VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

BAD TRIP - CRISE D'ANGOISSE

Par Profil supprimé Postée le 02/06/2014 07:59

J'ai fait un bad trip au LSA(hawaian baby woodrose) il y a de cela 54 heures maintenant. Je ne suis pas habitué aux drogues dures. J'ai vécu ma première crise d'angoisse, je croyais m'étouffer, un ami à du m'aider à vomir(seulement de l'eau), après ça j'ai eu peur de devenir fou et de rester perché, j'ai appelé le samu, on m'a dit que venir aux urgences n'était pas obligatoire et que ça allait redescendre, ce qui m'a rassuré.
Je suis revenu à la normale et j'ai des moments ou j'arrive à gérer cette expérience mais j'ai aussi des bouffées d'angoisses, et une angoisse résiduelle par moment avec quelques peurs(rester en bad trip longtemps, déréalisation(alors que je ne semble pas la subir) multiplier les crises d'angoisses) puis j'arrive à nouveau à être apaisé avant de revivre ça.
Est-il possible que la libération intense d'hormones due au bad trip et à l'impression d'avoir survécu à la mort et à la prise de drogue, etc, fasse que je sois en légère déprime/peur? Est ce seulement le traumatisme de ce vécu auquel je n'étais pas préparé?
Cela devrait-il s'apaiser dans les jours à venir? Sachant que j'ai l'impression que chaque jour je le vis mieux, mais que j'ai tout de même des difficultés à dormir.
Merci de votre réponse, je dois avouer que j'ai écumé les témoignages sur internet, et que certains ont tendance à augmenter mon angoisse, qui serait surement bien inférieur sans ça.

Mise en ligne le 03/06/2014

Bonjour,

Un bad trip est une expérience qui peut s'avérer très traumisante, laissant la personne dans une angoisse et une impression de ne plus être "comme avant".

Il est possible que cette expérience vous ait éprouvé, épuisé. A cela j'ajoute le fait que vous dormez mal. Après un bad trip, il est nécessaire de se reposer, de prendre soin de soi et de se distraire. On a en effet tendance à être hyper-vigilant au moindre petit signe qui va venir dire qu'on n'est plus comme avant, qu'on va refaire une crise d'angoisse... Cela a pour conséquence d'entretenir involontairement le problème.

Ce que vous vivez est normal et, dans la plupart des cas, les choses rentrent dans l'ordre dans les jours, voire les semaines qui suivent le bad trip. Vous dites que, chaque jour, vous avez l'impression de le vivre mieux. C'est positif. Toutefois, si les choses ne rentrent pas dans l'ordre au bout de quelques semaines, ou si l'angoisse devient trop importante, il peut être nécessaire d'aller en parler à un professionnel. Nous vous indiquons en fin de message l'adresse d'un lieu où en parler si besoin.

Pour d'autres informations, ou pour en parler de vive voix, vous pouvez nous appeler au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

CSAPA CHU-LE PARI

57, boulevard de Metz
59037 LILLE

Tél : 03 20 44 59 46
Site web : www.lepari.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h à 16h30
Accueil du public : Consultations d'un médecin (interne) sans rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 11h (par précaution il est conseillé d'arriver entre 8 et 9h). Consultations sur rendez-vous de 8h à 16h30 du lundi au vendredi
Consultat° jeunes consommateurs : Exclusivement sur rendez-vous le Mercredi de 14h à 16h, en priorité pour les moins de 18 ans. Les 18/25 ans sont reçus en première intention au CSAPA lors des consultations du matin sans rendez-vous
Substitution : Délivrance du lundi au vendredi de 8h à 12h
COVID -19 : Mise à Jour Novembre 2022: respect du protocole sanitaire

Voir la fiche détaillée

TRAPÈZE

969 avenue de la République
4ème étage
59700 MARCQ EN BAROEUL

Tél : 03 20 97 74 11
Site web : www.lasauvegardedunord.fr/etablissements/trapeze/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9H à 16H30 En cas d'absence, coordonnées à laisser sur le répondeur.
Accueil du public : Uniquement sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9H30 à 17H avec possibilité exceptionnelle de rendez-vous le soir. Permanence à la Maison des Adolescents rue Sainte Anne à Lille le mardi de 16h00 à 18h00.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur les mêmes horaires que le CSAPA
COVID -19 : Mise à Jour NOVEMBRE 2022: respect des gestes barrière

Voir la fiche détaillée