© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Cannabis et déréalisation/dépersonification/angoisses

Par Profil supprimé Postée le 21/05/2020 20:00

> Bonjour, Fumeur très occasionnel de cannabis (1 ou 2 fois pas an max), j'ai fumé lors d'une soirée sur le joint d'un collègue (une seule et grande bouffée, mais l'herbe était pure, sans tabac). C'était en juin 2019, soit il y a près d'un an. Suite à ce joint, j'ai commencé à me sentir mal et je suis rentré chez moi. J'étais seul et j'ai fait une attaque de panique. Depuis ce jour, mon esprit est comme resté "bloqué" dans un état de conscience modifié. J'ai l'impression d'être en état d'ébriété en permanence : sensation visuelles perturbées (vue flou ou instable selon les moment), vertiges par moment, mais surtout sensation d'être présent par intermittence, d'être en dehors de moi--même, comme un automate . J'ai des problèmes de concentration et des épisodes d'angoisse très fortes avec des bouffées d'angoisses régulières tout au long de la journée. J'ai l'impression de vivre un cauchemar permanent, c'est très dur psychologiquement, d'autant que çà dure depuis bientôt un an. Après de nombreuses visites médicale, un IRM cérébral et des test ophtalmologiques qui se sont avérés être normaux, j'ai fini par comprendre (grâce à internet) que je souffre de déréalisation/dépersonnalisation et surement d'un trouble anxieux généralisé lié à la déréalisation (avant ce bad trip cannabique, j'étais quelqu'un d'un peu anxieux mais je n'avais jamais eu de troubles comme çà). Avez vous connaissance de ce lien entre le cannabis et mes troubles ? Savez vous comment je peux guérir de ces troubles et combien de temps cela peut prendre? (car je commence vraiment à être épuisé par cet état). Je précise que je me suis fait prescrire de l'escitalopram et du xanax pour tenir le coup mais pour moi c'est juste une béquille et j'espère pouvoir finir par en passer...

Mise en ligne le 23/05/2020

Bonjour,

Le cannabis est un produit classé dans la liste des "perturbateurs du système nerveux central". D'un usager à l'autre les effets peuvent se montrer très différents même si ce sont plutôt l'euphorie et la détente qui sont généralement recherchées.

Dans ce cadre, le cannabis peut parfois avoir un effet déclencheur ou accélérateur de mal-être chez des personnes qui ont des fragilités préexistantes.

Les troubles peuvent être passagers ou se montrer plus ancrés dans le temps.

Il nous est difficile dans le cadre de cet espace de nous prononcer de manière certaine sur ce que vous traversez.

Vous pouvez consulter notre fiche produit sur le cannabis, qui liste les risques et complications possibles.

Vous avez eu raison de faire les démarches que vous nous avez citées et de venir vers nous pour voir les autres pistes possibles. Nous comprenons bien votre inquiétude et votre besoin de trouver l'origine de vos troubles.

Il vous est possible de consulter un médecin addictologue qui pourra vous éclairer, dans le cadre gratuit et confidentiel d'un Centre de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA).

L'accompagnement se fait de manière non jugeante, les professionnels qui y exercent (médecin addictologue, psychologue, infirmier) pourront prendre le temps de vous proposer des réponses individualisées. Il existe pour cela différentes approches thérapeutiques (sophrologie, hypnose, relaxation etc...) qui, si elles vous conviennent, pourront sans doute vous permettre d'envisager par la suite de ne plus avoir recours aux médicaments. Le soutien est bien souvent individuel dans un premier temps mais il peut parfois être proposé aussi des ateliers en groupe.

Vous trouverez des coordonnées de CSAPA en fin de réponse.

Dans l'attente d'un rendez-vous, si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants.

Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service de 8H à Minuit. Un écoutant pourra prendre le temps d'en parler avec vous.

Avec tous nos encouragements pour vos démarches,

Bien cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes

---

Association Addictions France - CSAPA de Gap

10 rue Carnot
05000 GAP

Tél : 04 92 53 87 66
Site web : https://www.addictions-france.org
Secrétariat : du lundi au vendredi de 8h à 17h00
Accueil du public : du lundi au mercredi de 8h à 17h30, le jeudi de 8h à 18h30, le vendredi de 8h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : sur rendez-vous, aux horaires d'ouverture du CSAPA. (Des consultations avancées ont également lieu à Saint-Bonnet, Laragne et Serres)

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis