© Drogues Info Service - 7 décembre 2025


Vos questions / nos réponses

# Déréalisation

Par Jadounette Postée le 04/01/2023 12:44

> Bjr, cela fait déjà 2 ans que je me sens déréalisée comme une impression d'être défoncée h24/7. Samedi 31 décembre j'ai consommé de la MDMA et du spacecake et je me sens encore déphasée, à l'ouest. Je suis également irritable, apathique et je fais de l'insomnie. Je suis obligée depuis 3 jours de prendre un alprazolam 0.50mg pour m'endormir. Je prend des drogues 2 fois par mois depuis 2017 avec une coupure d'un an en 2020. Je suis déréalisée depuis 2020. Les psy ne comprennent pas ce que j'ai. Qu'en pensez vous ? Comment faire pour redevenir normale ?

---

**Mise en ligne le 11/01/2023**

Bonjour,

Nous comprenons à quel point cette situation doit être difficile à vivre pour vous.

Vous avez eu la bonne attitude en allant consulter des professionnels. Il y a différents types d'approches psychothérapeutiques et peut-être qu'il vous faudrait essayer une autre méthode (TCC, EMDR, Hypnose, systémie...).

Ce genre de symptôme est assez fréquent et devrait pouvoir être traité. Peut-être qu'un traitement médicamenteux pourrait aider, tout comme différentes pratiques pouvant vous apporter de l'apaisement, du bien-être. Bien sûr, il serait préférable d'éviter toute consommation de psychotropes sans une recommandation médicale, cela pourrait agraver le trouble existant ou nuire à sa résolution.

Nous vous souhaitons bon courage pour la suite.

Cordialement

---