© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Se remettre d'un bad trip

Par Profil supprimé Postée le 07/04/2016 14:41

> Bonjour il y a de ça 6 mois, j'ai pris un space cake et j'ai fais le pire bad trip de ma vie. Quelques jours après je n'arrivais plus a dormir par peur que ça recommence, je ne me sentait pas a l'abris. Et c'est derniers temps depuis un mois environs, donc 5 mois après la prise, j'ai une sensation bizarre.. J'angoisse énormément ce qui fait que le soir je n'arrive pas à dormir, j'ai cette peur d'être "resté perché" comme si la prise du space cake m'avais changé, fait voir la vie autrement mais d'un point de vu négatif... J'ai du mal a voir ce que je serais plus tard, ce qui m'angoisse mais également une peur que je ne serais pas décrire, j'ai peur mais je ne sais pas pourquoi. Et je pense, je suis même sur que j'ai besoins d'aide pour allez mieux, surmonter ce traumatisme et retrouver le gout de la vie ! Le seul soucis c'est que je ne veux pas en parler à mes parents, car je ne veux surtout pas les inquiéter.. J'ai 18ans et j'ai besoins d'aide.

Mise en ligne le 08/04/2016

Bonjour,

Comme vous le savez peut-être, ce que l’on désigne sous le nom de "bad trip" est souvent une mauvaise perception d’un moment qui fait suite à la prise d’un produit et qui survient généralement dans une période de fatigue, de stress, d’anxiété et souvent associée à une fragilité psychologique.

Au vu du délai de prise dont vous parlez (il y a 6 mois), nous pouvons dire que les symptômes que vous ressentez ne sont plus dus aux effets du produit, qui ne durent que quelques heures mais davantage à cet état d’anxiété dont vous parlez, cette angoisse que vous évoquez. Aussi, il semble nécessaire pour vous apaiser, de ne pas focaliser sur ce bad trip et essayer de vous en détacher.

Cependant, vous exprimez le désir d’être aidé à surmonter cette période difficile. Pour cela, vous pouvez vous rendre dans un Centre de Soins, d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui propose des consultations confidentielles et gratuites avec des professionnels de santé spécialisés (médecin addictologue, psychologue, ...) et des travailleurs sociaux. Il en existe dans tous les départements, vous pouvez trouver les adresses sur le site Drogues info service à la rubrique "Adresses utiles" et prendre directement rendez-vous auprès d’eux.

Concernant vos parents, vous n’êtes pas dans l’obligation d’en parler avec eux bien sûr mais il peut être judicieux de réfléchir au dialogue car l’inquiétude peut parfois être plus importante dans la suspicion et le doute que dans la connaissance et l’échange. De cela vous pourrez également en parler au CSAPA.

Si vous souhaitez échanger de vive voix avec nous, nos écoutants sont joignables tous les jours de 8h à 2h au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit).

Bien cordialement