

Vos questions / nos réponses

bad trips importants au LSD

Par [highskull](#) Postée le 12/10/2026 10:37

Bonjour, Il y a trois ans, j'ai fait deux bad trips au LSD (que j'avais l'habitude de consommer pendant des fêtes), dans des contextes de teuf, en extérieur, sans RDR ni possibilité de rentrer chez moi. Dans les deux cas, j'ai associé au LSD du cannabis sans savoir qu'ensemble leurs effets se multiplient. Le premier bad m'a cloué au sol, le deuxième m'a fait penser que j'étais en train de mourir. Les sensations physiques et les visions étaient absolument insoutenables et on m'a donné du xanax pour redescendre. Après cet épisode, j'ai eu des "remontées" de défonce, quand j'avais fumé, ou quand j'étais trop anxieux, de façon imprévisible. Je me suis senti déconnecté de moi-même et proie à des crises de paniques et à beaucoup d'anxiété, ce que je n'avais jamais expérimenté auparavant. La proximité avec la drogue m'angoisse énormément, de même qu'être proche de personnes défonçées. J'ai très souvent très peur d'être drogué à mon insu. Malgré tout cela, j'ai jusqu'à refusé de percevoir ces événements comme traumatisants, la drogue étant très banalisée autour de moi. Je n'ai pas vu de médecin. Néanmoins, je reste toujours très sensible à ces triggers, je ne consomme plus rien (sauf un peu de bière) ; mais je n'arrive pas à trouver la paix, toujours tiraillé entre envie de réessayer et un très fort malaise vis-à-vis de la consommation de substances, et particulièrement du LSD évidemment. Que me conseillez-vous pour enfin soigner cet épisode de ma vie ? Quel est le risque de reconsommer du LSD ? Merci beaucoup

Mise en ligne le 20/10/2026

Bonjour,

Nous comprenons que ces deux expériences de bad trip au LSD ont été éprouvantes et qu'aujourd'hui encore, vous vous interrogez.

En effet, les psychédéliques sont des substances pour lesquelles il est difficile de prévoir ou d'anticiper les effets ressentis et le vécu de l'expérience.

Le bad trip correspond à une crise d'angoisse sous substance intense et marquante. Cette réaction peut fragiliser d'un point de vue psychologique ou émotionnel l'utilisateur ou encore activer des fragilités sous-jacentes.

La nature du produit, la puissance des effets, le contexte de prise, l'état psychologique et physique de l'utilisateur sont autant de facteurs qui peuvent influencer l'expérience.

Chaque individu peut réagir différemment, mais il est possible que ce type d'événement fragilise et pour certaines personnes provoque des flash-back/retours d'acide.

Il nous paraît important au regard de vos nombreuses interrogations que vous puissiez parler de cela avec un professionnel. Vous pouvez très bien vous rapprocher d'un dispositif spécialisé en addictologie pour évoquer ces épisodes, les comprendre et les intégrer.

Si cette alternative vous intéresse, nous vous joignons en bas de page, 3 orientations possibles dans votre ville. Il s'agit de consultations gratuites, individuelles et confidentielles. Il vous suffira de les contacter pour obtenir un rendez-vous.

Vous nous interrogez sur la possibilité pour vous de reconsommer cette substance.

Nous ne pouvons qu'attirer votre vigilance au regard des expériences passées et nous vous encourageons à vous en prémunir. Les individus n'étant pas égaux face aux substances, il importe de prendre toutes les mesures nécessaires pour éviter une prise de risque de cet ordre.

Si malgré tout, vous ne pouvez faire autrement, prenez le temps d'en parler avec des professionnels (addictologie, psychologue) pour vous informer, prendre en compte et appliquer toutes les mesures de réduction des risques.

A ce propos, nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre fiche produit « LSD » et un autre lien vers un manuel de réduction des risques concernant tous les psychédéliques.

En espérant avoir pu vous apporter quelques éclairages.

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, nos écoutants sont disponibles par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 23h. Vous pouvez aussi disposer du tchat via notre site internet de 12h à 19h, 7j/7.

Bien à vous

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

AAT : Addictions Accueil Thérapeutique - CSAPA

35, route de Blagnac
31200 TOULOUSE

Tél : 05 34 40 01 40

Site web : aat31.wordpress.com

Secrétariat : le lundi de 9h30 à 10h puis de 13h à 18h et du mardi au vendredi de 9h30 à 18h

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous avec ou sans entourage.

Accueil du public : le lundi de 9h30 à 10h puis de 13h à 18h et du mardi au vendredi de 9h30 à 18h

[Voir la fiche détaillée](#)

Association Addictions France 31 - CSAPA

21 boulevard Silvio Trentin
31200 TOULOUSE

Tél : 05 61 62 14 26

Accueil du public : Lundi et Jeudi : 09h-13h/14h-18h, les Mardis et Vendredis jusqu'à 19h Mercredi : 09h-13h Permanence sans rendez-vous les mardis de 11h à 13h

[Voir la fiche détaillée](#)

CSAPA Maurice Dide

Place Lange
Hopital la Grave
31059 TOULOUSE

Tél : 05 61 77 80 82

Secrétariat : Du lundi au jeudi de 9h30 à 13h30 et de 14h à 16h30. Le vendredi de 9h30 à 12h

Accueil du public : Du lundi au jeudi de 9h30 à 17h. Le vendredi de 9h30 à 12h

Substitution : Dispensation du lundi au jeudi de 9h30 à 13h30 et le vendredi de 9h30 à 11h30

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Fiche sur le LSD](#)
- [Manuel de réduction des risques des psychédéliques](#)