VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

CRISE D'ANGOISSE POST "BADTRIP" CHAMPIGNON

Par Profil supprimé Postée le 17/11/2014 21:26

Bonjour,
Je me permets de vous écrire dans le but de connaitre votre avis sur ce que je vis en ce moment.
Lundi dernier, j'ai pris avec des amis des "champignons hallucinogènes" (truffes magiques, soit disant euphorisantes et légères hallucinations), c'était la première fois, je n'étais pas spécialement pour mais j'ai suivi le groupe. 1h après l'ingestion, j'ai fait un malaise (genre malaise hypoglycémique : je n'avais presque rien mangé de la journée) suivi d'un violent "badtrip" : très forte hallucinations, mal-être, l'impression que je ne contrôlais plus mon cerveau, agité physiquement (je faisais les 100 pas dans la maison) et surtout une énorme peur de rester "bloqué" la dedans, de ne pas retrouver ma conscience. On a appelé les pompiers, SOS médecins, ils n'ont pas jugé nécessaire de venir en disant que ça allait passer. En effet, après 3h, les effets se sont petit à petit dissipés, sauf cette impression que je ne contrôlais plus mon cerveau, j'étais en perpétuelle "réflexion" : ça ne va jamais s'arrêter, je ne vais jamais redevenir normal, etc. Ce qui débouché sur une crise d'angoisse et une nuit d'insomnie. Le lendemain, J'ai essayé de reprendre un rythme de vie normal, je suis allé courir "à fond" pour tout évacuer, en rentrant j'ai dormi et au réveil je me suis senti beaucoup mieux.
Le mercredi matin, j'ai repris le travail, la journée s'est bien passée, mais j'avais toujours cette sensation bizarre de ne plus être comme avant.
Le jeudi, je me suis réveiller avec une énorme "boule au ventre", complétement angoissé : je ne suis plus comme avant, j'ai des troubles visuels, mon cerveau est embrumé, je n'avais plus mes repères, j'ai peur d'être resté "bloqué" dans ce badtrip, peur d'avoir des séquelles irréversibles de cet épisode violent, peur de devenir fou, de finir en hôpital psychiatrique, de perdre mon travail, etc. Plus la journée avançait plus mon état empirait allant jusqu'à des tremblements incontrôlables et des sensations d'angoisses invivables, j'ai dû quitter mon travail à mi-journée et je suis allé chez une psychologue (mon médecin étant fermé). Quand cette dernière a vu mon état, elle m'a expliqué qu'elle ne pouvait rien pour moi, que mon état nécessitait d'abord un traitement médical pour maitriser ces violentes angoisses. Je suis donc allé chez SOS MEDECIN, qui a conclut que tout allait rentrer dans l'ordre par lui-même. Fin de journée difficile.
Le vendredi matin, je suis retourné au travail, toujours avec cette énorme angoisse (boule au ventre, pensé qui tourne en rond : je ne suis plus comme avant, je vais devenir fou, ça ne va jamais s'arrêter, je vais tout perdre, je ne trouve pas de solution), j'ai tenu très difficilement jusqu'à 15h, et j'ai pris rdv avec mon médecin traitant qui lui, en voyant mon état m'a tout de suite mis sous SERESTA (10mg). Avec le médicament, le vendredi soir a été correct. J'étais également très préoccupé de prendre des médicaments qui pouvait avoir un effet sur mon cerveau et me faire devenir encore plus fou !
Le samedi matin, j'ai repris un SERESTA, suite à l'appel que j'ai passé au médecin pour donner des nouvelles (sinon je ne l'aurais pas pris : peur expliqué ci-dessus). La matinée s'est bien passée, mais j'ai refait une crise « violente » en fin d'après-midi : idée que je ne vais jamais m'en sortir, peur d'avoir des séquelles : j'ai la forte impression de bien moins voir : flou, taches lumineuses, perte de ma vision d'ensemble (je vois les choses détail par détail).
Ma copine, exceptionnelle avec moi depuis le début, a alors cherché des infos sur internet afin de comprendre mon état. Elle a trouvé sur votre site un article de forum ou une personne racontait avoir vécu un épisode similaire au miens (mais avec du LSD). La personne qui a répondu s'est voulu très rassurante, ce n'était pas un cas isolé et que les choses rentraient dans l'ordre petit à petit et qu'il ne fallait pas hésiter à faire appel à des professionnels pour se faire aider, que c'était une spirale de l'angoisse qui me fait entretenir involontairement le problème : tendance à être hyper vigilant au moindre petit signe qui va nous faire dire qu'on est plus comme avant. Elle (ma copine) a également trouvé le syndrome post hallucinatoire persistant qui correspondrait plus ou moins à mon état… De pouvoir mettre des mots et voir que je n'étais pas le seul m'a énormément rassuré et j'ai passé une bonne soirée. Je n'ai donc pas voulu reprendre le médicament SERESTA.
Le dimanche, hier, après un début de journée un peu difficile, nous nous sommes forcé à faire des choses, à nous distraire. Le soir je me suis senti « guéri », libéré de ces angoisses, de cette boule à l'estomac, avec une très légère appréhension du lendemain. (Toujours pas repris de médicament)
Aujourd'hui, lundi (1 semaine après le badtrip), j'ai de nouveau ressenti ces fortes angoisses, peur que si elles sont revenues elles ne repartiront jamais, peur de la prochaine crise etc. Il était prévu que je retourne chez le médecin le matin pour faire un point. Le médecin n'était pas très content de voir que je n'avais pas suivi mon traitement, elle m'a donné le sentiment qu'elle ne pouvait rien faire pour moi si je ne l'écoutais pas. Elle m'a également dit que si ça ne passait pas je devrais aller à l'hôpital, qu'ils me donneraient des traitements bien plus forts, ce qui a renforcé ma peur de devenir fou à jamais ! J'ai donc repris le traitement SERESTA, dont le médecin m'a rassuré sur les effets néfaste de ce traitement. Elle m'a également fait un arrêt de travail pour 1 semaine.
A ce jour, je ne comprends pas mon état, ces angoisses perpétuelles, cette impression que plus jamais je ne serais moi-même, peur de perdre ma vie : mon travail, mes amis et surtout ma chérie, peur de finir en hôpital psychiatrique, et surtout peur de ne jamais cesser de ressentir ces angoisses ! Je tourne en rond.
Je me permets donc de solliciter votre aide, est ce que mon cas est grave ? Comment sortir de ça ? Je pensais en être libéré le dimanche soir et ce matin c'est la douche froide, tout est de retour. Est-il possible que j'ai des séquelles visuelles (que je ressens vraiment) ? Y'a-t-il des spécialistes à consulter sur ma région? Si oui, savez-vous comment je peux les trouver (recherches infructueuses sur le net) ? Est-ce que je peux continuer à prendre le SERESTA sans danger ? Est-ce qu'il ne peut pas me faire tomber dans une spirale plus grande ? Sur quoi agit-il concrètement : va-t-il falloir que je me sèvre après ?

Je précise également que je n’ai absolument pas l’habitude de prendre des drogues (un peu de cannabis quand j’étais plus jeune), je suis quelqu’un de stable, en couple, avec un travail sérieux (cadre).
Merci d’avance pour votre aide et votre temps, j’en ai vraiment besoin…

Mise en ligne le 19/11/2014

Bonjour,

Ce que vous décrivez s'apparente bien à un bad trip ou crise d'angoisse. Génèralement, ce sentiment de malaise ne dure que quelques jours mais il se peut qu'il puisse perdurer plus longtemps après une consommation. Même si cet "état" peut resurgir à l'occasion d'une consommation, nous pensons plutôt que, dans la mesure où vous êtes particulièrement angoissé face à cette situation, ce sentiment de malaise persiste en grande partie à cause de votre propre anxiété. D'ailleurs, vous le dites bien quand vous décrivez que la lecture d'un témoignage similaire à votre expérience sur notre site vous a beaucoup rassuré vous permettant ainsi de passer une bonne soirée.

Ajoutez à cela le fait que vous n'avez pas l'habitude de consommer des psychotropes, on peut imaginer aisément que la dose de champignons que vous avez ingéré était trop importante. Lorsqu'on consomme ou expérimente un produit pour la première fois il est fortement conseillé de ne prendre qu'un quart ou la moitié maximum de la dose que vos amis (qui ont plus l'habitude) ingèrent, car vous ne pouvez pas prévoir votre réaction.

Nous vous conseillons de prendre RDV auprès de la structure dont nous faisons figurer les coordonnées en bas de message. La prise en charge y est confindentielle et gratuite et cela vous permettrait de pouvoir rencontrer un médecin spécialisé dans les problèmes d'addictions, afin d'être totalement rassuré sur votre état.

Vous avez aussi la possibilité de joindre l'un de nos écoutant au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe tous les jours de 8h à 2h) ou par chat du lundi au vendredi de 14h à 2h si vous souhaitez en échanger de vive voix.

Cordialement.

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

CSAPA ET CAARUD LE LAC D'ARGENT THYLAC

64 chemin des Fins Nord
74000 ANNECY

Tél : 04 50 67 96 51
Site web : urlz.fr/6L8F
Secrétariat : Lundi, mardi et vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30, le mercredi de 9h à 12h30 et le jeudi de 13h30 à 17h30 Portable réduction des risques uniquement 07 60 90 87 87
Accueil du public : Lundi, mardi et vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30, le mercredi de 9h à 12h30 et le jeudi de 13h30 à 17h30 Portable réduction des risques uniquement 07 60 90 87 87
Centre : Boutique et accès à la Réduction des Risques sur PLACE mardi de 10h30 à 12h, le mercredi de 13h30 à 15h30 et le jeudi de 15h30 à 17h30 et le vendredi de 13h30 à 15h30 ~ RDR lors d'événements festifs Dispositif BARRAKATEUF joignable au 06 02 52 65 36
Consultat° jeunes consommateurs : La CJC a lieu à la Maison des Adolescents d'Annecy (sur CRAN GEVRIER)- prise de rendez-vous au 04 56 49 73 55 le lundi et mercredi de 13h30 à 17h - (4 autres CJC sur la région sont assurées sur le département)
Service mobile : CAARUD et camping-car RDR équipe joignable au 07 60 90 87 87 - le mercredi soir de 18h à 20h (derrière la gare d'Annecy) et le vendredi de 16h à 18h sur le parking casino Parmelan

Voir la fiche détaillée