Vos questions / nos réponses

Bad trip qui dure

Par Fishman Postée le 01/03/2024 12:49

> Bonjour, J'écris ce message pour demander de l'aide/conseils car il y a environ 5 jour j'ai consommé un Space cake en voyage a Amsterdam. Depuis ce jour je suis toujours en plein trip, c'est infernal, chaque jour est plus atroce que le précédent, j'ai en permanence l'envie d'en finir et j'ai l'impression de devenir fou et que ça va jamais s'arrêter. J'ai toujours l'impression d'être en dehors de mon corps, que je regarde la vie a travers un écran, mes sensations sont largement diminué et je multiplie les crises d'angoisse. La seul chose qui me fait tenir ce sont mes amis qui heureusement sont là pour m'aider, mais je ne vais pas tenir longtemps a ce rythme.. Voilà, si jamais vous avez quelques informations qui soit pour me rassurer ou m'aider je suis preneur. Bonne journée.

Mise en ligne le 04/03/2024

Bonjour,

Suite à la consommation d'un space-cake il y a quelques jours, vous ressentez encore l'effet du cannabis. Pour vous c'est infernal, cela vous donne l'impression de devenir fou et d'être en dehors de votre corps. Vous subissez des crises d'angoisse et avez l'impression que vous ne tiendrez pas longtemps à ce rythme.

Ce que vous décrivez s'appelle un "bad trip" et ce type d'expérience très éprouvante arrive généralement lorsque le contexte de consommation n'est pas favorable ou pas suffisamment sécurisant. Si par exemple au moment où vous consommez l'endroit ne vous parait pas propice ou si les personnes qui vous entourent ne vous semblent pas suffisamment amicales ou alors si vous vous sentez fatigué ou encore si vous n'avez pas tellement envie de consommer et vous vous laissez influencer...

Dans ce contexte où vous pouvez vous sentir fragilisé, il y a une perte de contrôle face aux effets du produit et votre cerveau peut se sentir submergé face à un afflux d'informations inhabituelles qu'il a du mal à traiter. Ne pouvant reprendre le contrôle sur ce qui se passe, il se met en hypervigilance. Le bad trip est un phénomène traumatisant pour le cerveau et peut générer en effet de l'angoisse. Cette expérience a mis votre système nerveux en alerte, ce qui vous épuise.

Aujourd'hui, votre organisme a éliminé le THC qui, pour information, ne reste que quelques heures dans votre sang en cas d'usage occasionnel. Par contre vous avez gardé la mémoire de ce traumatisme et c'est ce

qui est réactivé sous forme de stress, d'angoisse, d'impression de revivre ces sensations que vous décrivez, chaque fois que, consciemment ou pas, votre cerveau se met en lien avec cette expérience passée.

Le bad trip est aussi un épisode particulièrement éprouvant et fatiguant pour l'organisme. Il faut parfois beaucoup de temps pour que l'organisme s'en remette et se rééquilibre. Dans cette période délicate il est particulièrement important que vous puissiez prendre soin de vous. N'hésitez pas à continuer à vous entourer de vos amis qui vous aident et vous apaisent. Nous vous recommandons aussi une alimentation saine et régulière, du repos et surtout de la détente au travers d'activités que vous appréciez et qui vous font du bien. Il est important que vous puissiez vous changer les idées et éviter les situations ou les personnes voire même les lectures/films... qui pourraient réactiver vos sensations ou vos questionnements.

Si, au fil des jours, votre ressenti ne s'améliore pas, nous vous conseillons de consulter pour faire le point sur cette expérience avec un professionnel spécialisé en addictologie. En parler pourrait permettre de vous rassurer.

Des consultations confidentielles et gratuites sont ouvertes aux jeunes âgés de 12 à 25 ans en CJC (Consultations Jeunes Consommateurs) auprès de professionnels spécialisés, (médecins, infirmiers, psychologues). Ces consultations ont lieu dans des CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Vous serez reçu de manière bienveillante et non jugeante et vous pourrez poser toutes les questions qui vous préoccupent et bénéficier d'un soutien.

Nous vous joignons ci-après 2 adresses de Consultations Jeunes Consommateurs à Rennes, n'hésitez pas à les contacter pour des informations et/ou un rendez-vous.

Pour votre information vous trouverez aussi en bas de cette réponse notre fiche "cannabis" ainsi qu'un article issu de notre site internet intitulé "peut-on faire un bad trip avec du cannabis".

Pour de l'écoute, des questions complémentaires ou du soutien, nos écoutants sont disponibles 7j/7 de 8h à 2h du matin par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par chat depuis notre site internet, de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le weekend. N'hésitez pas à nous joindre si besoin d'être davantage apaisé.

Avec tout notre soutien dans ce que vous traversez,

Bien cordialement

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes

---

CSAPA Saint Melaine

39 rue Saint-Melaine
35000 RENNES

Tél : 02 22 51 41 40
Site web : www.ch-guillaumeregnier.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Le mardi de 11h à 12h30 et de 13h30 à 17h30
Accueil du public : Du lundi au vendredi: sur rendez-vous.
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous, avec ou sans entourage - Pas d'autorisation pour les mineurs qui souhaitent consulter.

Voir la fiche détaillée

Le SäS - Point Accueil Ecoute Jeunes- le 4 bis

4 bis cours des Alliés
35000 RENNES

Tél : 02 99 31 87 35
Site web : www.le4bis-ij.com
Consultat° jeunes consommateurs : Accueil avec ou sans rendez-vous : mercredi 14h-18h et de Jeudi de 14h à 16h
Accueil du public : Accueil sans rendez-vous du mardi au vendredi de 14h-18h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- peut on faire un bad trip avec du cannabis?