VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

BAD TRIP KETAMINE

Par Profil supprimé Postée le 19/08/2018 01:11

Bonjour,

Il y a deux mois maintenant j'ai malheureusement fait l'erreur de combiner LSD+ketamine en free.
Ça s'est mal passé pour moi : angoisse, grosse difficulté respiratoire, vertiges etc j'ai clairement cru que j'allais mourir
J'ai été prise en charge par la croix rouge sur place
Je suis redescendu progressivement.
Le truc est que j'ai refait une grosse attaque de panique deux jours après chez moi sans élément déclencheur ...

Depuis ces crises, j'ai un gros blocage psychologique : j'ai l'impression de ne plus être là même
Ma vie défile sans avoir d'emprise sur elle, je ne profite plus des choses comme "avant"
Je suis constamment angoissée à l'idée de ne plus être comme avant, et que je le serai jamais plus
Or, il n'y a apparemment aucun changement d'un point de vue extérieur (personne ne remarque si j'en parle pas)

Je suis suivie par une psy qui m'a mis sous anti dep depuis 5 semaines pour calmer l'anxiété

Qu'en pensez vous ? Est ce la prise de ketamine qui me donne cette perception de changement ?
Est ce une histoire de sérotonine ?
Est ce que je peux redevenir moi même ?

Je sais que l'angoisse est un cercle vicieux dont il est dur de se sortir, je commence a désespérer...

Merci pour votre réponse

Mise en ligne le 20/08/2018

Bonjour,

Il est difficile d'évaluer si votre bad trip est à attribuer plutôt à la kétamine, au LSD ou au mélange des deux produits. Chacune de ces drogues est connue pour ce type d'effet "secondaire" et l'alliance des deux potentialise effectivement ce risque. Au delà des produits, il y a aussi l'état dans lequel vous vous trouviez au moment des consommations, l'ambiance dans laquelle vous évoluiez lors de cette free party...

Vous nous expliquez que l'expérience vécue vous a grandement déstabilisée sur le moment, jusqu'à craindre de mourir. C'est une bonne chose que la "Croix Rouge" ait été présente et ait pu vous prendre en charge pour vous permettre de redescendre plus calmement. L'attaque de panique deux jours plus tard ainsi que les sensations désagréables que vous éprouvez encore à ce jour pourraient être "simplement" l'effet de votre angoisse, et, comme vous semblez le savoir, l'angoisse nourrit l'angoisse et toutes ses manifestations possibles.

Tant que cette angoisse vous assaille, il risque de vous être difficile de retrouver vos sensations habituelles puisque, vraisemblablement, les perturbations qui vous gênent sont générées par l'angoisse. Nous ne saurons pas vous dire si la sérotonine intervient dans tous ces processus et, si oui, de quelle manière exactement. Votre psy devrait pouvoir vous éclairer davantage à ce sujet.

Nous avons conscience qu'il est vain de conseiller à quelqu'un d'angoissé de se rassurer, pourtant c'est dans ce sens que nous vous encourageons à tenter de concentrer vos efforts. Pour cela encore votre psy devrait pouvoir vous aider, au-delà du traitement prescrit, en lui exposant autant que nécessaire vos craintes et vos inquiétudes. Peut-être peut-elle également vous orienter vers un confrère pratiquant certaines techniques favorisant le relâchement et la relaxation pour vous permettre de passer le "cap".

Nous nous permettons de vous rappeler quelques principes que vous connaissez probablement afin d'éviter d'alimenter les difficultés que vous éprouvez: ne pas reprendre de produit psychoactif bien sûr (y compris alcool, café, thé, boissons énergisantes…), s'astreindre à une hygiène de vie plus "cadrée" et régulière pour les repas et le sommeil, ne pas faire de recherche sur internet qui ne servent qu'à "se faire peur", tenter de prendre soin de soi en fonction de ce que l'on aime faire habituellement…

Par ailleurs, si vous pensez qu'un échange plus direct avec un professionnel de l'addictologie peut vous aider, n'hésitez pas à vous rapprocher d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) ou à nous contacter. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Cordialement.