoisses, j'arrive à presque tout faire normalement mais toujours cette anxiété/déréalisation qui me provoque des angoisses existentielles c'est vraiment une boucle, même en étant objectif et en regardant les témoignages ici, j'ai vraiment du mal à voir comment ça pourrait aller mieux dans quelques mois.

Chaque cas est personnel, moi j'ai déjà fais de la déréalisation entre mes 11 et 18 ans par période, parfois pendant 1 an sans savoir ce que c'était et en ayant vu des 10aines de spécialistes pour rien et quand j'ai enfin trouvé ce que c'était sur internet, j'ai trouvé la parade pour que ça s'arrête : vivre sa vie et l'ignorer et ça part tout seul. Mais là c'est différent, je gères pas du tout, à la limite la déréalisation je m'en fou je suis habitué mais je suis bouffé par l'angoisse et la peur. Je gardes espoir en attendant que ça passe un an après ma crise d'angoisse qui a tout déclenchée, donc en aout prochain, je referais un point en mai ça fera 1 an depuis mon bad, et 9 mois depuis ma crise. Si vraiment y a pas d'amélioration visible j'utiliserai ma dernière bouée de sauvetage les anxyolitiques et antidépresseur contre l'anxiété qu'on m'a déjà prescrit.

J'en profite pour te poser des questions si tu veux bien, toi entre ton bad trip et ta crise de panique tu avait des séquelles ou rien et tu vivais normalement ? Moi en vrai en y repensant j'ai eu 2 montés de déréalisation mais vu que j'étais habitué je me suis dis dans ma tête "tiens ça c'est de la déréalisation, pas grave c'est rien je continue à vivre et ça part" et donc je fesait pas du tout le lien avec le bad trip. Les TCC t'ont beaucoup servi car on m'en a proposé ? Et toi au bout de combien de temps c'est partis environ et aujourd'hui tu a pu réussir à redevenir 100% normal comme avant voir mieux ?

Merci d'avance pour ta réponse.

---

**Sabri - 07/03/2024 à 13h23**

Salut Matel,

Personnellement entre mon bad trip et l'attaque de panique j'ai eu des moments de grosse fatigue, des petites crises d'angoisses mais pas bien méchant et mon visage se crispait.

Mon attaque de panique est survenu 9 mois après ou je suis rentré dans une spirale infernale, de déréalisation et de dépersonnalisation. J'ai traité ça en tcc sans aucun médoc. Ensuite j'avais quelques symptômes qui restaient et qui ne voulaient pas partir, comme les vertiges, les grosses migraines aux niveaux des cervicales, aussi me fait d'être dérangé par les spots lumières, les montées d'angoisses de penser que j'étais fou et la déconcentration maximale. Je pensais profondément que c'était des symptômes physique et qui n'ont rien avoir avec le psychologue comme le syndrome de meunière pour les vertiges, la névralgie d'Arnold pour les migraines et autres choses et mon thérapeute m'a aidé aussi là-dessus. Je n'avais plus aucune alternative là-dessus à plus rien à perdre et la le gars m'a dit essaye cette semaine de croire que c'est aussi un symptôme lié à tes pensées et à ton anxiété et de jouer le jeu et de croire profondément que c'est lié à ça et que ça va partir si tu n'y pense pas et miracle après 2 ans et pourtant je suis pas con mais c'est effectivement parti.

Et le cerveau est miracle chaque fois il te ramène autre chose la mnt reste plus que la déconcentration mais ça va passer.

---

**Matel - 07/03/2024 à 17h28**

Personnellement j'ai aucun symptôme physique à par peut être plus fatigué qu'avant mais je dors bien heureusement.

L'anxiété/déréalisation/angoisse part au bout d'un moment avec les TCC ça marche bien ?

Ce qui me gêne le plus est vraiment les angoisses existentielles à avoir peur de la mort, à me demander si le monde est bien réel ? Ce qui finissait en crise de panique en aout avec en plus la peur de devenir fou je te rejoins sur ça et maintenant ces angoisses sont persistantes plusieurs mois après et c'est parfois intenable. Mais apparemment c'est des angoisses communes aux gens qui sont dans le même cas en lisant les témoignages, vu que notre cerveau est en mode "peur" mais qu'il y a aucun danger réel immédiat ben il invente des angoisse pour trouver une logique à cette peur enfaite. Donc j'espère qu'elles partiront quand l'anxiété/déréalisation se dissipera.

---

**Younx - 08/03/2024 à 09h54**

Salut Sabri, je n'ai pas lu tout le feed de toutes les réponses mais en lisant ton post je te conseillerai l'EMDR (ça a peut être déjà été dit).

En fait tu me donnes l'impression de faire un épisode d'angoisse qui peut se rapprocher du stress post traumatique quand tu sens le sentiment de panique arriver.

Pas de honte à avoir, si tu as hyper flippé lors de ton bad trip, la mémoire du corps peut être assez violente et surprenante, ce qui peut donner le sentiment de revivre le truc, voir de paniquer à un niveau de malade juste en l'imaginant.

L'EMDR a fait ses preuves sur l'anxiété et les syndromes de SPT, je te conseillerai d'essayer ça (ça peut prendre quelque mois, ce n'est pas magique) et de voir si il y a une amélioration.

Après, pense aussi à ton boulot, perso je fais des crises d'angoisses depuis Janvier, sans raison "apparente" même si j'arrive à pointer le problème. Sous xanax depuis le mois de Janvier (j'avais plus le choix car ça impactait vraiment ma vie au point ou quand je devais faire une présentation j'avais l'impression que j'allais m'évanouir, ça n'était pas le cas avant), et j'ai commencé une TCC.

Seulement on va pas se mentir, je pense que le travail joue un rôle essentiel dans mes angoisses et que j'ai du mal à m'avouer que c'est le cas (trop consciencieuse, peur de laisser mes collègues dans la merde, idéal de travail dont je n'arrive pas à me débarrasser). J'ai l'impression de repousser l'échéance mais je pense qu'à un moment mon médecin va me dire Basta et va m'arrêter. J'ai aussi un boulot stressant en permanence et c'est difficile de se l'avouer. N'attends pas que ton corps lâche et qu'il te dise que ça suffit.

Tu devrais y penser aussi.

---

**Poupou07 - 29/04/2024 à 21h36**

Bonjour, j'espère que vous allez mieux. Je voulais partager mon témoignage car je suis sortie de cet état.

J'ai vécu la même chose en novembre 2022, dernière fois ou j'ai touché à cette m\*\*\*\*.

Après l'ingestion, grosse euphorie, j'ai jamais autant rigolé, puis une vingtaine de minute plus tard grosse attaque de panique, tachycardie, j'ai cru que mon cœur aller me lâcher, mâchoire bloqué, et l'engrenage, peur de mourir, de devenir folle, etc. Ça a duré au moins 2 heure. Le lendemain un peu stone, mais je ne suis plus la même, j'ai l'impression d'être bloqué dans un autre monde parrallele et de voir ma vie par une fenêtre (dépersonnalisation déréalisation). Je suis croyante donc j'ai beaucoup prier. Au moins 7 douche par jours (je sais pas ça me fesait du bien). Je pensais que la vie ne valait pas la peine

Tout cela a durer 4 5 jours puis je suis revenu à la raison, ma tête était enfin libre, comme avant. Je me suis beaucoup documenté, vu que c'était vraiment un travail psychologique à faire sur soi même, qu'il fallait vraiment pas donner d'importance à cette état etc. Et surtout je me suis juré de ne plus reprendre des choses qui altère mon esprit, la santé mentale est vraiment importante

---

**Sabri - 01/05/2024 à 11h29**

Bonjour @poupou07,

Moi depuis cette merde le 30 mars 2022, j'ai regagné énormément en terme de symptôme quitte à dire que je n'ai presque plus rien comme symptômes mais il y'a des jours où je fais des minis rechutes à cause d'un surplus de stress que je vis au quotidien ou a cause d'un épisode anxio-gène mais en long et en large je suis ressortis de tout ça.

Maintenant je ne te cache pas que avoir passé par tout ça ne me laisse pas indifférent et dans les minis rechutes les sensation sont court mais plus intense et donc j'ai durant la rechute l'impression qu'en faite je ne guérirais jamais à 100%

Ma question est de savoir si toi aussi tu vis où tu as vécu ces phases sachant qu'on a fait le traumat plus ou moins aux mêmes dates ?

---

**Matel - 08/05/2024 à 00h43**

Bonjour Sabri

Content que tu sois guéri malgré ces épisodes, qu'est ce qui déclenche ces mini rechutes à ton avis, plus des épisodes dans ta vie ou par hasard, et quels sont tes symptômes lors de ces phases ?

Perso ça fais 1 an depuis mon bad trip et 9 mois depuis ma grosse crise d'angoisse, même si en vrai pour moi ya aucun lien avec la drogue au final puisque juste après mon bad trip je m'en foutais complet j'ai repris ma vie normale pendant 3 mois avec 2 mini rechute de déréalisation que je gère bien depuis petit, jusqu'à cette foutu crise d'angoisse de merde qui a tout fait peter et m'a piégé dans ce cercle vicieux infernal.

Aujourd'hui 9 mois après ça va beaucoup mieux, même les jours où je suis moins bien, exemple 1er mai jour férié donc plus propice à l'angoisse sont moins difficiles à vivre qu'avant, mais je dirais que je suis guéri qu'à 70-80% environ, je profite pas encore à fond de ma

vie, toujours un peu de déréalisation mais moins qu'avant, manque de concentration pareil que toi qui m'handicap surtout au taf et surtout cette angoisse existentielle qui me pourrit la vie, ce que j'ai peur c'est que cette angoisse/réflexion/peur existentielle perdure une fois l'anxiété/déréalisation finis surtout que je suis non croyant en plus, Poupou tu as de la chance sur ça j'aurais bien aimé être croyant pour moins souffrir durant cette épreuve..

---