

Vos questions / nos réponses

Réponse

Par [Love9731](#) Postée le 03/06/2026 07:52

Bonjour, Je fait suite à votre réponse je ne sais pas quelle drogue c'était et des moment de déréalisation j'en ai juste eu un peu de temps après et là je pense juste que vu que j'ai fait une insolation et que c'était un petit peu les mêmes effets ça m'a fait stresser j'avais du mal à faire différence de la réalité ou non mais depuis que l'insolation c'est calmer ça va beaucoup mieux mais ça m'a fait réaliser que je devais vraiment parler de cette expérience qui a été un peu traumatisante pour moi

Mise en ligne le 04/06/2026

Bonjour,

Ce que vous décrivez peut en effet être très perturbant à vivre. Ce phénomène de "déréalisation" dont vous parlez peut survenir après une consommation de certaines drogues ou lors d'une forte anxiété, ou après une expérience vécue comme traumatisante ou encore après un événement physique éprouvant dont effectivement l'insolation peut faire partie.

Le fait que vos symptômes se soient améliorés après que l'insolation soit passée est rassurant. Ce qui ressort surtout de votre message, c'est que cette expérience vous a marqué. Il est fréquent qu'après un épisode de déréalisation, les personnes restent préoccupées par ce qui leur est arrivé, se demandent si cela va revenir ou s'interrogent sur leur santé mentale. Cette inquiétude peut elle-même prolonger le stress autour de l'événement.

Parler de cette expérience peut effectivement être une bonne idée. Votre médecin traitant peut être un bon relais pour vous rassurer et vous donner des explications complémentaires au sujet de cet épisode. En parler à un psychologue peut être utile si vous sentez que le souvenir reste présent, envahissant et anxiogène. Vous pouvez échanger à ce propos avec une personne de confiance si vous préférez. L'idée est de ne pas rester seule avec cela si vous avez besoin de mettre des mots sur ce que vous avez vécu.

Avec tout notre soutien,

Bien cordialement,

