© Drogues Info Service - 1 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Bad Trip et Déréalisation, dépersonnalisation

Par bebel32 Posté le 12/06/2024 à 14h34

Bonjour,

Je viens recueillir quelques témoignages sur ce sujet qui touche visiblement beaucoup de monde après un bad trip : la DP/DR.

Tout d'abord, avant toute chose, sachez que vous allez GUERIR. Cela fait 9 mois que je suis touché par ce symptôme, uniquement depuis 1 mois que je me suis rendu compte que c'était uniquement psychologique et pendant ce mois-là j'ai eu beaucoup d'amélioration même si ce n'est pas parfait. Je n'ai pas pris de médicament mis à part du magnésium.

Et c'est parce que ce n'est pas parfait que je viens vous demander votre expérience sur le sujet, car je vois certaines personnes dire que cela part du jour au lendemain , mais je trouve que la guérison n'est pas linéaire de mon côté. Par exemple, j'allais bien pendant 1 semaine puis j'ai commencé à angoisser car j'étais fatigué et la DR est revenu directement et s'est installé depuis déjà 2-3 jours.

Mes symptômes de l'angoisse et du DP/DR : Fourmillements, sensation bizarre et gêne dans les yeux, vision floue, des vertigues, énorme difficulté pour me concentrer, réfléchir, planifier, mémoriser. Une très grande fatigue physique et mentale (tellement grande que je trouvais ça invraisemblable que ce soit du à ça, mais forcé de constater que je ne ressens pas cette fatigue quand je ne dérealise pas.)

Si je souhaite avoir lire votre vécu sur la chose, c'est plutôt pour comprendre la fin du processus de guérison. Pour ma part, j'allais mieux je ne dérealisais pas, mais je ne me sentais toujours pas comme avant, quelque chose avait changé, comme si c'était toujours dans un petit coin de ma tête ou que j'avais une épée de Damoclès au dessus, je n'arrive pas à vivre autant insouciamment qu'avant, ce n'était pas aussi heureux. Surtout maintenant, quand je vois que j'ai "rechuté", si je dois me mettre à dérealiser dès que je ressens une petite angoisse ou que je suis fatigué, cela risque d'être très compliqué.

C'est pour cela que je souhaite avoir votre avis sur le début de votre guérison et la fin de votre DP/DR ? Est-ce revenu ? Votre anxiété a t-elle disparue ? Avez-vous retrouvé une vie insouciante ?

1 réponse

Matel - 19/06/2024 à 18h10

Salut

Bienvenue au club...

Tout s'est déclenché pour ma part à la suite d'une grosse crise d'angoisse, peur de devenir fou etc... Bon aussi j'ai fais un bad trip 3 mois auparavant et j'ai gober pas mal de drogues psychédéliques ça n'a pas forcément aider...

J'ai déjà subit une DP/DR "légère" pendant longtemps quand j'étais enfant avec les symptômes légers et ce fut totalement réglé vers 18 ans quand j'ai découvert ce que c'était sur internet.

Mais la après cette crise d'angoisse c’était vraiment l'enfer pendant plusieurs mois j'avais une grosse DP/DR avec des symptômes terrifiant : crise d'angoisse, peur permanente, angoisse sur la mort, grosse angoisse/remise en question existentielle, j'essayais de trouver des "failles" dans la réalité, rumination, accouphènes; neige visuelle, dépression et bien sur, tout les symptômes habituelle de cette bonne vieille DP/DR qui me colle au fesse depuis petit.

Maintenant depuis bientôt 11 mois ça va beaucoup mieux j’arrives de nouveau à profiter voir des amis et faire des activités de plus en plus, la guérison est lente et pas linéaire, restes quelques symptômes : manque de concentration, sensation d’être couper de la réalité, angoisse moins forte qui persistent. Je dirais que je suis guéri à 80% et j’espère redevenir normal le plus vite possible et pareil que toi pour l'épée de damoclès.