FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BAD TRIP, J’AI BESOIN D’AIDE

Par Cellee Posté le 02/03/2020 à 08h28

Bonjour, j’ai fait un bad trip au spacecake fin novembre. J’ai vu ma
Vie deffilée devant mes yeux clairement, et j’ai eu une grosse dépersonnalisation pendant le bad. 2j après tout aller mieux. J’ai continué à fumer comme je le faisait habituellement, c’est a dire 3-4 joints par semaines (j’ai commencé en ete 2019), et debut decembre, soit 10jours apres environ, je fume et le lendemain, je prend une grosse déréalisation dépersonnalisation, sans reel badtrip. Depuis, je vis des haut et des bas, mais c’est constamment la. La déréalisation est partie assez vite, mais la dépersonnalisation persiste toujours et elle est encore la. Cela me bouffe dans mes etudes, et de base je suis un élève tres studieux, mais la je n’arrive plus a travailler. J’ai bien entendu arreter de fumer depuis, mais j’ai rebus parfois de l’alcool etant donné que je voulais masquer toute ma tristesse que m’apporte cette situation, sans pour autant me mettre des enorme quantité dans la tete et finir mal. Je suis perdu, demunie, je ne sais plus quoi faire et j’ai de plus en plus des « idées noires » qui s’installent. Est ce que je deviens fou? Schizophrène? Cette merde m’a pourrie ma vie? On m’a dit que ca aller s’attenuer mais je n’y arrive pas, et quand je cherche sur le forum j’en vois qui reste dans cet etat 10ans... personellement je ne pourrais pas vivre comme cela.
J’ai vraiment besoin d’aide, donc je viens la chercher ici, j’espère que vous aller pouvoir plus m’éclairer.

Merci beaucoup

4 RÉPONSES

Moderateur - 02/03/2020 à 16h40

Bonjour Cellee,

La première chose que vous devez faire c'est d'arrêter de penser uniquement "négatif". On voit tout et son contraire sur les forums mais en fait chaque personne est particulière. Il n'y a aucune raison que vous deveniez schizophrène ou fou pour la vie si vous prenez soin de vous.

La deuxième chose c'est d'arrêter tout de suite de vouloir noyer votre chagrin dans l'alcool. L'alcool n'est pas un antidépresseur, bien au contraire ! Même si vous limitez les quantités, l'alcool ne doit être réservé qu'à des moments festifs et conviviaux. De plus la prise d'un psychotrope non prescrit par un médecin est vraiment une mauvaise idée : cela entretient vos angoisses, favorise la réapparition d'épisodes de déréalisation/dépersonnalisation.

Mettez-vous en mode "je vais aller mieux" et pour alléger votre souffrance parlez-en. Les deux épisodes que vous avez vécu sont des traumatismes psychiques qui vous ont déstabilisés. Cependant aujourd'hui on sait prendre en charge les traumatismes et aider à les dépasser.

En écrivant ici vous avez pris une saine initiative, passez maintenant à l'action en cherchant autour de vous des personnes (professionnels) susceptibles de vous aider à reprendre confiance en vous.

Cordialement,

le modérateur.

Spacepeck - 02/03/2020 à 17h56

Bonjour Cellee,
Je tiens juste a apporter mon expérience, qui devrait, je l’espère, te rassurer.

J'ai consommer du cannabis pdt 12ans, space cake, joint, pipe a eau surtout, huile etc... Et du jour au lendemain, chaque joint s'accompagnait de bad trip de plus en plus intense. J'ai donc stopper ma consommation, et tt aussi soudainement, grosse déréalisation. J'ai comme toi parcouru le net afin de savoir et comprendre ce qui m'arrivait. Deprimant les forums, et ceux qui en souffrent pdt 10 voir 20ans, ce sont ceux qui ne prennent pas en charge le trouble.

Renseigne toi sur la méditation pleine conscience, la thérapie Emdr (très efficace) et évite le stress (donc ne penses plus a tout ca, je suis passé par la, je sais que c'est dur mais courage!) Tout devrait s'arranger ! Le simple fait d'entreprendre une thérapie et de savoir que on peut en sortir aide grandement!

Aujourd'hui, 2ans après, je vais mieux et profites de la vie

Bonne continuation!

XSamuelX - 03/03/2020 à 00h41

Bonjour Cellee !

J'avais écrit un très long pavé pour te répondre avec toute mon expérience et avec de nombreux conseils sur comment aller mieux mais quand j'ai cliqué sur "envoyer" ça n'a pas marché et je n'ai pas pu récupérer mon message... Je n'ai malheureusement pas le temps de le réécrire en entier, du coup je vais te le refaire en version abrégée.

J'ai vécu une expérience similaire à la tienne (dépersonnalisation suite à plusieurs bad trips avec cannabis). Comme toi, au début j'ai pensé que ça n'allait pas passer, mais je me trompais. Cela peut mettre du temps à passer, mais le tout est que tu réussisses à trouver ce qui te fait du bien. Pour moi, c'était un ensemble de choses : au début, j'écrivais tous les jours mes sentiments et je les envoyais à ma meilleure amie qui me remontait le moral, j'écoutais de la musique, cela me relaxait, je faisais beaucoup de sport, ça me faisait penser à autre chose. J'ai aussi vu un psychiatre, qui a confirmé mon diagnostic de dépersonnalisation, ça m'a rassuré car j'étais sûr de ne pas être schizophrène. Tu ne l'es pas non plus, sinon tu ne pourrai même pas écrire ici et tu aurai déjà probablement été interné. En effet, si la dépersonnalisation peut parfois être un des symptômes de la schizophrénie, ce n'est qu'un symptômes car la schizophrénie est un trouble très lourd, contrairement à la dépersonnalisation qui est un trouble léger.

Aussi, si je peux te donner quelques conseils, c'est de :
- Arrêter totalement et définitivement toute consommation de cannabis. Tu as déjà arrêté, c'est bien, mais tu ne dois pas reprendre, jamais. Cela ne ferait qu'aggraver les choses. Pour ma part, j'ai eu les problèmes que tu décris il y a maintenant plus de 6 ans et je n'ai jamais retouché à un joint, cela m'a sans doute aidé à aller mieux.
- Ne pas noyer tes problèmes dans l'alcool. Cela risque d'empirer les choses. L'alcool est une drogue tout aussi dangereuse que le cannabis, et l'alcool t'amènera d'autres problèmes.
- En parler à tes parents si tu es en bons termes avec eux. C'est difficile, mais ils seront probablement plus compréhensifs si tu leur en parles, et ça t'enlèvera un poids. Évidemment, cela dépend de la relation que tu as avec tes parents.
- Arrêter de ne penser qu'à ça, avoir des projets, vivre et en particulier le moment présent, ne pas te focaliser sur la dépersonnalisation, même si c'est difficile, il faut que tu te forces à penser à autre chose. Quand ça revient, il faut que tu te mettes à fond dans l'activité que tu es en train de faire, ou si tu est en train de ne rien faire, que tu commences une activité (regarder un film, lire un livre, dessiner, appeler quelqu'un, aller faire du sport, bosser tes cours...). Pour ma part, c'est vraiment vivre, et en particulier trouver l'amour, qui m'a énormément aidé, mais si j'ai pu trouver l'amour, c'est car je me suis autorisé à vivre malgré la dépersonnalisation, c'est car j'ai décidé de ne pas laisser ce trouble totalement m'handicaper. Au début ça a été difficile, mais plus le temps a passé, plus c'est devenu facile. Tu verra, quand des choses te motiveront, quand tu aura réussi à nouveau à profiter des belles choses de la vie, tu sortira petit à petit de ta déprime, et crois en mon expérience, ça arrivera probablement plus vite que tu ne le crois. Pour ma part, j'ai commencé ma dépersonnalisation début août 2013, et dès début octobre de la même année, soit deux mois après, ça allait déjà un peu mieux et j'avais perdu toute envie de me suicider, je commençais à nouveau à avoir des projets, alors pourtant que deux mois plus tôt, je pensais que j'allais déprimer toute ma vie et que la dépersonnalisation m'empêcherait totalement de vivre. Je ne pouvais pas plus me tromper.

Pour ce qui est des envies suicidaires, je te comprends, j'ai eu les mêmes. Sache que le suicide ne résoudra pas tes problèmes, au contraire, cela anéantie tes chances de résoudre tes problèmes. Je connais plusieurs personnes qui ont fait de la dépersonnalisation, et toutes ont réussi soit à en guérir, soit à apprendre à vivre avec, à tel point qu'aujourd'hui cela n'a presque plus d'incidence sur leur vie. Pour ma part, je ne fais presque plus de dépersonnalisation. Quand je n'y pense pas, ce n'est pas là, ou alors je ne m'en rends même plus compte. Cela ne revient que dans les moments de grand stress ou quand il y a quelque chose qui ne va pas dans ma vie (décès, rupture etc) mais j'ai tellement appris à le gérer, à me reconnecter à la réalité en quelques secondes, que c'est désormais moi qui ai la main, c'est moi qui contrôle et qui suis capable de dépasser ces impressions de dépersonnalisation.

Voilà ce que je pouvais te dire. Je suis désolé de ne pas avoir posté le très long message que j'avais pris le temps d'écrire, mais bon ça a buggé...

Je n'aime pas laisser mon adresse mail en public mais si jamais tu as envie de parler plus, de poser des questions, si tu as envie d'autres conseils ou retours d'expérience, n'hésite pas à mettre ton adresse mail dans ce fil et je t'enverrai un mail. Je ferai en sorte d'aller voir assez régulièrement ce fil pour voir si tu as répondu.

D'ici là, courage à toi. Accroche toi, tu finira par aller mieux, c'est sûr à 100% !

Ephemer83 - 10/03/2020 à 12h39

Bonjour,
J'ai été également dans votre cas avec la fumette, pendant mes 'crises' je vivais dans un monde en 2 dimensions ou je ne comprenait plus du tout ce qu'on me disait.. ou même ce qui ce passait autour de moi .. et ça a duré quelques mois avant que je ne comprenne comment régler mon problème.

Il faut comprendre que l'angoisse joue un rôle important dans ces 'crises', elle aggrave vraiment la situation.. et c'est même généralement le déclencheur du 'bad trip' ou de la 'crise' !
Une fois que j'ai compris que gérer son angoisse était la clé, j'ai réussi a "contrôler" mes déréalisations/ dépersonnalisations et revenir petit a petit dans le monde réel et en pleine possession de mes capacités !

J'ai tellement réussi que j'ai fini par replonger dans la drogue et il arrivait que ces symptômes réapparaissent mais juste quelques minutes et je reprenais le contrôle immédiatement !

Fréquentant un milieu ou la drogue est monnaie courante, j'ai connu plusieurs personnes qui ont eu ce genre de mauvaise expérience, en les rassurant, les crises s'estompaient pour eux aussi !
Aujourd'hui j'ai 30 ans et je ne prends plus aucunes drogues, je vais très bien.

Donc rassurez vous, ce ne sera sûrement pas éternel mais je vous conseille tout de même de consulter un professionnel, dans le doute !

Si vous avez besoin d'en parler, n'hésitez pas !

Bon courage, le bout du tunnel est proche !