© Drogues Info Service - 6 juillet 2025

Témoignages de consommateurs

Se remettre d'un Bad Trip : OUI, vous pouvez.

Par Profil supprimé Posté le 13/06/2013 à 11:31

Je souhaiterai écrire un témoignage que j'aurai souhaité lire au moment où j'en avais le plus besoin et savoir que quelqu'un avait vécu la même chose que moi et s'en était sorti. Si vous vous reconnaissez dans mon expérience, j'espère que ça vous donnera de l'espoir !
J'ai vécu un terrible Bad Trip après avoir pris du LSD et de la kétamine. Ce n'était pas la première fois. Pourtant, ce jour là, j'ai compris ce que c'était de vivre un cauchemar. Tout autour de moi a disparu, je me suis vu mourir chaque seconde, j'étais incapable de parler distinctement, mon cerveau fonctionnait à mille à l'heure et j'aurai préféré crever sur place que de ressentir une seconde de plus tout ça. Ca a duré des heures, interminable. Le lendemain, je me suis réveillée comme d'un mauvais rêve, et j'ai poursuivi ma vie.

Ce n'est que plusieurs semaines plus tard qu'est née l'idée dévastatrice : et si ça recommençait ? Et si je n'étais pas à l'abri ? Et si j'étais condamnée, cassée, et si mon cerveau était infecté ? Sensation d'irréalité permanente, fatigue psychique, angoisses. J'avais l'horrible sensation que j'étais "bloquée", perdue, que jamais je ne ressentirai les choses comme avant. Je n'ai rien dit pendant des mois. J'avais peur d'être malade, qu'on me dise que je ne pouvait pas m'en sortir, alors j'ai fait comme si ces peurs n'existaient pas en espérant qu'elles disparaissent d'elles-même, ce qui n'a bien sûr pas été le cas.
Il a fallu que je fasse une crise de spasmophilie assez violente pour que j'en parle. Rien que ça, quelle libération !
J'ai acceptée que j'avais besoin d'aide. J'ai appris à ne pas me sentir coupable. Je croyais ne jamais m'en remettre, vraiment. Je suis allée voir une psy, j'ai obtenu le soutien de ma famille. Mois après mois, séances après séances, je faisais des progrès. Ce n'est toujours pas fini, mais quand je regarde en arrière, je SAIS que je retrouverai ma vie d'ici peu. Aujourd'hui je me sens à nouveau vivante. Avoir peur de son propre corps, de son esprit, avoir peur de soi, ça nous détruit d'une façon extrêmement puissante. Il faut du courage et de la volonté, et la conviction intime qu'on peut y arriver. C'est long, douloureux, mais c'est un travail à faire et qu'on ne peut pas faire seul à mon avis. Je n'ai pris aucun anti dépresseurs, comme j'ai pu le lire dans certains témoignages similaires, parce que je ne voulais dépendre de ça, et ça a très bien marché.
J'espère que si quelqu'un dans la même situation me lit, il se sentira rassuré, car c'est ce dont on a le plus besoin.
N'hésitez pas à répondre si vous avez vécu la même chose... Le partage d'expérience c'est ce qui aide le plus à mon avis :)