© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Crises d'angoisse un après badtrip

Par Elgringo75 Postée le 19/02/2024 11:21

> Cela fait environ 1 mois (22 janvier) que j'ai fait un badtrip après avoir ingurgité un morceau de gâteau qui contenait du cannabis. Petit à petit, de jour en jour ça allait mieux, mais le 19 février 2024, j'ai fait une grosse rechute car j'ai fait une crise d'angoisse après avoir pris un comprimé pour les migraines (car j'ai des migraines depuis l'enfance). C'est un traitement donné par mon médecin. Et depuis ce jour, j'ai des crises d'angoisse TOUS LES JOURS ! je n'en peux plus. J'ai d'autres soucis de santé aux genou et désormais j'ai trop peur de me médicamenter car je crains que ça fasse survenir des crises. Ce sont des crises qui n'étaient même pas présentes après mon badtrip (pas a ce point en tout cas). J'étais mal, j'avais peur etc mais je n'avais pas de crises d'angoisse et d'anxiété comme en ce moment. J'ai l'air de comprendre le mécanisme donc j'arrive à me calmer immédiatement mais toute la journée, tous les jours, j'ai comme une boule au ventre et j'ignore pourquoi. Comme ci mon système nerveux était en alerte et ne demandait qu'à exploser, cela me terrifie. C'est très fatiguant. Je ne dors plus. Mon médecin m'a prescrit un anxiolytique a prendre vraiment quand je n'en peux plus. Mais même ça, je fais des angoisses en le prenant. Il y a des jours où je vais mieux puis d'autres ou je replonge. Du mal a travailler car mon esprit est constamment fixé sur ce souci. J'ai décidé de prendre quelques jours de vacances près de la mer pour m'éloigner de mon environnement (qui est un peu nocif). J'espère que ça me fera du bien. Je précise que je suis quelqu'un d'anxieux a la base avec une enfance un peu difficile. Je n'ai pas envie que mon corps adopte ce mode de vie, celui de l'anxiété et de l'angoisse tous les jours. Rassurez moi s'il vous plaît, j'en ai tellement besoin. Merci beaucoup ????

Mise en ligne le 20/02/2024

Bonjour,

Nous pouvons lire votre inquiétude dans votre question. Un bad trip peut effectivement être une expérience très déstabilisante. Elle ne s'efface pas du jour en lendemain, il en reste des résidus parfois encore dans les mois qui suivent. Cela est normal.

Ce que vous décrivez peut s'expliquer par le fait que la prise du médicament est venue ré-activer le souvenir du bad trip, et l'angoisse a alors déclenché des symptômes similaires. Cela ne veut pas dire qu'à chaque fois que vous prendrez un médicament, les crises d'angoisses vont recommencer.

Sachez que ces symptômes sont normaux, ils s'observent chez d'autres personnes et s'atténuent avec le temps. Un mois peut vous sembler un délai suffisant pour passer à autre chose, mais parfois, il faut plus de temps. Particulièrement quand le bad trip a été une expérience bouleversante, ce qui semble avoir été votre cas, puisque vous avez été drogué à votre insu, en croquant dans un morceau de gâteau, sans savoir ce qu'il contenait, comme vous l'avez précisé dans une question précédente. C'est une expérience assez violente, vous ne saviez pas à quoi vous attendre..

Ces éléments et le fait que les crises d'angoisse soient devenues quotidiennes nous laissent penser qu'un suivi psychologique pourrait vous faire beaucoup de bien, cela vous permettrait de reparler de cette expérience avec du recul, d'y mettre du sens, et d'apaiser votre anxiété. Nous vous encourageons à vous tourner vers un ou une spécialiste des troubles anxieux qui devrait être à même de vous apporter énormément de soutien et de réponses par rapport à la gestion de l'anxiété. En effet, la boule au ventre que vous décrivez peut être liée à des troubles anxieux.

Comme nous vous l'avons déjà conseillé dans une réponse précédente, il est important dans de tels moments de vie de mettre son attention et son énergie dans des activités qui apaisent. En effet, l'anxiété est un cercle vicieux qui a tendance à s'auto-alimenter, le but est donc de s'en décaler, doucement à votre rythme, comme vous avez déjà visiblement appris à le faire. Votre corps n'a pas de raison d'adopter ce mode de vie sur le long terme, puisque cela est très épuisant. Mais sortir de cet état de stress peut prendre un temps, parfois quelques semaines, parfois moins.

Nous réiterons que vous pouvez vous orienter vers les structures d'aide qui vous ont déjà été proposées: notre numéro, le 0 800 23 13 13, anonyme et gratuit, ouvert tous les jous de 08h à 02h, notre tchat, ouvert tous les jours de 14h à 00h ou une orientation vers un CSAPA.

En espérant que ces quelques jours à la mer vous auront permis de vous apaiser.