VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

TÊTE QUI TOURNE APRÈS UN BAD TRIP

Par Elgringo75 Postée le 29/01/2024 14:21

Bonjour, Lundi dernier (22 janvier 2024), pour m'amuser, j'ai croqué dans un Space Cake qu'avait un ami. Il m'avait prévenu qu'il était chargé alors j'ai pris une petite bouchée, c'était juste pour goûter. Je souligne que je n'ai jamais fumé de ma vie et jamais bu une goutte d'alcool dans ma vie. Cette bouchée, c'était juste pour goûter. De la curiosité que je regrette amèrement. 2-3 heures après, j'ai commencé a subir les symptômes d'un gros Bad Trip qui m'a rempli d'émotions. Je voulais pleurer. Je me sentais dans un autre monde. Je souffrais énormément. J'ai eu des flashs de choses difficiles dans ma vie. C'était comme un voyage terrifiants dans ma psyché. Je précise que mon enfance a été difficile et que j'ai toujours été un enfant extrêmement sensible et très émotionnel. Bien heureusement pour moi, j'ai été vite entouré par mes amis dans un premier temps puis par ma famille dans un deuxième. Ça m'a rassuré et fait du bien. Les signes du Bad Trip sont partis petit a petit au bout de 2-3 jours. Même si l'angoisse a plus de mal a partir. Mais je sens que ça part malgré tout. Plus lentement. Mais quelque chose me gène : Depuis ce jour, j'ai la tête qui tourne un peu, la tête lourde plutôt. C'est très désagréable. Nous sommes une semaine après le Bad Trip et cette sensation est toujours là. Étant angoissée de naturel, j'ai peur que cela reste comme ça toute ma vie, que ça provoque des choses cérébralement (c'est peut être une peur irrationnelle je sais pas). Précision importante : j'ai de gros problèmes aux genoux (les deux), je me suis fais opérer plusieurs fois, et j'ai des douleurs terribles aux articulations. Pour cela, la seule chose qui me soulage est le tramadol. (Je connais le risque de ces médicaments, mais c'est les seuls qui me soulagent). Depuis le Bad Trip j'ai drastiquement baissé mes prises de tramadol. Y'a t'il un lieu entre le tramadol et la tête lourde 7 jours après le Bad Trip ? Y'a t'il un risque ? Mon médecin me dit que non mais je n'arrive pas a y penser. Merci pour vos réponses et votre travail

---

Mise en ligne le 30/01/2024

Bonjour,

L’expérience du bad trip que vous avez vécu il y a une semaine, semble encore vous préoccuper et vous avez le sentiment que des effets secondaires persistent. Par ailleurs, vous nous indiquez prendre du tramadol pour des douleurs aux genoux et avez initié une diminution drastique depuis votre mauvaise expérience au cannabis.

Ainsi, vous nous interrogez sur les raisons des sensations désagréables continues et s’il existe des liens de cause à effet avec la réduction rapide de votre traitement.

En ce qui concerne le bad trip, nous vous avions précédemment indiqué qu’il s’agissait en effet d’une expérience pouvant être éprouvante et traumatisante.

Il existe toujours un risque de faire une mauvaise expérience sous substance. En ce qui concerne les effets du cannabis, ils peuvent agir de manière inattendue en fonction de divers paramètres. L’état psychologique, physique et le contexte peuvent influencer négativement l’expérience. Il est toujours à prendre en considération, les éventuelles vulnérabilités psychologiques ou émotionnelles propres à chacun et les caractéristiques de la personnalité.

Autre élément qui peut amplifier notablement les effets négatifs dans le temps, c'est la peur qu’a générée le bad trip. En ce qui vous concerne, vous évoquez des angoisses de mort ou de perte de contact avec la réalité qui étaient déjà antérieures. Par conséquent, ces angoisses vous maintiennent dans une hypervigilance qui exacerbe la perception de vos sensations. La difficulté étant de trouver les moyens de vous rassurer et de vous raisonner en tentant de laisser cet épisode derrière vous. Essayez d’occuper vos pensées en vous concentrant sur des tâches du quotidien, des activités relaxantes et apaisantes. Plus votre concentration sera absorbée par des occupations plaisantes, moins vous vous sentirez parasité par vos peurs.

Si cela est difficilement possible, nous vous encourageons à consulter un psychologue ou tout simplement à rencontrer des professionnels en addictologie pour en discuter.

Sachez qu’il existe des consultations individuelles, confidentielles et gratuites dans des Centres de Soins d’Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier accueillent toute personne désireuse de parler de sa consommation ou d’effets indésirables.

Nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d’un CSAPA près de chez vous. Il vous suffira d’y renseigner la ville et de sélectionner « consultation médicale » ou « soutien individuel usager/entourage ».

Nous vous transmettons également notre fiche produit « cannabis » ainsi qu’un article traitant du bad trip au cannabis pour que vous disposiez d’informations supplémentaires.

Enfin, concernant le traitement tramadol, bien que nous ne connaissions ni l’ancienneté, ni les dosages de vos prises, il est possible qu’une diminution trop rapide génère des sensations désagréables. Votre médecin semble penser qu’il n’y a pas de lien et il connait sans doute bien mieux votre situation.

Néanmoins, nous vous joignons en bas de page un lien vers notre fiche « opioïdes ». Ce document vous permettra d’identifier la nature des manifestations liées au sevrage de ces substances pour que vous puissiez faire le point.

Sur cet aspect, sachez bien sûr que les CSAPA sont en mesure de vous renseigner, par conséquent n’hésitez pas à les solliciter pour que vous soyez rassuré.

En attendant, si vous ressentez le besoin d’échanger autour de votre situation, vous pouvez joindre nos écoutants par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous.

En savoir plus :

- Fiche opioïdes
- Peut-on faire un bad trip avec le cannabis

Autres liens :

- Fiche sur le cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service