© Drogues Info Service - 16 octobre 2026

Vos questions / nos réponses

Comment vivre après un bad trip ?

Par Profil supprimé Postée le 22/09/2019 23:38

Bonjour, je suis une jeune étudiante de 24 ans,
A la suite de mon retour de vacances d'été il y a deux ans, je suis allée dormir chez mon petit ami, nous avions fumé un joint de beuh (comme nous avions l'habitude de faire) Sauf que rien ne s'est passé comme prévu; après avoir fumé j'ai réalisé un bad trip.
J'ai vécu ces interminables minutes de tortures qui ont commencé par :
-une accélération du rythme cardiaque très intense,
-de tremblements sur l'ensemble du corps,
- difficulté à faire fonctionner ma mâchoire et donc à parler
Accompagné d'une terrible angoisse, prise d'hallucinations (extrême conscience de mon corps et de son étrangeté) et de paranoïas (j'étais sure qu'un personne que je fréquentais m'avait jeté un sort, que j'étais enfant et que ma mère allait mourir etc...)
Toutes ces sensations ont détaché l'esprit de mon corps.
J'ai essayé de marcher pour me rendre à la fenêtre en essayant de me reconnecter au réel en ressentant l'air frais sur mon corps, et d'essayer d'accepter ces sensations nouvelles.

En état de panique j'ai demandé à mon petit ami d'appeler les pompiers, chose qu'il n'a pas souhaité faire; il était totalement stonne et l'aurait déresponsabilisé.
Plus il me parlait et essayait de me toucher pour me réconforter, plus les choses s'aggravaient.
Nous avons fait l'amour et cela m'a légèrement apaisé.

En ayant habituellement les effets relaxants et positifs du cannabis, j'ai dans mon malheur refumé les jours suivant, et cela n'a rien arrangé à mon état.

Peu de temps après, étant donnée la détresse dans laquelle je me trouvais, mon médecin généraliste m'a prescrit des anxiolytiques que j'ai pris durant une courte période.
J'ai vécu des dures crises d'angoisses, à ce jour j'arrive à mieux accepter mes émotions et les crises sont moins fortes et plus gérables.
Je consomme de l'alcool et de manière occasionnelle de la cocaïne. D'ailleurs, le lendemain d'une soirée, suite à la prises de ces 2 substances je me suis sentie dans un état dépressif. Je me suis rendue avec mon meilleur ami aux urgences dû à ma détresse. Le médecin de service était agacé et l'infirmier psychologue n'a rien trouvé d'anormal à ma situation.
Je peux rajouter afin de recontextualiser, enfant j'étais déjà angoissé et timide. De plus je ressentais le syndrome d'Alice aux pays des merveilles et de la synesthésie que j'ai toujours pour ces deux cas.

A ce jour, je ne vis toujours pas de manière simple et détendue comme auparavant. Je suis comme bloquée

J'aimerais mieux comprendre ce qu'il s'est passé. Suis-je malade ? Est-ce que j'ai une maladie

mentale ? Est-ce possible de vire sans anxiété et angoisse ? Est-ce que cela peut se reproduire ? Comment vivre mieux et avec cet état ?

Merci beaucoup pour votre futur aide et attention envers mon écrit.

Mise en ligne le 26/09/2019

Bonjour,

A la lecture de votre message nous comprenons une inquiétude permanente que vous rapprochez d'un Bad trip suite à une consommation de cannabis il y a 2 ans. Par ailleurs, vous évoquez un terrain fragile depuis votre enfance et si le Bad trip peut être une expérience traumatisante, il est peu probable que les troubles dont vous souffrez aujourd'hui soient encore liés à cette consommation passée. En revanche, il est possible que vous en gardiez un marque traumatisante, que le souvenir de cette mauvaise expérience vous affecte encore.

Les dangers du cannabis sont l'objet de controverses scientifiques notamment en ce qui concerne le risque de développement de maladies mentales. Il est important à ce sujet de distinguer les troubles mentaux passagers, ou aigus, des maladies mentales.

Cependant, compte tenu des émotions envahissantes auxquelles vous êtes sujet et afin de trouver des réponses à votre questionnement, nous vous invitons à vous rapprocher d'une consultation auprès d'un professionnel spécialisé sur la question des consommations.

Vous pourrez trouver ces consultations dans un CSAPA dans un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ce sont des consultations individuelles, confidentielles et gratuites.

Ne disposant d'aucune indication de votre ville de résidence, nous vous joignons un lien ci-dessous qui vous permettra d'effectuer votre propre recherche.

Si vous le souhaitez, si vous éprouvez le besoin d'être soutenue, écoutée, n'hésitez pas à nous contacter de façon anonyme et gratuite au 0800 23 13 13 tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site de 14h à minuit.

Bien cordialement