© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Bad trip

Par Profil supprimé Posté le 17/10/2018 à 10h08

Salut à tous cela fais 7 mois que j’ai fais un énorme bad trip ou je voyez que le monde d’une autre façon se qui m’a fais paniquer et je croyais j’étais entrain de mourir enfin bref ... j’ai eu des sensations d’irréalité a l’heure d’aujourdhui plus aucune.
Mais je me sent plus comme avant dans ma tête c’est à dire avant je vivais ma vie sans me poser mille et une questions.
Le genre de question que je me pose c’est du style pourquoi ne voyons nous pas notre tête fin assez étrange mdr.. j’ai comme une impression d’avoir un visage transparent d’avoir aucune présence physique (visage) . S’avez ou peut être se que j’ai car je suis un peu flou dans tout sa . Merci à vous

3 réponses

Moderateur - 18/10/2018 à 08h08

Bonjour Amb,

Un bad trip, surtout un énorme bad trip où on a l'impression de mourir, c'est un gros traumatisme. Tout ce qu'on pensait immuable est tout d'un coup remis en question. C'est quelque chose de très violent pour notre psychisme, qui fait effraction et remet en cause nos certitudes aussi bien que cela nous fait sentir différent après.

Pourtant vous êtes la même personne et votre corps n'a pas changé. Ce qui a changé c'est que vous avez fait cette expérience angoissante. Il faut du temps pour retrouver confiance en vous et en vos perceptions. Vous ne devenez pas fou mais vous avez été secoué.

Ce que vous devez évaluer maintenant c'est dans quelle mesure vous avez l'impression que vous pouvez gérer ce qui vous est arrivé. Si votre mal-être continue à être important, s'il vous handicape dans certaines de vos activités, s'il vous empêche de dormir ou crée des crises d'angoisse ou des phobies, alors je vous recommande de prendre rendez-vous avec un psy pour en parler et vous faire aider. Mais si vous constatez que cela s'estompe, que c'est surtout un mauvais souvenir mais que vous pouvez supporter les idées bizarres que cela crée chez vous, alors le temps fera certainement son œuvre et cela ne sera bientôt plus qu'un souvenir.

Vous semblez regarder les idées ou sensations étranges que vous avez avec humour. C'est une bonne chose. Cela montre que vous restez ancré dans la réalité et que vous pouvez prendre de la distance par rapport à ce qui vous arrive.

Alors reprenez confiance en vous. Vous avez eu une sorte d'accident mais vous êtes toujours là, bien réel et

vous vous en sortez malgré les séquelles. En revanche, je vous recommande vraiment de ne plus prendre de cannabis et d'éviter d'une façon générale les autres psychotropes, surtout ceux qui sont hallucinogènes. Quand on a connu un tel bad trip on devient plus susceptible d'en avoir de nouveaux si l'on consomme des drogues.

Bien cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 18/10/2018 à 12h46

Bonjour , et je suis constamment obliger de me regarder sur le miroir pour pourvoir m’assurer d’être bien et belle ici là encore vie après on m’a dit qu’avec cette expérience j’ai du perdre beaucoup d’estime de moi car avant je me disais jamais j’ai si j’ai sa je me sent comme sa et comment retrouver confiance en sois ? Svp

Moderateur - 18/10/2018 à 13h23

Re-bonjour,

Merci pour votre réponse. Dans ces conditions je vous recommande de vous autoriser d'aller voir un psychologue pour en parler. Cela fait du bien et cela peut vous aider à renforcer votre sentiment de cohésion de vous-même. Vous avez perdu certaines de vos certitudes qui vous font douter de vous et perdre votre confiance en vous. En étant écoutée vous verrez que cela va mieux.

Prenez contact avec 2 ou 3 psy différents pour un premier rendez-vous et ne retenez que celui ou celle avec le/laquel·le vous accrochez le mieux.

Cordialement,

le modérateur.