© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Conseil

Par Tom_tom Posté le 20/12/2022 à 20h26

Bonjour à tous, j'aimerais avoir quelques réponses par rapport à moi, alors voilà
En février 2022 j'ai prit un taz dans l'après midi, ensuite j'en ai reprit mais quelques semaines plus tard mais le soir avant de me coucher, je l'ai fait 3 fois et depuis j'ai des effets bizarre , j'ai commencé à faire de la déréalisation, j'ai un sentiment de vide mais le pire c'est avant de me coucher je deviens parano je n'arrive pas à m'endormir mon cerveau croit que si je dors je vais mourir je fais des paralysies du sommeil des rèves hyper réalistes et des insomnies quand ça m'arrive. Cela ne me le fait pas toutes les nuits mais de temps en temps et cest lourd je sais pas ne plus avoir ça. En septembre je n'avais plus aucun effet je dormais bien tout aller bien, mais depuis novembre j'ai eu un opération personnel et quand je suis rentré chez moi jai fait une déprime et les effets sont revenus, quand je suis seul dans ma chambre je fais de la paranoa je crois que rien est réel la nuit je me reveil avec des bouffers de chaleur, jai la sensation que je vais mourir et quans je ferme les yeux je crois que je vais mourir et ça m'épuise... j'y arrive plus.

1 réponse

Moderateur - 26/12/2022 à 16h45

Bonjour Tom_tom,

Vous faites des crises d'angoisse. C'est consécutif à un stress, à de la fatigue et une fois que cela se déclenche c'est auto-alimenté par vos attentes "anxieuses". Vous vous attendez un peu à ce que cela ne se passe pas bien et cela en ajoute au stress que vous vivez.

Même si cela a pu être provoqué à l'origine par vos usages d'ecstasy, aujourd'hui ce n'est plus lié à cela (vous n'avez plus de drogue dans votre corps à moins que vous continuiez à en prendre ?). L'expérience de déréalisation que vous avez eue alors a servi de déclencheur à l'arrivée de ces crises de stress/anxiété/angoisse et maintenant vous y êtes sujet.

Pour vous en sortir nous vous conseillons de ne plus subir ces situations. C'est-à-dire prenez-vous en charge pour chasser ce qui peut vous fatiguer et vous stresser quand c'est possible, pour apprendre à "lâcher prise" face aux symptômes que vous pouvez éprouver (dites-vous que c'est "normal" - c'est une réaction de défense du cerveau au stress que vous subissez - et que cela va passer) et apprenez à vous relaxer ou à faire de la méditation (ou les deux). Il est important que vous n'alimentiez pas vous-même la machine à vous stresser pour que ce genre de situation puisse se désamorcer.

Au besoin, si vous n'arrivez pas à vous en sortir, demandez l'aide d'un professionnel. Votre médecin peut vous prescrire un anxiolytique (par exemple) pour palier aux crises, un psy peut vous aider à lever certaines

de vos angoisses si vous êtes sujet à des angoisses existentielles, un ergothérapeute ou d'autres professionnels encore peuvent vous aider à alléger votre stress. Cherchez ce qui peut vous convenir. L'important c'est que vous soyez actif et que vous décidiez de ne plus "subir" la situation tout en vous relâchant intérieurement lorsqu'une crise survient. Cela peut paraître paradoxal mais cela fonctionne.

Courage et sachez en tout cas que vous n'allez pas devenir "fou" à cause de cela ni rester perché si c'est ce que vous imaginez.

Cordialement,

le modérateur.