

Vos questions / nos réponses

## Bad trip

Par [Profil supprimé](#) Postée le 24/09/2019 11:54

Bonjour, j'ai 17 ans et il y a environ 5 mois j'ai pris un joint dont la dose était plus ou moins forte et j'ai eu un bad trip. J'ai eu une crise de panique et je ne savais pas ce qui m'arrivais. Mon cœur s'emballait, je me sentais engourdie, des sensations de chauds et de froids... Ce calvaire a pris fin au bout de 4heures. Le lendemain, mis à part la fatigue tout a été normal. Le temps a passé, j'ai eu l'occasion de prendre de l'alcool (sans abuser) durant une soirée, tout est normal. Lors d'une autre fête, j'ai pris un autre joint, de la même qualité que celui de la dernière fois, avec de l'alcool ensuite et c'est là qu'un enfer sans fin débuta. J'ai fait un bad trip qui a été plus intense. J'ai du mal à m'en sortir, ça a duré environ 20h avec des effets plutôt désagréable les 2jours qui ont suivi. Je m'en suis remise normalement, sauf que 2semaines plus tard, je me sentais bizarre, je n'arrêtai pas de penser et je me sentais mal. Je faisais des crises d'angoisse assez fréquemment, mais sans trop affecter mon mental, car j'ai été bien entouré, mes potes comprenaient et me rassurent. Mais hier, j'ai pris environ 3 gorgées de cocktail, rien de ouf, et je me suis sentie dans ce monde bizarre où je ne fais plus la différence entre mon esprit et la réalité. Ce monde où j'ai vraiment l'impression d'être là toute seule. Ça se calme et là d'un coup ça reprends, sachant aussi que je ne fais que réfléchir même malgré moi. J'ai l'impression d'avoir plusieurs consciences qui réfléchissent pour moi et lorsque mon cerveau surchauffe je reviens à ce monde qui manque, mon cœur semble, et je ne sais plus quoi faire, certaines pensées noires me traversent l'esprit mais j'essaie de les chasser et je fais de mon mieux..

Je pense en parler à mon médecin car je n'arrive plus à gérer ça toute seule. Je suis quelqu'un qui ne montre jamais ses faiblesses, donc j'ai toujours su me gérer lors d'un bad trip ou d'une crise, mais j'ai beaucoup trop encaissée, et je suis perdue.

Est-ce que ça passera? Que dois-je faire?

---

Mise en ligne le 01/10/2019

Bonjour,

A la lecture de votre message nous comprenons bien votre inquiétude suite à ces Bad-trip successifs.

Le Bad trip est bien souvent une expérience traumatisante qui génère de l'anxiété et il est important de pouvoir s'en décaler afin de ne plus être pris dans ces émotions envahissantes. Pour cela, avoir à l'esprit que les effets du produit consommé ne sont plus actifs et que les sensations ressenties sont davantage liées à l'angoisse générée par ces pensées débordantes, pourrait vous permettre de vous apaiser.

Vous vous décrivez comme une personne anxieuse et pour qui la consommation de produit psychoactif semble générer des effets plus négatifs que positifs, nous vous invitons à réfléchir à la question de l'intérêt de continuer à consommer dans l'état actuel de la situation.

Nous vous rejoignons sur l'importance de pouvoir évoquer la situation avec un professionnel de santé. Pour cela, vous pouvez effectivement vous rapprocher de votre médecin si vous vous sentez en confiance avec lui pour aborder le sujet. Il existe également au Maroc, une association non gouvernementale qui propose un soutien aux usagers de drogue. Nous vous joignons un lien ci-dessous et vous laissons le soin d'évaluer la pertinence pour vous de vous rapprocher d'eux.

Nous vous joignons un autre lien extrait de notre site qui pourra vous apporter quelques informations supplémentaires sur le Bad-trip.

Bien cordialement

---

**Autres liens :**

- [AHSUD Maroc](#)
- [Bad trip et cannabis](#)