FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

MOMENTS DIFFICILES PSYCHOLOGIQUEMENT APRÈS BAD TRIP

Par lalunayelsol Posté le 29/01/2021 à 20h35

Bonjour,

Je me sens perdu en ce moment et j'ai souvent des moments difficiles à vivre psychologiquement. J'ai fais un bad trip avec un space cake au shit trop dosé il y a quelques mois et le trip était très puissant, j'étais totalement inconsiente et j'ai cru que je n'existais plus. Je m'attendais pas du tout à faire un bad trip donc j'ai paniqué et cette expérience m'a traumatisé. Maintenant ça va mieux mais dès que je suis en soirée et que je sens les effets de l'alcool ou de la drogue montés je stress. Ca me frustre parce que je regrette les soirées d'avant mon bad trip où j'étais totatement détendu et où j'aimais cet état mais je pense qu'il faut que je fasse avec maintenant. Pendant plusieurs jours après une soirée je me sens très seule, je me sens mal psychologiquement, je suis anxieuse et triste.
Est-ce que vous avez des conseils ? Merci de votre aide

3 RÉPONSES

elephantrose - 03/02/2021 à 18h38

Bonsoir,

J'ai plusieurs idées:

-tu peux en parler avec tes amis, comme ça si ça tu stresses en soirée ils pourront te soutenir

-tu peux essayer de boire/consommer de la drogue en petite quantité au début, histoire de te réhabituer à la sensation et de te sentir capable de gérer

-après une soirée, si ça ne va pas, tu peux utiliser une application d'aide psychologique, ça permet d'évacuer ce que tu ressent, et ça te donne des conseils pour te sentir mieux

-tu peux aussi prendre rdv avec un psy si tu sens que ça te pèse sur le cœur et que tu as du ma à t'en sortir seule

Bonne soirée

Moderateur - 04/02/2021 à 09h59

Bonjour lalunayelsol, bonjour Elephantrose,

Continuer à consommer de la drogue alors qu'on a fait un bad trip n'est pas une bonne idée. Cela favorise la réapparition du bad trip et, comme vous l'expérimentez Lalunayelsol, de l'anxiété.

L'un des problèmes du bad trip s'il est mal géré sur le moment c'est qu'il a tendance à déclencher un trouble anxieux sur le moyen ou long terme chez la personne qui le vit. Comme vous le dites Lalunayelsol c'est un traumatisme et ce traumatisme a des conséquences en termes d'anxiété s'il n'est pas "soigné".

Votre ennemi d'aujourd'hui c'est le trouble anxieux. La "bonne nouvelle" c'est que vous pouvez faire quelque chose contre cela parce qu'il y a des techniques de relaxation ou des formes de thérapies qui aident à réguler le stress. Je vous invite à vous renseigner et à les pratiquer. Vous pouvez aussi agir directement dans votre quotidien pour combattre ce trouble anxieux :
- laissez couler à travers vous les sensations étranges de dépersonnalisation/déréalisation et le stress, ne vous focalisez pas dessus lorsqu'il arrive (les exercices de relaxation, de méditation et de respiration peuvent aider à cela) afin qu'il passe plus vite
- occupez-vous l'esprit avec des activités plaisantes pour, comme ci-dessus, "passer à autre chose" plus rapidement, faire des projets aide aussi à avancer
- éliminez les sources de stress ou de fragilité de votre vie là où c'est possible et ici la consommation de drogue est l'une de ces sources

En tout cas la drogue - le cannabis - n'est pas une solution ici, même consommé en petites quantités. Ce n'est pas une question de quantité mais de sensibilité de celui ou celle qui consomme. Lorsqu'on a vécu un bad trip important on est désormais sensible.

Lalunayelsol il y a moyen de vous en sortir et vous allez aller mieux. Mais prenez soin de vous avant tout et, si j'ose dire, "dans le bon sens", c'est-à-dire en arrêtant de consommer du cannabis au moins pour le moment. Quand vous irez mieux il sera bien temps de reconsidérer cela si vous le souhaitez.

le modérateur.

elephantrose - 04/02/2021 à 11h44

Bonjour,

Excusez-moi, je ne savais pas qu'il était déconseillé de consommer à nouveau après un bad trip, merci de m'en avoir informée !

Bon courage à Lalunayelsol, l'anxiété c'est vraiment pas facile à vivre, mais avec de la motivation et un peu d'aide on peut faire beaucoup de progrès