VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

BAD TRIP

Par Yoyou Postée le 18/06/2020 13:45

Je suis un étudiant étranger en france , c fait 8 jours que j ai préparé un space cake avec une amie , on l'a mangé , au début j'ai rien senti mais après 3 heures j'ai consommé a halluciner, j'ai pleuré, je suis parti dans un bad trip , mais je me suis calmé et j'ai dormi. Mais les jours à suivre, j'ai commencé à paniquer, à faire des cauchemars, je sens triste , j'ai des idées que je vais devenir fou . Le probleme c'est que le mois prochain je dois commencer mon stage pfe. Mais j'ai pas envie . Vos conseils svp ?

Mise en ligne le 22/06/2020

Bonjour,

Les bad trips connectent les gens à des sensations inconnues, désagréables, pafois inquiétantes. Souvent, les personnes qui viennent de faire un bad trip s'en souviennent, et le fait d'y penser régulièrement fait revenir des souvenirs de ces moments difficiles. La sensation de "devenir fou" est fréquente, mais il s'agit très souvent plus d'une peur que d'une réalité.

Votre bad trip a peut-être réveillé des angoisses, des insécurités. Dans ces cas, il vaut mieux prendre du temps pour vous. En vous reposant, en faisant des activités qui vous plaisent, les mauvais souvenirs du bad trip devraient progressivement laisser la place à de nouveaux souvenirs plus joyeux. Nous pensons qu'il est très possible que votre tristesse et vos cauchemars s'estompent, il faut juste leur laisser le temps. Il s'agit de bien manger, de boire de l'eau, de créer des moments apaisants dans sa vie.

Si vraiment les idées noires ne passent pas dans les semaines qui arrivent, vous pouvez nous appeler au 0 800 23 13 13. Ce numéro est gratuit, anonyme et disponible tous les jours entre 08h et 02h. Vous y trouverez de l'écoute et du soutien.

Concernant votre stage, peut-être n'avez vous pas envie d'y aller pour une autre raison que le bad trip. Après vous être reposé, peut-être aurez vous besoin de quelques jours de réflexions au sujet de votre stage. Dans tous les cas, laissez vous 3-4 jours de tranquilité et voyez comment vous vous sentirez vis à vis de toute cette situation d'ici là.

Cordialement