© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Séquelles après un bad trip de Space cake

Par Sabri Posté le 04/11/2023 à 18h06

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.

25 réponses

Sabri - 06/11/2023 à 23h34

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 sentis 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 ca. 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 sortis 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 a 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’a 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 mène 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 ca passait. Là ça ne voulait pas passer. Je suis descendu me rincer le visage et ca ne passait pas, ensuite je suis sortis 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’etait 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 21h00

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 penses 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'était 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.

Voila 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 11h15

C’est fait

Matel - 22/01/2024 à 17h26

Je penses 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 18h49

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 voulus 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 22h29

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.

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

Sabri - 03/03/2024 à 11h39

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 21h30

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 préscrit.

J'en profites 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'était 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 12h23

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 16h28

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 c'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 08h54

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 19h36

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 toucher 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 jurer de ne plus reprendre des choses qui altère mon esprit, la santé mentale est vraiment importante

Sabri - 01/05/2024 à 09h29

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 stresss que je vis au quotidien ou a cause d’un épisode anxiogène 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 - 07/05/2024 à 22h43

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 profites 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..

Asparthom - 08/08/2024 à 13h31

Hello tout le monde,

Expérience similaire pour moi.

Après avoir mangé du spacecake, il y a environ 2 mois, je traverse les mêmes épreuves que vous.

Déréalisation/dépersonnalisation, sensation de devenir fou etc.
J'ai beaucoup écris, et cela va de mieux en mieux.

C'est par périodes maintenant, j'ai eu 2 semaines récemment sans aucun effet. Puis là depuis 3 jours je suis en full déréalisation.

Je pense peut être avoir quelques outils qui peuvent en aider certains, je ne tiens pas particulièrement a prendre des médocs ou a voir un psy ou autres, puisque je sais a peu près d'où vient ce joyeux bordel et qu'il faut vraiment et simplement le laisser passer, le laisser nous traverser, sans lutter parce que non, vous n'êtes pas fous, et tout va rentrer dans l'ordre.

En tout cas voilà, sachez que vous n'êtes pas seul.e.s et qu'encore une fois je fais des exercices de respiration, de méditation et autres qui calment grandement le jeu.

Je sais a quel point ce que l'on traverse est déroutant et réellement tres très difficile. Ce n'est pas a minimiser.

N'hésitez pas si vous voulez en parler.

Merci de m'avoir lu !

Rbh - 08/10/2025 à 12h28

Bonjour à tous,

Je voudrais partager mon expérience avec vous, elle est similaire à la vôtre, la boîte pour laquelle je bossait a fait faillite en février 2025 un mois après en voulant me détendre j’ai fait l’erreur de commander un Space cake en ligne, je l’ai consomme seul et j’ai vécu un bad trip assez violent sachant que j’étais seul chez moi, ça a duré quelques heures mais une fois l’effet estompé je suis revenu à la normal et continue ma vie avec un peu de stress mais rien d’alarmant.
Environ deux mois plus tard un était tranquille chez moi entrain de regarder la télé et la je fais une petite crise d’angoisse sans raison apparente et sachant que j’en avait jamais fait auparavant, de la commencé la descente aux enfers, jour après jour le stress s’intensifié jusqu’à devenir de l’anxiété avec des symptômes physiques comme des tremblement boule au ventre déréalisation et des crises d’anxiété chaque matin au réveil une peur inexpliqué, perte d’appétit sommeil perturbé et une forte fatigue et tout ça m’empêche de réfléchir de manière lucide au point où je n’arrive plus à me reconnaître, mon corps se mets en hyper vigilance et donc me prends énormément d’énergie et je perd le contrôle sur mes émotions etc tout ça était très intense pendant plusieurs semaines, on est à peu prêt à 4 mois après cette crise d’angoisse les angoisse s matinal sont toujours là et sont les plus intenses la déréalisation aussi mais de manière intermittente, et même si quelques symptômes ont perdu en intensité, les crises d’anxiété reste présente les angoisses aussi y’a meme une gêne respiratoire qui s’est installé de manière vais contante.
Certe j’ai vécu un certain stress lié à ma vie privée et ma vie pro durant un certain temps mais j’ai du mal à me dire que c’est du à ça car tout ces symptômes sont apparu quelques temps après la prise du Space cake et la dose était assez élevé sachant que je ne suis pas fumeur de canabis, donc ma question c’est est ce que vous pensez que ça peut être du à ce badtrip et si c’est le cas est ce que c’est réversible, ce qui m’inquiète c’est de rester bloqué dans cet état car ça m’handicap et ne me laisse pas reprendre une vie normal et travailler etc je suis au chômage depuis la faillite de mon entreprise et ça n’arrange pas les choses de rester chez soit un peu isolé.
C’est une situation très difficile à vivre et malgré ça je me force à croire que ce n’est pas une fatalité et qu’on peut en sortir même si quand je suis au plus bas c’est difficile d’être rationnel et d’y croire.

Je soutient les personne qui passe par la et je voudrai échanger avec des gens dans le même cas ou qui sont

sorti de cette situation, votre aide est précieuse.

Bonne journée à tous et merci de m’avoir lu

Sabri - 08/10/2025 à 12h55

Bonjour Rbh,

Tu vas t’en sortir c certains, et oui c’est aps du tout amusant, dur même et handicapant mais tu vas t’en sortir car ce n’est que mental. Je t’écris une réponse plus détaillé par la suite car là je suis au volant.

Tu fais bien d’écrire et d’extérioriser c’est la poste pr guérir ????

Rbh - 08/10/2025 à 16h02

Salut Sabri,

Merci beaucoup.

Bonne route et à tte

Rbh - 08/10/2025 à 18h31

Salut Sabri ! Merci pour ta réponse c’est rassurant de lire ça !

Dans l’attente de te lire, je te souhaite une bonne soirée !

Sabri - 09/10/2025 à 09h30

Bonjour Rbh,

Je vais être plus détaillé sur ma réponse qu’hier, ça va être long donc accroche toi jeje fais allusion à la thérapie pour t’en sortir et a lire mon msg haha

Dans les 2 cas accroche toi !

Par où commencer, la décente aux enfers est réellement ce qu’on peut qualifier comme vécu que tu vas devoir vivre, et il y a différentes étapes à celle-ci tu ne sauras jamais si l’étape que tu vivras sera pire ou moins pire que ce qui t’attendra à vivre mais tous vaut la peine d’être vécue hahah. Jusqu’à mnt jamais j’aurais cru un jour l’écrire tellement que c’était dure et pourtant je te l’écris, ni même jamais imaginé le dire et pourtant je te le dis ! C’est des émotions trop fortes mais vaut le coup

Même si c’est une descente aux enfers ça vaut le coup que tu vive tous ces moments, que tu ressentes toutes ces émotions et tu en sortira meilleur. Tu deviendras une meilleure version de toi. Durant cette descente aux enfers tu vas te demander ce que je te raconte et même me considérer fou de te dire ça mais pourtant c’est la dure realite.

Le temps de rester bloqué dans ça ou de t’en sorties ne dépendra que de toi, ton mental, et la thérapie que tu t’auras.

Je te conseils donc de faire le nécessaire et de vivre le plus normalement possible c’est le secret de la thérapie même si ça n’a pas de sens pr toi mnt. Occupe toi de le gérer mais sans trop y donner l’importance de toute une vie car ce n’est que passager. T’as encore toute une vie qui t’attends et cette phase ne sera que de passage. Oui elle va thandicaper qlq semaines, mois ou max 1 an ou 2 mais non tu ne resteras pas bloqué dedans et surtout tu ne restera pas à vie comme ça. Et le secret dans sortir rapidement c de faire le contraire de tout ce qui peut approcher les mécanismes de contrôle, de certitude et de réassurance. Ce qu’on appelle les mécanismes de CCR. Si jamais tu vois que tu n’y arrive pas alors un suivies psychologie c bien, de choisir un bon psy qui te shoot pas aux conneries mais qui va avec toi crechendo et donc si après pleins de tentatives avec le psy et qu’il en vient à te proposer un anxiolytique, prends le le temps de quelques petits jours pour t’aider ça fait l’effet d’une béquille par contre je te déconseille le psy qui des le 1er rdv te prescrit ça sans te consulter et te connaître à fond . Dis toi tout ce qui est un moyen de contrôler ce que t’as tu dois le skipp… et donc la solution considérer que tout est normal et tu dois encore plus le vivre (cette croyance) lorsque t en crise et angoisse et attaque de panique. C’est très agressif et tu dois encore plus considérer que c normal car le cerveau est intelligent et c’est lui qui te joue des tours. Il est en hyper vigilance donc calme le en considérant que c normal. Le choque Space cake a causé un traumat.

Plus tu vas maîtriser cet aspect plus vite tu en sortira, je te conseils de faire des choses qui peuvent t’aider à te calmer, sport à rythme très très léger, natation pas mal, tennis, ou yoga … et surtout ne jamais croire que t’es gueri et donc que tu peux te permettre de fumer, boire et ou reprendre un Space cake. Aussi tu skipp le café et boisson énergisante comme le redbull, arrête de googler tes symptômes et de scroller à fond les réseaux sociaux, et voilà le tour est joué !

Si t’es d’autres choses à développer ou d’autres question n’hésite pas

Rbh - 09/10/2025 à 12h47

Salut Sabri,

Merci pour ton retour je suis content que t’ai pu en sortir et surtout voir que tu veux aider ceux qui y sont encore, ce n’est pas le cas de tout le monde, on m’a déjà prescrit des médoc mais j’ai refusé d’en prendre car pour moi le cerveau à la capacité de se régénérer seul si on lui en donne les moyen, j’ai une boîte de calmant à portée de main mais c’est pour les cas de besoin intense pour le moment je ne m’en sert pas, je m’efforce d’encaisser sans remédier au traitement,

Je vais faire en sorte d’appliquer tes conseils, pour l’instant je n’ai pas de suivi psy j’essaye de faire par moi même les choses, le fait de me dire que ce n’est que temporaire ça m’aide à tenir, c’est juste qu’il est très difficile pour moi de reprendre le travail car l’anxiété remonte en flèche donc je prends un peu le temps avant de me lancer, pour ce qui est du sport je pense à la natation, la chose la plus pénible aujourd’hui au de la des crise d’angoisses c’est la gêne respiratoire constante que je ressens depuis deux mois, je sais pas si tu as croisé ce symptômes ?

Pour ce qui est du reste on laisse du temps au temps et j’essayerai de tenir bon en faisant le nécessaire de mon côté pour sortir de cette spirale infernale.

Merci à toi pour ce partage d’expérience et pour la force que tu nous donne !

infinity - 09/10/2025 à 21h56

Super conseil de la part de Sabri, d'ailleurs j'en profite pour venir parler d'un syndrome encore trop méconnu car on pense que le cannabis ne le provoque pas mais pourtant c'est de plus en plus car le cannabis d'aujourd'hui est plus fort qu'avant, modifié, etc…
Les anglais appelle ça le PAWS (Post Acute Withdrawal Syndome) ou en français le Syndrome de Sevrage Prolongé qui avant été plutôt reconnu pour les opiacés ou les anxiolytiques.

La seule base de données et de témoignages connu sont un Reddit anglophone appelé WeedPAWS, les gens y échangent leurs expériences. Beaucoup ont été comme Sabri avec des symptômes persistants entre 1, 2 voir 3 ans pour certains mais finissent toujours par guérir.

Force à vous, c'est pas facile mais on s'en sort

Rbh - 29/11/2025 à 17h18

Bonjour à tous,

Je reviens vers vous pas pour rechercher une solution mais je souhaite seulement partager avec vous la suite des événements pour moi, je sais que je ne pourrais être compris que par ceux qui sont passé par là et franchement j'ai besoin de vider mon sac.

Suite au bad trip que j'ai vécu au mois d'avril comme raconté j'ai commencé à faire de l'angoisse et de la peur intense et de la déréalisation au mois de juin 1 mois et demi voir 2 mois après le bad.

Depuis je suis toujours plongé dans cette angoisse intense et déréalisation sommeil pas réparateur et tout les symptômes désagréables à savoir fatigue manque de concentration etc, entre temps l'entreprise pour laquelle je travaillais a fait faillite et je me suis donc retrouvé au chômage ce qui n'a pas du tout arrangé les choses, le fait de me retrouve un peu à l'écart de la vie sociale m'a laissé bcp de temps à mon subconscient et mon anxiété de s'installer, malgré cela je ai réussi un peu à faire baisser mes angoisses en travaillant sur moi même j'ai consulté un psy mais ça m'a pas aidé plus que ça je vais donc devoir en trouver un autre sauf qu'à côté de ça un autre problème est venu me mettre un coup en plus, je suis marié et cette phase que je passe a mis un coup à mon couple, et malheureusement il y'a a peu prêt 10 jours on a du se séparer j'ai du quitter le domicile et nous allons hélas divorcer. Ce qui m'a remis encore dans cette spirale infernale des angoisses avec maintenant des épisodes de dépression de fatigue intense et de déconcentration, je sais que je devras remonter la pente malgres tous ces symptôme handicapant et cette instabilité émotionnelle qui est venu s'installer. (déjà qu'une rupture à elle seule est très pénible à vivre quand on est dans un état psychologique stable alors imaginez dans cet état de détresse ce que ça implique comme traumatisme) je vous avoue qu'aujourdhui je cherche des solutions pour aller mieux retrouver un peu de force pour avancer et je me demande si je n'opte pas pour une béquille médicale à savoir des antidépresseurs même si je veux vraiment laisser ça au dernier recours (j'ai fais également deux séances d'hypnose mais je n'ai pas l'impression que ça marche) je relis les messages de Sabri et ça me donne bcp d'espoir et je le remercie vraiment pour ça, ça m'a beaucoup fatigué et parfois je me demande si je peux travailler dans cet état sachant qu'avant cela j'etait très productif et ambitieux mes résultats pro ont toujours été bon et aujourd'hui rien que pour me concentrer sur une tâche simple devient très pénible.

Désolé pour ce gros pavé, merci de m'avoir lu et promi des que ça ira mieux je viendrai donner de la positivité ici et à tous ceux qui traversent la même situation car je sais à quel points c'est traumatisant et dur à vivre.
Bonne soirée à tous prenez soin de vous et j'espère que tout va bien dans vos vies

Sabri - 01/12/2025 à 10h10

Salut RBH,

Je viens de voir que ton commentaire date d'hier, en pleine crises d'anxiété j'imagine et tu voulais des réponses, c'est certains que t'es déjà plus dans le état c sur, soit pire soit moins pire mais c'est la la plus grande preuve que ce sont des moments d'états donc ça va partir et s'arrêter. La tu dois être en dp/dr peut-être ou en état de fatigue ou te battre pour les simples choses de la vie, se concentrer, réfuter ton état, regretter ton expérience ou pleurer ton état ou autre mais sache vraiment que ça vaut le coup de tout vivre et de supporter ces états car dans pas longtemps ce sera finit et honnêtement après tu prends goûts à la vie vraiment tu deviens même nostalgiques sur les émotions de ces états d'anxiétés car je crois que pour moi ce sont les plus fortes et d'ailleurs en psychologie elles sont comparable à la déprime et dépression moment fort que tout humain vie (naissance, mort, chagrin) et toi t'es en anxiété donc un été prolongé mais crois-moi ça passe vraiment ! Regarde comment je me donne à vous répondre hors j'y gagne rien hormis vous aidez car je suis pleins d'émotions que je veux partager vous donnez une croyance illimité que ça part et car ça aide .

Aujourd'hui je suis l'homme le plus heureux car c'est finit c derrière moi, j'arrive à forcer pour essayer de rerentrer en dp/dr je n'y arrive plus, je me donne à tout ce qui me mettait dans le mal à l'époque, anxiétés, angoisses et rien nada au contraire. Je me sens même revivre vraiment. Dommage qu'on ne peut pas partager ces infos personnelles sinon je t'aurais filé mes coordonnées pour t'aider. Et là où je trouve être le plus heureux c'est que j'ai combattus sans médoc sans rien après rien de mal de le prendre si nécessaire et à l'occasion c mon conseil.

Ps : tu dois savoir que je suis musulman et les drogues et suicides sont les pires situations dans notre religion sinon je me serais, je pense fais du mal tellement que je souffrais, tellement que personnes hormis les gens qui l'ont vécu ne savaient m'aider. pour te dire à quel point j'étais loin très loin même dans le mal mais c passé et ça passe. Et ce qui est fou c'est que je n'ai jamais pris de drogue c'était un Space cake pour une occasion, une seule mais comme je ne connaissais vraiment pas j'ai pas dosé du tout je me pensais aussi invincible que dans les affaires que j'entreprennais ou tout me réussissais mais bon voilà. C la vie et aujourd'hui cette expérience est pour moi une force !!

J'ai en plus des affaires que j'entreprends repris des etudes en ingénieurs de gestion alors que j'ai arrêté l'école en 3eme et que je me sentais con durant le collage et durant la période c'était pire et pourtant ça se passe bien ????

Rbh - 01/12/2025 à 11h31

Salut Sabri,

Ton message est plein de bienveillance et de courage, tu es un exemple que je veux suivre, et tes réponse me donne énormément d'espoir quant à ma situation, tout ce que t'a dit est vrai je suis entrain de me battre pour les tâches simples de la vie quotidienne je suis entrain anxiété contante avec de la DR et de la déprime intense une fatigue et de la dépression mais j'y crois car toi tu as réussi, et je reviens souvent relir tes commentaires pour me donner de la force, je suis aussi musulman et la foi me pousse à ne pas abandonner car comme tu peux le savoir on a pas d'autre option que de se battre la rupture avec mon épouse est venu m'ajouter un coup au morale je vais devoir refaire ma vie avec toutes ces incertitudes et la vie à Paris n'est pas simple mais dans tes paroles je vois de la lumière au bout du tunnel, tout comme toi je me sentait invincible que ce soit dans ma vie perso ou dans ma vie pro, ce Space cake était très dosé et je n'ai pas l'habitude non plus.
J'aurai tellement voulu échanger avec toi de vive voix et sache que je sais que tu n'a rien à y gagner à part aider et je trouve ça très honorable et je t'en suis vraiment reconnaissant si je pouvais un jour te rendre la pareille sache que je le ferais avec grand plaisir.
Je suis très heureux pour toi, tu as mené un des combat les plus dure de cette vie et tu l'a gagné
J'espère pouvoir y arriver comme toi, j'essaye de m'en donner les moyens je n'ai pris aucun médicament

pour le moment et j’essaye de m’y tenir.
Merci bcp Sabri je te souhaite tout le bonheur que tu mérite.