© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Bad trip

Par Profil supprimé Posté le 24/07/2017 à 12h57

Bonjour excusez moi de vous derangez , j ai 16 ans et ce samedi j etais a une soiree ou j ai decidé de fumer 8 latte de beuh ca faisait plus d 1 ans que j y avais pas touché et avant c etait seulement 2 latte j etais euphorique c etait agreable.. Or cette fois ci en 1 min j ai fait un bad trip/une attaque de panique je me sentais mourir mais ca c est calmé en 2/3h sachant que j ai commencé a 21h.. Or le dimanche latin matin mon coeur s est remis a battre super rapide,sensation d etouffement et autres bien nombreuses.. L apres midi pareil et plus souvent ca monté et ca descendait.. Mais dimanche soir j ai fais une grosse crise de stresse je suis partie a l hopital ils m ont dit que c etait une crise d angoisse mais j arrive pas a les stopper ca vient et repart.. je dors peu on m a donné un médicament pour m endormir a l hopital mais rien y fait depuis samedi j ai domi 4h alors que je sens que mon corps et crevé a l inverse de mon cerveau.. J arrive pas a manger car je me vide direct après C est horrible de se sentir comme ca et j ai peur que ca dure longtemps encore je sais pas quoi faire pour aller mieux a part attendre mais j ai l impression que mes crises sont de plus en plus frequentes. Merci beaucoup de prendre le temps de lire.

2 réponses

Moderateur - 24/07/2017 à 16h27

Bonjour Holly,

Tout d'abord vous ne nous dérangez pas et merci pour votre témoignage et votre contribution ici.

Oui, le "bad trip" cela peut faire cela des fois. Ce qui est difficile c'est que l'anxiété ou l'angoisse alimente l'angoisse. Il n'y a en fait rien de grave. Ce n'est pas avec 8 lattes de beuh que vous avez "grillé" votre cerveau. Mais il a été secoué parce que c'était un peu trop alors que vous n'en n'aviez pas l'habitude. Du coup aujourd'hui vous faites une contre-réaction à base d'hormones du stress.

Mes conseils c'est de vous "défocaliser" au maximum. Essayez de penser à autre chose et de vous rassurer avec le fait que cela va passer. Car cela va passer. Occupez-vous à autre chose, même de petites choses si vous n'arrivez pas à être concentrée longtemps. Voyez des amis, de la famille. Reposez-vous même si vous ne dormez pas tout de suite et mangez correctement. Si vous êtes sportive essayez un peu de vous dépenser aussi.

Enfin, n'hésitez pas à en parler à votre médecin. C'est différent d'un passage aux urgences. Il vous prescrira peut-être quelque chose de plus adapté pour votre anxiété.

Bon courage,

le modérateur.

Profil supprimé - 24/07/2017 à 16h39

Je vous remercie pour votre message, j essais de calmer mon anxiété et les crises de stresse. Votre message me rassure, j irai consulter mon médecin generaliste et peut etre un psychiatre pour faire une TCC car j ai souvent de gros stresse. En tout cas je ne m attendais pas a réagir de la sorte ca sert bien de lecon pour tout ce qui est drogue. Bonne journee a vous et bonne continuation