© Drogues Info Service - 6 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Bad trip cannabis, comment s'en remettre?

Par Profil supprimé Postée le 13/07/2017 01:05

Bonjour à tous,

Cela fait 1an que j'ai fait un bad trip (un seul join, pendant une période de fatigue et aussi un certain mal être, mais sans plus) et je ne m'en sors toujours pas.

Je consulte une psychiatre ainsi qu'une psychologue, je suis sous antidépresseur et j'ai également du Xanax en cas d'angoisse.

De l'extérieur ça ne se remarque plus maintenant, mais dans ma tête c'est toujours la (l'impression de dissocier mon corps et mon esprit, d'avoir une partie de mon esprit ailleurs, et un mal être quasi-permanent)

Globalement ça va quand même un petit peu mieux qu'il y a 1an. J'ai une vie sociale développé, j'ai l'impression que les gens me voient plus ou moins comme avant de l'extérieur au niveau de ma personnalité (hormis moment de mal être), mais de mon côté c'est pas encore ça..

Je suis en école de commerce, j'ai donc un rythme de vie pas très sain:
- beaucoup d'alcool
- peu de sommeil pendant certaines période
- je vais très peu en cour, je n'arrive plus à passer 2h sur une chaise sans angoisse, j'ai besoin que mon esprit soit occupé, du mal à me concentrer (mais j'avance tout de même dans ma scolarité qui n'est pas très compliqué)

J'essaie de changer ça petit à petit, mais je suis "entrainé" par ce rythme étudiant que j'ai depuis maintenant 4 ans. Et même si ce rythme de vie n'est pas top, c'est souvent un peu éméché en soirée avec mes amis que je me sent le mieux.

Enfin voilà je pourrai parler des heures de toutes les conséquences de ce bad trip tellement que ça à changer ma vie du jour au lendemain.

J'aimerais avoir des témoignages, des conseils pour s'en sortir. Comment? Combien de temps cela peut encore prendre?

Toute aide est la bienvenue.
Merci :)

Mise en ligne le 13/07/2017

Bonjour,

Tel que nous comprenons votre récit, il semblerait que ce bad trip qui remonte pourtant à un an vous ait grandement déstabilisé. La prise d'un produit psychoactif peut avoir pour conséquence de faire émerger une "fragilité" intérieure latente, qui se serait peut être manifestée d'une manière ou d'une autre. C'est possiblement ce qui vous est arrivé sur une période de fatigue et de mal-être. L'important c'est que vous soyez maintenant suivi et accompagné dans les difficultés que vous éprouvez toujours. Il y a du mieux apparemment, même si ce n'est pas encore ça, et vous arrivez à poursuivre vos études et maintenir une vie sociale.

Vous mettez en avant votre rythme et votre hygiène de vie "pas très sains" et nous comprenons que la vie étudiante n'encourage pas forcément à se ménager. Pourtant, il nous semble évident que vous tireriez de grands bénéfices à faire attention à votre sommeil et à votre état de fatigue ainsi qu'à vos consommations d'alcool. Nous nous permettons d'ailleurs de vous rappeler que les consommations d'alcool ne sont pas recommandées avec les médicaments que vous prenez.

Concernant l'alcool justement, même si vous avez le sentiment que ses effets vous aident à vous sentir mieux, ce qui est probablement vrai sur le moment puisqu'il peut agir un peu comme un anxiolytique ou un antidépresseur, il pourrait paradoxalement dans le même temps maintenir votre malaise intérieur et vos angoisses. C'est peut-être un peu moins connu mais l'alcool peut aussi avoir un effet anxiogène et favoriser l'humeur dépressive. Pour dire les choses autrement, l'alcool est un "faux ami" puisqu'en même temps qu'il procure l'illusion d'un mieux-être, il occasionne ou renforce le mal-être.

Quant au sommeil, vous n'êtes certainement pas sans savoir que c'est un des piliers principal de l'équilibre intérieur. Cela vaut pour tout un chacun et encore d'avantage pour des personnes un peu plus fragiles physiquement ou psychiquement. L'alcool perturbe et altère la qualité du sommeil, faisant passer des nuits agitées et non réparatrices. Le fait de passer des nuits blanches ou de se coucher tard, de ne pas avoir un rythme régulier, favorise aussi la fatigabilité, et, qui dit fatigue dit état de fragilité accru là encore physiquement et psychiquement. Cela devient vite un cercle vicieux.

Il est difficile de vous dire pendant combien de temps encore vous risquez de vous sentir mal et vous comprendrez que nous nous ne pouvons que vous encourager à poursuivre votre suivi et à réviser certaines de vos habitudes qui, très probablement, ne vous aident pas à aller mieux et, au contraire, pourraient prolonger et maintenir votre malaise.

Il semble que vous souhaitiez pouvoir échanger avec d'autres internautes ayant connus le même type d'expérience, pour cela nous vous invitons à poster votre message dans la rubrique des "Forums de discussion" dont nous vous joignons le lien ci-dessous.

Nous restons disponibles si vous avez envie de revenir vers nous pour échanger plus directement et plus précisément. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Cordialement.

En savoir plus :

- "Les forums de discussion"