© Drogues Info Service - 7 décembre 2025


Forums pour les consommateurs

# Trouble anxieux, déréalisation/dépersonnalisation, bad trip, cannabis, anxiolitique, guérison

Par sosoooooooo Posté le 13/07/2024 à 20h28

Bonjour à tous!

J'écris aujourd'hui pour vous faire part de mon témoignage, et de ma guérison.

Je suis la dernière d'une famille quelque peu compliqué. Mon père est parti très tôt, quand j'avais 5 ans. Il est parti en laissant 3 enfants pas bien dans leur peau à cause de son comportement. Mes frères et soeurs sont alors tombés tous les deux dans le cannabis en grandissant. Heureusement j'y ai échappé, mais moi même suis tombée dans les TCA. Pourquoi je n'ai pas touché aux drogues? car j'ai vu l'influence qu'elles pouvaient avoir sur mon frère et ma soeur... Je ne voulais pas leur ressembler et me sentir aussi mal qu'ils ne l'étaient. Pensé plutôt puéril, comme si la drogue était le vrai problème...
En tout cas, je termine le lycée, je rencontre des gens merveilleux! Je peux vous dire que c'est étrange quand sa vie a toujours tournée autour de harcèlement au collège et de relations toxiques au lycée, avec des frères et soeurs complètement sous emprise et eux mêmes dans des relations douteuses qui les détruisent.

Ces rencontres étaient pour moi une bouffé d'air frais, des gens qui me correspondent, aux histoires diverses et variés, avec des idéologies différentes mes tellement intéressantes. Les soirées s'enchainent, certains d'entre eux consomment du cannabis en le fumant, moi je me cantonne à l'alcool de manière modérée. Quand une fois, ils ont l'idée de faire une soirée space cake. Cela faisait deux ans que je vivais loin de mes frères et soeurs et de leurs soucis. J'avais comme oublié ce que je pensais si intensément vis à vis des drogues auparavant. Alors, moi qui n'avais jamais consommé je me suis dit... Et pourquoi pas ? (TRÈS MAUVAISE IDÉE) Mais bon, des erreurs on en fait souvent dans la vie haha. Ces "erreurs" nous font grandir; C'est pour ça qu'on dit que ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort.

Je me retrouve à cette soirée, avec cette sorte de boule au ventre, d'incertitude, comme si ce que je m'apprétais à faire allait à l'encontre de ma personne. Je cède tout de même à la tentation et à la pression sociale, bien que les gens autour de moi me déconseillaient par bienveillance de consommer ce space cake. Je voulais balayer d'un revers de la main tout ce que j'avais vécu et simplement me prouver que j'étais passer à autre chose en consommant. Vous savez les TCA poussent au contrôle de tout, y compris de la conscience. Alors quand ma conscience a commencé à divaguer après ces bouchées, j'ai comme disparu dans les méandre de mes pensées. Perdue dans un monde noir, perdue à la dérive dans l'espace. C'est ce que je voyais pendant mon bad trip. Une sorte de boucle temporelle, où tout se répétait. Puis c'est là que mon coeur a commencé à battre la chamade. Il allait tellement vite que j'ai cru qu'il allait se décrocher de ma poitrine. J'avais mal, je ne métrisais plus aucun de mes mouvement. Mon pire cauchemar. C'est comme si je me voyais mourir. J'ai pleuré, et crié à l'aide... Je sentais cette chose qui remontait depuis mon ventre jusqu'à mon cerveau, ma vision qui se troublait, sans pouvoir contrôler quoi que ce soit. Je n'ai dormi que très peu cette nuit là. Le lendemain, je ressentais toujours les effets. Cet état m'a complètement troublé et a débloqué de nouvelles angoisses en moi, que j'avais laissé silencieuses, jusqu'à il y a quelques mois. La peur de l'arrêt cardiaque.

Tout part de ce jour. Avec l'angoisse, vient les "crises d'angoisses". Je les connaissais, mais lorsque j'en ai refait une en ressentant les même sensation que ce bad trip, j'ai vrillé. J'avais peur que mon coeur n'accélère, mais la peur elle même le faisait accélérer, alors chaque jours, des phases comme celle-ci revenait presque toutes les heures, avec l'impression à chaque instant que ma vie s'arrêterait. Alors comme pour se protéger, le cerveau s'éteint et se met en état de dépersonnalisation et déréalisation. J'avais déjà vécu ces états plus jeunes mais je n'étais pas assez grande pour me rendre compte de quoi il s'agissait.

J'ai commencé à avoir peur de l'idée de vivre, je ne retrouvais pas beaucoup de sens dans ce que je faisais. je ne comprenais plus du tout le monde extérieur. Je vivais, mon corps fonctionnait mais c'est comme si je n'existais pas. Je ressentais les sensations, mais cela n'avait plus de sens, comme si mon cerveau avait du mal à les analyser. je vivais comme ça car la sensation de stress et d'angoisses de tous ces jours était trop violente et trop présente. Ma plus grande erreur était de ne pas avoir mis des mots par honte car les gens ne comprennent pas le trouble anxieux tant qu'ils ne l'ont pas vécu. Bien heureusement, cette histoire se termine bien.

J'ai décidé d'aller chez le médecin et de prendre une semaine de pause, pour sortir du stress de l'école. Comme j'avais déjà été en hôpital de jour et suivi pendant quelques années, j'avais par chance déjà une expérience en gestion de crise d'état émotionnelle et psychologique difficile. J'ai donc utilisé ces clés pour m'en sortir. Pour commencer, j'ai pris rendez-vous avec un cardiologue pour m'assurer que tout allait bien, le rendez vous a concrètement duré 15 min car mon électrocardiogramme était normal, cette peur de la crise cardiaque n'était donc pas justifiée. J'ai décidé au fond de moi de faire confiance, car il s'agissait d'un professionnel. Je me suis donc un peu libérée. Deuxièmement, j'ai recontacté mon psychiatre, pour m'assurer que je ne perdais pas la raison avec ces périodes de déréalisation, qui peuvent faire penser qu'on devient fou. Le fait de poser des mots et des diagnostics de professionnels aident. Seulement, mon rdv psy ne serait que 3 mois après le cardiologue. Comment tenir pendant trois mois.

J'avais besoin de me reconnecter à mon corps, physiquement. J'ai donc commencer le jardinage, j'ai repris la course à pied, pas des distance de fou mais juste histoire de ressentir des sensations. Le fait de se reconnecter à la douleur aide aussi beaucoup, dans la limite du raisonnable bien sûr, sans se faire concrètement du mal, mais pour rapprivoiser les sensation.

Cela passe par
1) le TOUCHÉ, en malaxant la terre, en se piquant dans les rosiers, en usant ses bras pour scier les branches, en courant en sentant ses muscles se contracter, son souffle s'accélérer et sentir son coeur battre en sachant que tout est normal.
2) La VUE, en bougeant autour de la ville, pour voir la nature, la forêt, en dessinant de belle choses, regarder de beaux couchers de soleils, voir ses amis ce qui nous mène au;
3) l'OUÏE, discuter, écouter rigoler s'impliquer dans les conversations et entendre des témoignages, sur des situations similaires. J'ai aussi repris la musique, j'ai chanté, joué d'instruments, pour exprimer mes émotions et les entendre. Écouter de la musique si on ne peut pas en jouer ou faire les deux si on en a l'occasion.
4) Le GOÛT en se préparant à manger, de bon plats, élaborés et prendre un temps pour les cuisiner. Et bien sûre, 5) l'ODEUR en se préparant à manger, on stimule son nez, mais on peut aussi se balader en forêt ou à la mer, pour sentir les odeurs que peuvent nous offrir la nature. le doux parfums boisé. lorsqu'on entre dans une forêt, ou encore celui de la pluie qui vient de s'abattre sur le goudron de la route, avec généralement cette petite bruine quitte dépose sur notre peau. Ce sont toutes ses belles sensations, agréables et apaisantes qui nous font vivre.

Se reconnecter à son corps, c'est se reconnecter à ses sens. On n'a pas besoin de vivre ça tous les jours de sa vie pour se sortir de la déréalisation dépersonnalisation, seulement pour un temps, jusqu'à ce qu'on sente que le besoin ne s'estompe, jusqu'à la reprise de la normalité. Je suis tombée si bas en quelques semaines et suis remontée tellement paisiblement par ces techniques. J'ai finalement eu ce rendez-vous avec mon psychiatre. je lui ai tout raconter, ma sensation de devenir folle, lui m'a passé les mots du troubles anxieux et de la

dépersonnalisation, mes soupçons étaient donc les bons. Il m'a donné les conseils suivant.

Il faut absolument reprendre le sport, se nourrir convenablement, à heures fixes, remettre de l'ordre dans sa vie, en organisant sa journée. Ne surtout pas rester seul dans son coin à ne rien faire, donc parler à ses amis, sortir, même si cela fait peur, Dormir convenablement à heure fixe dans la mesure du possible et assez pour être en forme.
Accepter de revivre en fait.

J'aurais pu tomber dans les anxiolytiques et en devenir dépendante.Je les avais commencé, je les prenais presque tous les jours pour atténuer les effets des crises d'angoisses, pendant trois semaines jusqu'à une discussion qui m'en a dissuadée. ... Au début c'était compliqué, c'est à ce moment là que j'ai décidé de reprendre mon suivi. Mais sachez que l'être humain est capable de beaucoup, même quand on a l'impression que non. Si vous ne croyez pas en vous, croyez en l'espèce humaine, car elle est capable de tellement de choses et, par chances, vous faites partie de cette espèce.

Je vous aime et vous soutiens, je pense à vous et vous entends, la vie est dure, mais tout ira mieux avec le temps.

Très affectueusement,

Sossoooooooooo