VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

REDSCENTE D'UN BAD TRIP

Par JsuisUnCrackOhOh Postée le 17/12/2021 19:03

> Bonjour j'ai fait un bad trip assez violent il y a 4 jour et depuis, même si j'ai l'impression que la situation s'améliore, je ressent toujours de la fatigue le matin jusqu'à 12/13h puis je retrouve un état normal. Parfois j'ai aussi une sensation de vertige mais ça ne me l'a fait que le lendemain du bad et aujourd'hui. Je voudrais savoir si c'était normal d'avoir de tels symptômes autant de temps après un bad ? Merci de vos réponses

---

Mise en ligne le 20/12/2021

Bonjour,

Il faut parfois du temps en effet pour se remettre d'un bad trip, quelques jours, parfois quelques semaines, cela dépend des individus. Plusieurs facteurs entrent en cause comme l'état initial de la personne avant de consommer, le mélange éventuel de différents produits psychoactifs, la teneur en principe actif de ces produits, l'intensité des symptômes ressentis sur le moment et le niveau d'angoisse associé…

Dans ce type de situation, il est recommandé bien sûr de ne pas reprendre de produit mais aussi d'éviter toute substance psychoactive, y compris l'alcool, les boissons énergisantes, voire le café ou le thé (qui sont des stimulants) pouvant favoriser ou potentialiser certaines manifestations.

Si les choses ne vont pas en s'arrangeant au fil des jours, il peut être conseillé de consulter pour faire un petit bilan et mieux comprendre la nature des symptômes. Le plus souvent c'est l'anxiété qui fait perdurer l'état de malaise. Vous dites que votre état s'améliore, si besoin, sachez que vous pourriez être reçu de manière individuelle, confidentielle et non payante en CJC (Consultation Jeunes Consommateurs).

N'hésitez pas également à revenir vers nous pour échanger plus directement si vous le souhaitez. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat jusqu'à minuit.

Cordialement.

En savoir plus :

- "Les CJC"