© Drogues Info Service - 27 juillet 2025

Témoignages de consommateurs

Déréalisation après un bad trip

Par Bpt120 Posté le 30/04/2024 à 16:28

Bonjour à toutes et à tous,

je pense que la plupart des gens qui vont lire ce témoignage, ce sont des gens qui sont angoissés à la suite d'un bad trip, notamment par les effets provoquées par la déréalisation !

Tout d'abord pas de panique, vraiment ! Tout le monde passe par cette phase de stress post traumatique si je peux l'appeler comme ça.

Ces effets de déréalisation, c'est les résultats non pas du bad trip mais de la crise d'angoisse survenue durant le bad trip.

Vous êtes sans doute de nature angoissée, tout comme moi je le suis et durant le bad trip on a l'impression de perdre tout contrôle, alors quand fait, c'est juste notre corps qui se met en « défense » et qui tente de bloquer les effets du cannabis. Logiquement la crise d'angoisse n'a pas dû durer plus de 20 minutes.

Bref, je vais vous raconter mon histoire :
En fin février, je d'évidé avec des potes de fac (droit et médecine) de prendre des spaces cakes, mais ils étaient assez chargés. Moi je n'ai pas du tout l'habitude de ces substances, certes je bois de l'alcool mais là drogue n'était pas une substance qui m'attirait.

Je décide tout de même de prendre le Space cake, au bout de 30 minutes je commence un peu à me poser des questions sur les effets, je commence un peu à regretter d'en avoir pris !
Mais à ce moment je me rends compte que c'était trop tard …
Bref je décide de désencadre avec un pote à moi dehors, et là grosse crise de panique et je n'arrive plus à me maîtriser, je suis essoufflé … bref la totale.

Mon pote d'évidé de me ramener chez lui pour qu'on soit à l'écart des autres et au calme ! Meilleures décisions au monde, je le remercie encore maintenant (c'est comme ça qu'on reconnaît les vrai pote ????)

Ensuite le reste de la soirée, je me détends et rigola à fond avec mon pote, on passe une très bonne soirée au final ! Même si je pense pas ressayer le cannabis dans ma vie, j'avoue que ça nous a bien fait rire quand même !

Le problème est que le lendemain, j'ai commencé à me sentir bizarre comme hyper fatigué, cela a duré un peu mais après en avoir parlé avec mon médecin et mes proches, j'ai réussi au bout d'à peine 1 mois à me sortir de cet état !

Bon c’est pas simple au début mais le plus important c’est de ne pas faire attention aux symptômes… relaxez vous, je me suis mis à la méditation et c’est génial ! Vous allez retrouver confiance en vos émotions et accepter de parfois ne pas être bien !

Je vous promets que vous allez vous en sortir, le plus important c’est d’accepter les effets et de faire des trucs que vous kiffez! Pour vous dire j’ai réussi à m’en sortir alors que je suis en pleine période d’examen de droit ! Donc pas la meilleure période !

Mais faites du sport, prenez du temps pour voir vos proches, vos potes ! Allez boire des verres en terrasse !! Vivez quoi !!
Et surtout, ça peut paraître tout con mais éviter au maximum d’être dans votre lit et de dormir jusqu’à pas d’heure ! Ça ne sert à rien et ça n’a jamais rien arrangé de dormir ????

La clé est dans les relations sociales et le divertissement, faites moi confiance et faites vous confiance !

Je m’étais fait la promesse d’écrire sur ce forum uns fois que j’irai mieux ! Faites vous la même promesse ! Et ne vous laissez pas entraîner par des témoignages négatifs qui ne font que se plaindre des effets de la déréalisation, ces gens là reste dans un cercle vicieux alors que le plus important est de rester positif et de ne plus y penser !

Pas d’inquiétude si parfois vous avez l’impression d’aller mieux et que le jour d’après ça ne va pas, c’est le processus de guérison, no panique !

Bisous et profitez de la vie, on en a qu’une et comme on dit : ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort !