

## APPELS À TÉMOINS

# PRISONNIÈRE DE MA TÊTE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 27/12/2019 à 08h04

Bonjour, je sais pas trop comment vous en parler, j'ai honte, mais j'ai surtout besoin d'aide. Avant je prenais du Riva-Venlafaxine, ça fait a peu près 7 mois que je les fini. Pendant et après, j'ai consommé toute sorte de drogues. Ça fait 1 mois que j'ai tout arrêté parce que ça me fait un gros problème dans la tête. J'ai tellement peur. Dans ma tête depuis un bout, je ne suis plus là. Le temps qui passe, les événements... Je ne le ressens plus. C'est comme si j'étais dans un film. C'est dur à expliquer. Je réagis normalement, mais dans ma tête, je ne prend pas conscience de ce qui se passe, et ça me fait très peur. Pouvez-vous m'aider quelqu'un? 🙄ops:

## 1 RÉPONSE

---

**Profil supprimé** - 13/01/2020 à 06h36

Bonjour, j'ai vécu ce problème qui est récurrent chez les personnes qui ont une addiction. Ce problème s'appelle la déréalisation ou dépersonnalisation. On voit les choses défiler sans se sentir présent et c'est exactement ce que vous décrivez. En arrêtant toute consommation ça peut redevenir normal mais, bien souvent c'est une hygiène de vie globale qu'il faut revoir. Nourriture, sport, activité saine qui vous procure du plaisir. Baladez-vous, respirez, méditez...  
Tout ce qui peut vous ramener à l'instant présent est bénéfique. Si vous avez d'autres questions n'hésitez pas.

---