© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Bad trip peur de jamais redevenir comme avant

Par Profil supprimé Postée le 22/12/2018 17:56

> Bonjour
> Je vous contacte suite à un problème que j'ai rencontré en effet il y a 5 jours j'ai fait un bad trip, et je ne n'arrive pas à m'en remettre j'en ai parler à mon entourage et j'ai appeler à 2 reprises votre service ce pendant rien n'y fait je n'arrive pas à revenir je me sens comme ailleurs parfois ça va mieux mais de temps je panique et tous s'écroule, le soir de ce bad j'ai regarder sur internet et j'ai vue de nombreux témoignages montrant des gens qui jamais ne s'en remettre et ceux après des dizaines d'années et j'ai peur que ce soit mon cas je suis très angoissé et je penses constamment à cela. Je n'ai pourtant fumer que un joint. Je suis aussi très fatigué et à chaque fois que je penses à mon passé je n'arrive pas à me souvenir dans quel état j'étais j'ai peur de ne jamais allez mieux et l'on me conseil de rencontrer des spécialistes mais je ne penses pas que cela m'aidera je ne fumais que depuis quelques mois et l'idée d'avoir « gâcher ma vie » me hante .
> Je vous remercie de l'attention que vous porterez à mon message

---

Mise en ligne le 27/12/2018

Bonjour,

Nous comprenons votre inquiétude, il n'est pas rare qu'avec un bad trip, les personnes pensent rester « bloquées ». Vous avez lu ce genre de témoignages sur internet, ce qui n'est pas recommandé étant donné la singularité de chacun dans ce type de situation.

En effet, un bad trip est un événement particulièrement stressant, et les sensations ressenties alors peuvent durer plusieurs jours. Le stress engendré entraîne à son tour de la fatigue, c'est pourquoi vous nous dites être très fatigué. Il n'est pas anormal que vous soyez angoissé à nouveau en repensant à la situation, car elle a été vécue comme traumatisante. Vous pouvez cependant être rassuré quant au fait que vous ne resterez pas comme cela toute votre vie, vous avez besoin d'un peu de temps pour vous remettre de vos émotions. Nous vous conseillons de faire des choses qui vous détendent et qui vous permettent de penser à autre chose, comme sortir de chez vous et voir vos amis par exemple.

Par ailleurs, le bad trip peut faire resurgir des émotions et des craintes, comme la peur de mourir ou de devenir fou. Si ces idées persistent, nous vous rappelons que vous avez la possibilité de rencontrer des professionnels. Si vous ne souhaitez pas avoir un accompagnement sur le long terme, vous pouvez juste y aller pour faire un point sur votre état actuel.

Il existe des structures spécialisées en addictologie, ce sont les CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie), ainsi que les CJC (Consultations Jeunes Consommateurs). Vous pouvez y trouver des professionnels tels que des médecins, des infirmières, des éducateurs spécialisés ou encore des psychologues qui sauront prendre le temps avec vous de comprendre pourquoi vos angoisses persistent et vous aider à trouver une solution. Vous trouverez les adresses proches de vous dans la rubrique "adresses utiles" sur notre site internet, dont nous vous joignons le lien en fin de réponse.

Nous vous mettons également en lien un article expliquant le bad trip au cannabis.

Bien à vous.

Autres liens :

- Adresses utiles du site Drogues info service
- Le bad trip