© Drogues Info Service - 14 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Retour d’un bad trip

Par Lili528067 Postée le 14/11/2024 20:56

> Bonjour, Cela fait maintenant 5 jours que j’ai fait un bad trip, et j’ai toujours des effets, comme la tête qui tourne, les bras et mains engourdies, ça va beaucoup mieux depuis le lendemain, mais je sens que je suis toujours pas revenue à la normal. J’ai aussi les cervicales et les épaules qui chauffent, ainsi qu’une très grande fatigue. Est ce que ça va durer encore longtemps ? Est ce que c’est normal ? Est ce que je risque quelque chose de grave encore ? Merci de me rassurer, car je panique rapidement.

Mise en ligne le 18/11/2024

Bonjour,

Vous avez bien fait de vous rapprocher de notre service afin de ne pas rester seul avec vos inquiétudes. Cependant, cet outil des Questions/Réponses ne nous permet pas de répondre aux demandes urgentes. Nous recevons un grand nombre de messages, ce qui rallonge les délais de retour. Si vous souhaitez vous entretenir avec notre équipe plus rapidement, nous vous conseillons de contacter notre ligne d'écoute, par téléphone ou par tchat.

Nous espérons que depuis ces quelques jours, vous vous sentez bien mieux.

Nous ne savons pas ce que vous avez consommé, et comment s'est déroulé le bad-trip pour vous. Un bad-trip s'apparente à une véritable expérience traumatisante. Après cet événement, il est possible de ressentir la persistance des symptômes du bad-trip, mais cet état est passager.

Depuis le bad-trip, votre système nerveux est en état d'alerte. Afin de lui faire comprendre qu'il n'y a aucun danger, nous vous conseillons d'entreprendre des activités qui vous font du bien, qui vous détendent ou vous relaxent (activité sportive à faible intensité, passer un moment avec des proches, regarder des séries "feel good"... ou toute autre chose qui vous permettra de décompresser petit à petit).

Si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez en parler à un-e proche de confiance (ami-e, membre de la famille), dont la présence vous rassurerait. Il vous est également possible de vous rapprocher de votre médecin traitant-e afin de lui faire part de ces sensations persistantes.

Il est possible que la consommation et le bad-trip ait épuisé votre corps. Vous reposer et vous ménager autant que possible vous permettront de bien récupérer.

Par ailleurs, si ces effets sont très déstabilisants et désagréables, ils ne sont que temporaires. Il n'est pas possible de rester "bloquée" puisque votre organisme élimine les molécules actives du produit. Ce à quoi vous êtes actuellement confrontée est davantage lié à l'expérience de l'événement en lui-même.

Nous espérons avoir pu vous rassurer, et vous apporter quelques pistes pour retrouver un mieux-être.

N'hésitez surtout pa sà revenir vers notre équipe en cas de besoin. Notre service est ouvert tous les jours sans exception, entre 8h et 2h par téléphone (au 0 800 23 13 13, numéro anonyme et gratuit), et entre 14h et minuit par tchat.

Prenez bien soin de vous.