© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Bad trip

Par Profil supprimé Posté le 05/04/2018 à 13h54

J’ai besoin de savoir comment guérir d’un bad trip qui dure 1 mois j’ai limpression d’être la sans l’être qu’autour de moi les gens sont bizarre et sa me fais encore + stressée et je me sent mal comment sort-on de cette enfer svp !!! J’en souffre

9 réponses

Profil supprimé - 05/04/2018 à 16h21

Salut amb je me seuvre actuellement du crack c les prods qui t ont mis dans cet état et cela fait très peur un conseil va voir un psychiatre il t aidera par différent moyen à te retrouver et un conseil quand on est fragilisé c un coup no drugs. Courage et force ca va aller.

Moderateur - 06/04/2018 à 09h00

Bonjour Amb,

Tout d'abord oui on se sort de cet "enfer".

Comme vous le dit très bien Mia12, un point important est de ne PAS consommer de psychotrope quel qu'il soit car cela entretient les sensations de bizarrerie : pas de cannabis, pas d'alcool, pas d'autres drogues. Vous êtes trop fragile pour l'instant et vous êtes aussi désormais "sensible" (vous pouvez considérer cela comme une sorte d'allergie).

Il est important aussi de vous reposer et de vous changer les idées dans des activités dites saines qui vous aident à retrouver du plaisir et de la confiance en vous. Il faut que vous puissiez baisser votre stress et pour cela il est important que vous vous focalisiez moins sur les sensations bizarres que vous éprouvez. Vous ne devenez pas folle mais il faut vraiment lâcher prise un petit peu car l'angoisse s'auto-alimente souvent. Avec le temps ces sensations que vous éprouvez vont disparaître. Vous vous sentirez moins en décalage avec les autres.

Mais il est important aussi en effet, comme vous le conseille Mia12, que vous puissiez aller voir un psy. Un psychiatre ou votre médecin pourra vous prescrire des médicaments pour faire baisser votre anxiété. Un psychologue vous aidera à faire la part des choses et à rétablir votre confiance en vous.

Bonne continuation,

le modérateur.

Profil supprimé - 06/04/2018 à 09h34

Bonjour , le message de Mia j’ai pas très bien compris ...
Je suis actuellement suivie par une psy et tout ces symptôme sont du au choc de ma crise et mon cerveau a du mal à se remettre dans le bain , j’ai vraieme’t une sensation bizarre c’est dingue et sa me fais encore + paniquer. Et du fait que j’ai jamais rien eu dans ma vie le fait d’être comme sa m’angoisse encore +
C’est vraiment vraiment désagréable !!!! Faut pas que jy pense ..
vous pensez que c’est le bad trip ou/et le choc de ma crise

Moderateur - 06/04/2018 à 09h44

Bonjour,

A travers le mot "choc" je comprends "traumatisme psychique" dû à cette mauvaise expérience. Ce traumatisme doit créer un stress qui alimente votre angoisse. Le bad trip c'est un traumatisme psychique en soi et le choc de le subir un traumatisme qui s'ajoute au traumatisme. Donc en fait c'est à peu près la même chose.

La bonne nouvelle c'est que cela se soigne bien et cela finit par disparaître. Mais il faut sans doute vraiment faire quelque chose pour votre anxiété. Vous prescrit-on un médicament pour vous aider ?

Pour les traumatismes une approche thérapeutique qui est intéressante c'est l'EMDR. Peut-être cela pourrait-il vous aider ?

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 06/04/2018 à 10h18

Je suis stressée indirectement je le sens pas le stress mais c’est le fait de me dire et d’être dans cette situation bizarre ou tout n’est pas totalement net comme avant , ma psy’ m’a dit que c’est uniquement des pensée négative des émotions cela fais un cercle vicieux et dû aussi à mon comportement , je suis hyper vigilante sur l’a moindre pensée que jv avoir ... et sa augmente mon stress mes angoisses surtout mes PENSÉE !!! Je prend uniquement un sirop à base de plante acheter chez un herboriste qui me sert pour être moins stressée et pour dormir.
Mais comme je vous le confirme c’est cette sensation bizarre qui m’angoisse et me re angoisse...

Profil supprimé - 06/04/2018 à 15h57

Bonjour Amb,

Pour répondre à votre question il faudrait plus détailler votre sensation bizarre...
Je ne sais pas si un psy pourra vous aider, c'est la grande mode du moment les psy mais à part se servir de

notre porte monnaie ils n'apportent pas grand chose si ce n'est de nous mettre dans telle ou telle catégorie.
Je suis plutôt pour le self improving (se recentrer sur soi), la spiritualité...pour se sortir de ce genre d'état...
Mais détaillez votre sensation et je pourrais peut-être vous aider...

Profil supprimé - 30/10/2020 à 10h05

Salut Amb,

Ce que tu ressens s'appelle en jargon médical de la déréalisation/dépersonnalisation et ce n'est pas grave du tout juste un sentiment très désagréable qui fait très peur quand on le subit.
C'est une réaction normale de ton cerveau qui lutte contre une angoisse ou une culpabilité et qui se met en "mode veille" pour te protéger.
Si tu ne ressens pas forcement de stress a ce moment la c'est normal aussi, les 2 cas existent.
Ca s'accompagne souvent d'un malaise général, on se sent un peu "pas nous même", on a l'impression que ca se voit, on se sent différent et on pense qu'on va rester bloqué dans ce nouveau nous toute la vie et qu'il va falloir réapprendre a vivre avec des sensations nouvelles.

Bref, je ne vais pas te faire la liste de tout ce qui pourrait te passer par la tête parce que ce serait vraiment long vu que tu as déja surement penser a tout car on fait que penser quand on est dans cet état et ca ne s'arrête jamais car le cerveau cherche a tout prix une réponse rationnelle qu'il n'arrive pas a trouver donc ca tourne en rond des jours, des mois, des année avec des période de répi car ton cerveau se fatigue parfois et laisse tomber quelque temps jusqu'a ce qu'il ait repris assez d'énergie pour t'emmerder.

De plus le mauvais trip a créé en toi comme un court circuit émotionnel, c'est à dire que ton cerveau maintenant et branché sur une prise electrique qui envoie mille fois trop de courant, et passe par des mauvais endroit
c'est pas la drogue en soit qui a créé ca c'est l'angoisse que ca a sucité qui a mis un peu le bordel

Il y a des solutions :
J'aurais tendance a te dire que la plus efficace est le coup de pouce des anti dépresseurs qui, dans un premier temps t"aide a casser ce cercle vicieux et permets a ton cerveau de "réparerer" les chemins que doit emprunter le stress "normal" (un peu comme un barage qui doit se reformer pour filtrer le bon et le mauvais stress et pas faire tout deborder et finir par faire disjoncter le cerveau (déréalisation)
bref apres quelque mois, tu pourras les arreter et ton cerveau pourra prendre le relais tout seul

A cote de ca tu peux faire des séances d'EMDR et revenir sur ce badtrip qui est surement un traumatisme pour ton cerveau meme si toi tu peux penser qu'un traumatisme c'est quelque chose de plus grave dans tes idées a toi, ca va permettre a ta tête de trouver un tiroir et classer l'info comme un souvenir sans revenir dessus inlassablement
D'ailleurs si tu arrives a faire ca, tu n'auras peut être meme pas besoin des anti depresseurs

Pour finir, je te conseille de ne plus prendre drogue parce que si tu arrives a sortir la tête de l'eau et que tu te sens super bien au point de vouloir essayer a nouveau tu vas peut être être deçue de voir que tu vas repartir de zero

Profil supprimé - 31/05/2021 à 19h11

Bonjour, je suis passé par là aussi, je vais vous raconter mon histoire en quelques lignes :

Un soir avec des amis je me suis senti différents est mal dans ma peau (ce qui m'a marqué le plus c'est que je ne souriais plus)

Cette sensation que quelques choses cloches a durer 5 ans avec des hauts et des bas et cela s'est terminée un soir (j'avais l'impression d'avoir enfin identifier ce qui clocher chez moi) j'ai donc pue commencer à trouver des solutions efficaces et a évolué positivement

Au bout de quelques mois j'ai enfin retrouvé pleine confiance en moi et recommencer à vivre pleinement ma vie, sachant que tout allée bien je me suis remis à fumer en me disant que je pouvais gérer car j'allais mieux (je précise que j'usque là je ne connaissais même pas la définition du Bad Trip)

J'ai donc réfumer du cannabis et très vite les sensations bizarres me sont revenus j'ai persister en essayant plusieurs méthodes mais rien n'y faisait, ces sensations bizarres persister et j'ai donc décider il y'a deux jours d'arrêter (j'étais très déçus çar mes amis étant fumeurs vivent pour la plupart bien leur défonce mais moi je n'y arrive pas, je me sens comme obligé de ne pas fumer pour vivre heureux)

Je trouve cela injuste d'être privé de quelque chose que j'aime car celle ci me fait du mal (la weed)

Pourquoi suis je encore sujet au sensation d'un Bad Trip alors que je m'en suis sorti complètement ?

Pourrais-jr un jour refumer sans avoir d'effet indésirables ou suis je vouer a ne plus jamais toucher ça de ma vie

Avant mon premier Bad Trip qui a entraîné toutes ces chose je fumer et tout aller bien, pourrais-je refumer comme a cette époque ?

Moderateur - 03/06/2021 à 08h42

Bonjour Raf,

Merci d'avoir partagé votre expérience avec nous ici ! Cela montre qu'on peut se remettre d'un bad trip.

Mais, concernant votre question, malheureusement je crains que vous ne deviez considérer que vous êtes devenu "allergique" au cannabis. Vous n'êtes pas le seul à vivre cette situation, d'autres ont témoigné d'exactement la même chose que vous. Il semblerait qu'une fois qu'on a connu un bad trip à cause du cannabis on soit plus susceptible d'en refaire avec lui si l'on re-consomme.

Pour faire un parallèle c'est la même chose avec l'alcool et les black-outs : à partir du moment où on a fait un black-out à cause d'un excès d'alcool on en fait beaucoup plus souvent dès qu'on se met à boire un peu trop.

Je ne saurais vous dire si c'est "pour la vie" car dans le temps chacun évolue mais en tout cas oui vous êtes devenu hypersensible au bad trip donc faites attention. Prenez soin de vous.

Cordialement,

le modérateur.