© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Dépression / Anxiété Après drogue

Par Profil supprimé Posté le 17/07/2017 à 18h08

Bonjours j'ai une question très importante a poser ! J'ai 19 Ans et je suis quelqu'un de très Anxieux de base et d'une famille ou il y a des dépressif, J'ai consommé seulement 1 seul foi de la drogue [Extasy+Ketamine] a une soirée, pour faire comme les autres... (c'est stupide), la soirée c'est bien passer et le lendemain tous aller bien ! Mais deux jour après, j'ai eu la peur d'avoir le VIH car j'ai sniffer avec la même paille que les autre la Ketamine , ce qui ma beaucoup stresser, mais c'est surtout 1 Semaine et demi aprés cette soirée que j'ai commencer a beaucoup déprimer... Et a avoir beaucoup de crise Anxiété, car j'ai peur d'avoir déclencher en moi une maladie mental "Impossible a soigner !" J'ai vue psychiatre, Hypnose, il mon tousse rassuré sur le fait que c'est pas de la schizophrénie, mais cette dépression et Anxiété et bien la, et juste le fait de penssé a la drogue me déprime... L’anxiété me fait plus peur car elle arrive sans raison... J'ai très peur d'avoir gâcher ma vie et pas m'en sortir... Aucune recherche sur internet me rassure, toute montre bien que la drogue pour une personne prédéfinie créer ces symptôme...
Quand on me rassure ca va mieu mais pas longtemps, mais malheureusement des que la déprime revient et que je pense a ça ça ne va plus....
Fait déjà 3 mois que suis comme ca...

J'ai vue beaucoup de chose au niveau des neurotransmetteur qui fonctionne mal a cause de la drogue...
Peut t'on les remettre comme avant ?
Peut-on s'en sortir et redevenir comme avant ?

30 réponses

Moderateur - 19/07/2017 à 09h03

Bonjour Shooks,

Une seule prise de drogue n'est pas suffisante pour modifier durablement le fonctionnement des neurones et la production des neurotransmetteurs. Notre cerveau est une chose plutôt "bien faite" : il sait se protéger, être résistant mais aussi s'adapter et faire preuve de souplesse. Vous n'avez rien à craindre de ce côté-là.

Ce qui vous gâche la vie c'est votre anxiété permanente qui produit des hormones du stress et vous fait voir ou croire les pires choses. Je vous conseille d'avoir recours à des activités qui vous aident à baisser votre anxiété. Des activités à faire par vous même (méditation, sport... ce que vous aimez) et des activités à visée plus thérapeutique avec des personnes compétentes : ergothérapie, relaxation, méditation "pleine conscience" ou autre. Renseignez-vous sur Internet, trouvez ce qui semble vous convenir et vous verrez que beaucoup de choses iront mieux pour vous.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 22/08/2017 à 06h01

Merci de votre réponse très rassurante, mais malgré la réponse mon anxiété ne par pas, car j'ai parler avec une personne qui m'a dit que une foi qu'on et anxieux a cause de la drogue, ça reste à vie...
J'aimerais faire partir c'est angoisse...
Je ne toucherez plus jamais à la drogue, cette anxiété va tel partir ? Car je ne la contrôle pas...
J'ai vraiment besoin d'être rassuré à propos de ça....
J'ai la peur de ce que j'ai vue sur internet avec les effet secondaires de la ketamine... Tous cela disparé au fil du temps ?
Si je ne touche plus à çà ?
Une psychologue peut elle aider à supprimer c'est angoisse ?
J'aimerais retrouver une vie sans angoisse...
Merci d'avance de votre réponse.

Profil supprimé - 18/09/2017 à 13h45

Aucune réponse...?

Moderateur - 18/09/2017 à 16h10

Bonjour,

Comment allez-vous aujourd'hui ? Y a-t-il eu des évolutions positives ?

Vous ne pouvez pas contrôler directement votre anxiété avec votre volonté mais vous pouvez entreprendre différentes choses vous aidant à la faire baisser et à reprendre le dessus. Je renouvelle mes conseils précédents. Vous pouvez aller voir un psy pour parler de vos angoisses, un médecin pour vous faire prescrire un anxiolytique. Vous pouvez aussi vous inscrire à des ateliers de réflexologie/relaxation. Vous pouvez apprendre la méditation pleine conscience. Il est également très utile de vous occuper l'esprit par différentes activités.

Mais en tout cas la drogue est partie depuis bien longtemps de votre organisme. Partez à la recherche des aides qui vous correspondent car elle vous permettront de retrouver une vie sans angoisse.

Dans le flux de réponses que je valide chaque jour il m'avait échappé que je devais vous répondre donc excusez-moi si vous avez dû attendre.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 19/09/2017 à 13h56

Je suis sous antidépresseurs et valium... Je suis trop angoisse

Profil supprimé - 30/04/2018 à 09h55

Bonjour à vous, je viens de lire votre témoignage, il arrive exactement la même chose à mon compagnon, après une grosse prise de kétamine et (un khole)... le lendemain il allait bien et 2 jours après il a commencé à avoir des pensées des flashbacks ainsi que des sueurs, les flashback ainsi que les sueurs ont disparu au bout de deux semaines. Il consomme des drogues depuis 4 ans (ecstasy mdma, cocaine) et c'était la 5ème fois qu'il prenait de la kétamine. Il prend ces drogues de manière récréative? Aujourd'hui il n'arrive pas à s'enlever de la tête qu'il a fait quelque chose irrévocable et qu'il ne reviendra jamais à lui, après plusieurs rdv chez le psychiatre il en ressort rassuré mais quelques heures plus tard ou le lendemain rebelotte. Il pense que ça ne partira jamais et qu'il s'est passé quelque chose dans son cerveau. Il est persuadé d'avoir des troubles mentaux. Alors qu'il y a des moment ou il est tout à fait lui même, il supporte plus d'entendre le mot "ké", il ne veut plus jamais en entendre parler, ni de aucune drogues d'ailleurs. ça fait un mois que c'est arrivé, il désespere.... on fait du sport , on se promène beaucoup mais ça ne suffit pas. Je précise qu'il n'a pas d'antécédant, c'est quelqu'un qui a toujours eu la joie de vivre et qui n'a même jamais eu de descente en 4 ans de prise de drogue pratiquement tout les week end. J'aimerais savoir comment vous allez aujourd'hui et si cette anxiété va disparaitre... Il est actuellement sous antidépresseur et anxiolytique (citalopram et prazepam) Merci beaucoup d'avance pour votre réponse.

Profil supprimé - 01/05/2018 à 18h04

Aujourd'hui je vais très bien je suis redevenue tous a fait Normale ! Je ne consomme plus aucun stupéfiant ! J'ai eu beaucoup d'anxiété auquel je n'arriver pas en m'en remettre comme vous l'avez dit pour votre compagnon.
J'ai eu très très peur d'avoir détruit mon cerveau et j'était persuader de l'avoir totalement dérégler. " Je me suis trompé car au final il n'y a absolument rien eu ! "
Je me suis fait peur en lisant un taquer de truck sur le Net, qui on booster mais peur !
Je pense qu'il y a aussi une redescente qui y joue un peut !
Pour moi j'ai eu des Anti-Dépresseur et des (Neuroleptique : que j'aurai pref pas prendre "RISPERDAL CONSTA).
Ceci a durai 6 long mois ! Je vois un Spy qui ma prescris Du Resperidonne (qui m’empêcher de rester assis une torture !) et des Antis dépresseur que je ne prend plus a présent depuis 4 Mois et je me sans en excellente santé !
Les Antsi dépresseur et anxiolytique je pense vont aider a faire passé tous ça !
Pour moi ça a pris beaucoup de tant -> 6 Mois ! Mais je suis absolument redevenue comme avant a présent et je ne prend plus de médicaments !
Avec le temps ça ira mieu je pense, absolument comme moi !

Voila un peut mon Histoire :

1 Mois
- Prise de Ké
- Anxiété dépression / Faire du sport marche pas ! rien ne marcher pour moi tous était fini je pleuré sans aucune raison, je fessai des recherche sur internet en me disant comment faire pour réparer mon cerveau. Qu est ce qui m'arrive.
- Je vois Magnétiseur / Hypnose / Médecin (ça ne marche pas).
- On me prescris des antis dépresseur, je refuse de les prendre !

2 Mois
- Je continue a déprimer totalement a être anxieux sans aucune raison, j'ai l'impression que le monte et irréelle comme si j'était dans un jeu !

3 Mois
- Avec le refus de me soigner, on m'envoie dans un Hôpital psychiatrique ou je ne peut pas refuser de prendre mais médicaments
- On me bourre de médicaments (Valium, Lepticure, Loxapac, Mirtazapine...)

4 Mois
- Ont me prescrit une Piqûre obligatoire toutes les deux semaine de Neuroleptique Risperdal Consta.
- Suite a cette piqûre je n'arrive plus a tenir en place, impossible de rester assis plus de 5 Seconde sur une chaise ! Je marche donc dans les couloir toute la journée !

5 Mois
- Ça va mieux un peut moins anxiété et je vois le monde normalement mais j'arrive plus a m’arrêter de marcher ça me déprime !
5 Mois & Demi
- Rechute (Je c'est pas pourquoi !)

6 Mois
- Tous va bien je me sens bien mais j'arrive toujours pas a m’arrête de marcher, je sort de l'hopitale Psychiatrique !
- Je suis suivi par un spy, je lui demande d’arrêté la piqûre, il l’arrête !

7 Mois
- 3 Semaine après l'arrés de la piqure sa y'ier je marche plus et je suis en pleine forme je vais bien ! je décide donc d’arrêter de prendre mais antis dépresseur par moi même .

8 Mois
- Je vais très bien je suis totalement guérie, tous ceci et du passé !

11 Mois
- Je vais très bien, je suis comme avant ! même mieux !

Aujourd'hui tous et rentré dans l'ordre et je suis très heureux !
Tenais moi au courant pour votre compagnon.

Désolé d'avoir mi du temps a répondre...

Profil supprimé - 02/05/2018 à 08h44

Bonjour, Merci beaucoup pour votre réponse, je suis très contente que tout soit rentré dans l'ordre pour vous, ça a du être très difficile. Je me doute qu'il y aura donc des moments difficile mais je suis contente de savoir qu'il y a de grande chance que tout redevienne à la normal. Je vous tiendrais au courant de l'évolution... Aujourd'hui rdv chez le psychiatre pour être de nouveau rassuré !!

Profil supprimé - 17/08/2018 à 00h32

Bonjour moi j'ai quonssome régulièrement la ketamine est mnt safais 4mois jais aretter j'ai un grand problème je suis engoisse stressée déprimé j'ai le vertige joivoi comme des flash je sui partir chez le medcain plusieur fois j'ai fait des prise de song scaner ya rien mais pourtant je soufre jais trop peur est j'ai besoin d'aide svp

Profil supprimé - 21/08/2018 à 08h26

Bonjour je te conseil d'aller voir un psychiatre spécialisé dans les drogues si tu en as la possibilité et également d'appeler drogues info services. ils ont été d'une aide importante pour mon copain. Ajd il se soigne encore il est sous antidépresseur et anxiolytique mais il va beaucoup mieux petit à petit il pourra arrêter les médicaments. Tu n'as rien cest psychologique c'est un mécanisme d'auto défense de ton cerveau qui se met en alerte tu ne pourra par contre plus en reprendre car maintenant ça pourrait te le faire à chaque prise. Je te conseil vivement le psy ça t'aideras beaucoup, n'hésite pas à faire du sport te promener et bouger au maximum. Bon courage bientot ce sera de lhistoire ancienne.

Profil supprimé - 16/09/2018 à 06h36

Bonjour shooks, il m’arrive la même chose présentement et je suis sous anti dépresseur et antioxy’ique depuis 3 semaine, je voulais savoir combien de temps sa vous a pris avant de voir le monde normalement ? Merci

Profil supprimé - 17/09/2018 à 18h46

Au bout de 5/6 Mois pour moi

Profil supprimé - 19/09/2018 à 18h44

Merci et combien de temps est tu rester à l’hôpital toi? Et a tu vu une amélioration continue et un matin toute était correct ou du jour au lendemain tu t’es réveiller et sa allais bien ? Merci beaucoup

Profil supprimé - 21/09/2018 à 19h10

Pour moi j'ai eu des amélioration & par moment ça revenez (de temps en temps). Je suis reste 7/8 Mois a l’hôpital.
Maintenant ça doit faire + de 4 Mois je prend plus 1 Médicaments & je vais très bien ! Je me sans tous a fait normale & en pleine forme ! Puis plus de retour de temps en temps, Rien ! Juste Soigné a 100%. Je ne consomme plus de stupéfiant !

Si cela peut vous rassuré, voila mon cas pour moi.

Profil supprimé - 18/10/2018 à 18h45

Bonjour Shock , faisiez vous de la déréalisation à tous les jours 24h/24h et lorsque vous avez calmez votre anxiété , la déréalisation est parti puisque je vis l’an même chose depuis 5 mois et depuis cette date je vois la vie comme un jeux à chaque jour et je fais de l’anxiété enorme

Profil supprimé - 21/10/2018 à 11h19

Rob567

Oui quand mon anxiété était la j'avais l'impression de voir la vie comme un jeu vidéo, ce qui me fessais énormément peur ! car je savais que c'était pas normal ! surtout quand j'y pensée. C'était un effet secondaire.

J'en & conclu pour moi que cette impression de irréel venais tous simplement de mon anxiété qui était très élevé.
& aussi de cette pensé qui me disais dans ma tête, que ça venais du produit que j'avais pris. (T'inquiète si ça peut te rassure c'est belle & bien un symptôme de l'anxiété, rien de plus).

Une chose que une spy ma dit : "Le cerveau & très puissant & ce remet au top de ça forme tous le temps, c'est comme une batterie, avoir utilise des chose qui produise des effet sur le cerveau,utilise ça batterie, mais avec le temps il fini toujours par ce rechargé !"

Va voir un médecin, parle lui de cette Anxiété & pourquoi tu a cette anxiété, il jurera pas il & la pour ça. Il va te rassure sur pas mal de chose déjà je pense. & donnera quelque médicaments. (des médicaments j'en & eu pendants 1 ans très très puissant moi ! car c'était un hôpital Spy, & je peut t'assure que je vais très bien ! Maintenant je prend absolument plus rien, car j'en ressens plus le besoin (J'ai tous de même du arrête par moi même...) Mais essaye de voir un médecin. Le médicament te donnera juste ce qu'il faut & prend les il sont inoffensif, je peut te le dire car moi j'avis la phobie de prendre c'est truc la & au final jme suis retrouve avec une piqûre toutes le 2 semaine & 8 Medoc par jour (j'avais pas besoin d'autant), mais c'est surtout oparceque j'vais refuse les premier soin. Juste 1 ou 2 médoc chaque jour va aide, tu peut me croire. Etre rassure aussi peut beaucoup aide. Trouve ce qui te convient. L'anxiété ne tue pas une personne ! & fini toujours par passée !

Moi je suis heureux & 100% Soigné ! [Attention a internet, qui peut par fois augmente l'anxiété !]

Profil supprimé - 22/10/2018 à 21h35

Un gros merci pour tes conseils, c’est apprécié.
Question de me rassurer je me demandais combien de temps à tu pris des médicaments avant de voir le monde normalement. A présent, fais 1 mois et demi je prend le risperidone et escitalopram et fait 5 mois je vois le monde comme sa. Je commence à faire moins d’anxiété mais mes symptômes ne diminue pas tellement alors je m’en demandais si c’était normal.
Merci.

Profil supprimé - 08/01/2019 à 01h22

Bonjour alors voila je me présente, je m'apelle Dorian j'ai 16 ans et j'ai vécu et je vis toujours la même chose que vous depuis 4 mois mtn, a cause d'une prise de cannabis c'est qlq chose qui c'est declenché que je n'avais pas avant, je ne vis pas souvent la dépréssion j'ai des épisodes mais cava mon comportement s'améliore de jourr en jour, je ne prend aucun médicament, car je suis tlm a l'écoute de mon corps que je sent tout les changements et sa me fait peur donc je ne prend rien je suis suvi par un psy, j'ai souvent des tremblements a l'intérieur du corps quand je suis au repos, et mtn c'est plus la déréalisation et l'hypondrie qui m'embete j'ai vécu le plus gros, mes crises d'angoisse je pense être passer a travers, Shooks je trouve que c'est beau ce que tu fait de donner de tes nouvelles quand cava mieux sa ma donner encore plus de hargne de vaincre tout sa, je ne vais plus a l'école j'ai passer 4 mois sur mon pc a jouer pr penser a autre chose, je me sent bientot prêt dés que je serais rassuré cliniquement, j'ai fait une prise de sang qui n'a vrrm rien revélé, mais mtn je tousse de temps en temps tout les 2-3 jours et je pense que c'est un cancer de la gorge, alors que c peut etre que de l'angoisse mais l'angoisse nous joue des tours, alors dur de savoir, j'ai pris rdv avc ORL tout sa quand même si mon comportement s'améliore je viendrais reposter, merci de m'avoir lu

Profil supprimé - 26/01/2019 à 21h51

Shooks ça fait tellement de plaisir de voir que tu as réussi à t'en sortir.
Aujoudh'ui j'ai 21 ans et ca va bientot faire 2 ans que j'ai pris ce fameu excta qui m'a fait partir en vrille..
Je subbis de nombreuse crise de panique due à l'anxiété : impression d'être jugé, perte totale de confiance, mal a l'aise, qu'une envie c'est de se retrouver seul pour reprendre mes esprit quand je me retrouve dans des situations de paniques qui de bases ne suscite aucune panique..

Ca fait maintenant 2 ans que je me dis que ca irra mieux, que je me défie, je me lance dans un nouveau boulot BIM crise de panique, je vais a une soirée BIM crise de panique. Je ne suis plus moi meme et la frustration est énorme.

J'ai déjà consulté un psy peu après avoir pris ce taz mais d'aucune aide surement parceque je n'ai jamais mentionné la prise de drogue. Surement la honte ou la peur de divulger l'info a mes parents.

Aujourd'hui après avoir eu une nouvelle crise de panique apres avoir voulu faire les saisons a la montagne, je me suis retrouvé a quitter mon travail et a retourner chez mes parents. J'ai repris RDV avec un psychologue avec l'intension de parler de ma prise de drogue.

Je suis venu sur ce forum pour effectivement voir si ces crises d'anxiété du aux amphet peuvent être arreté... Elles gachent ma vie a un point fou, voir que tu t'en est sorti me redonne un peu de foie.
J'éspère vraiment que cette anxiété qui surgis de nulle part a chaque fois et me fait devenir quelqu'un que je ne suis pas va disparaitre comme tu dit. Je vais voir un psy dans 3 jours.

c'est la toute première fois que je publie sur un forum, j'ai tellement envie de guérir de cette chose. Une petite réponse pourrait vraiment aider.. pour avoir plus d'infos, savoir si l'anxiété peux réellement être arrété et revenir a la normal ? Si on reste anxieux toute notre vie après une erreur débile ?

Merci

Profil supprimé - 04/03/2019 à 16h23

Salut les gens

Je me joins à la conversation puisque j'ai eu un truc du genre aussi.
Il y a environ 3mois maintenant, j'ai consommé de la MDMA pour la 2e fois. J'ai vécu une expérience traumatisante lors du rave auquel je suis allé, je n'était pas assez hydraté et j'ai senti mon corps lâché durant la soirée. Je ne comprenais pas ce qui m'arrivais et j'ai accepté de boire de l'eau même si j'était convaincu que je n'était pas déshydraté. Je me suis senti mieux et j'ai eu du plaisir par la suite.

Le lendemain, j'était un peu hangover, j'ai dormi beaucoup, mais j'était bien.

2 jours plus tard durant la soirée, j'ai eu cette vague d'anxiété qui a monté tranquillement et puis a un certain point je me suis mis à parler plus lentement contre mon gré. Un ami m'a demandé si j'était correct, et en disant ça, j'ai revécu le moment où "mon corps lâchait". Un genre d'hallucination qui te donne l'impression de mourir.. pas super agréable.

Suite à ça, chaque fois où je devait sortir de ma zone de confort, cet hallucination revenait. Exemple sortir a une soirée avec des amis. Parfois même lorsque que j'était seul dans ma chambre sur mon téléphone.

J'ai vu plusieurs spécialistes de la vue, pensant que mes yeux avaient un "bug". Rien. Et puis un ophtalmologiste, ayant très probablement pris ce genre de drogue m'a rassuré. (Je lui ai tout avoué et il m'a dit clairement que mon problème ne venait pas de la drogue) De plus, moi aussi j'avais cette impression de vivre dans un monde virtuel.

J'ai essayé le sport, la marche etc, mais cela n'a rien fait pour moi. J'ai commencé a prendre des cachets naturels contre l'anxiété et j'arrive à me contrôler beaucoup mieux (ViaZen, je ne sais pas s'il sont aussi disponible en France, je suis au Québec)

Je crois que ce qui m'as le plus aidé, c'est de "embrace" les crises d'angoisses, les laisser venir et vivre le moment présent. Cela semble ridicule a dire, puis que, qui a envie de vivre un moment affreux.. Mais un moment donné, tu finis par l'accepter et tout le monde a le droit de ne pas être bien un moment dans sa vie.

Éventuellement, j'ai arrêté d'avoir peur de faire des crises d'angoisse, puisque je ne les détestaient plus. Cela a eu pour effet de diminuer mon anxiété et d'avoir 95% moins d'angoisse..

En somme, vivons le moment présent, tous le monde a le droit a l'erreur et acceptons nous tel que nous le sommes, ce n'es qu'une mauvaise passe <3

Profil supprimé - 21/04/2019 à 19h40

Bonjour, je souhaitait vous dire que la ketamine a un gros potentiel antidepresseur, ils ont d ailleurs sortit l'esketamine aux états unis..
Moi j ai eu les memes symptomes que vous apres avoir fumer un joint qui est mal passé, un an de deroxat et j etais gueri, j avait repri le cannabis et testé d autres drogues parfois. Pendant 10ans ça allait, pas d angoisses anormales ni depression mais a la naissance de mon fils c'est revenu et j ai donc repri le deroxat qui marche moins bien qu avant mais me permet de survivre, mon petit a 8 ans maintenant et je suis toujours sous deroxat que je n arrive pas a arreter plus de 6 mois avant de replonger dans un terrible mal etre.

Seul les champignons hallucinogénes me font retrouver un état non depressif durant 15jours apres la prise. La psylocibine, molecule des champi a un fort pouvoir antidepresseur et n'est pas neurotoxique comme la ketamine.

Attention donc l état d'anxiété et de depression peut revenir longtemps apres l'arret des antidepresseurs ou ne revenir qu apres des années lors d evenement stressant.

Ps : les neuroleptiques sont prescrit pour la skysophrénie normalement..

J'espere que vous allez mieux !

Profil supprimé - 20/06/2019 à 22h02

Salut les gens, suite à une expérience similaire je me joins à la conversation.

Voila, j'ai 24 ans, et j'ai passé mon adolescence a fumer du cannabis en assez grande quantité, et chose bête, pour faire comme mes amis, j'ai commencé à aller en rave. Çà a duré 1 an à faire des rave 1 weekend-end sur 3 environ.

A une rave j'ai pris du LSD et c'était une de mes pires expériences, tout le long de la défonce je me disais "Tu es ici, tu es à cet endroit tu as pris du LSD c'est normal que tu es défoncé comme ça...etc" en gros j'ai mentalement luté toute la nuit.

Et la petite goûte de trop était la prise de cocaïne (quelques temps plus tard), j'ai presque fait un malaise et mon cœur battait super fort et super vite, je pensais que je faisait une attaque. Et mon anxiété a démarré à partir de ce moment.

Suite à la prise de cocaïne, pendant 1 ans après (malgré ayant tout arrêté sauf la cigarette, il m'arrivait de faire des montée d'adrénaline soudaine, et des crises de panique car je ne savais pas ce qu'il m'arrivait. Comme vous, j'avais l'impression de voir les choses bizarrement (comme dans un jeux), trop nettement, je ne supportais pas le beau temps et la luminosité, ça allais mieux quand il faisait moche et sombre.

Cela fait maintenant 2-3 ans que j'au tout arrêté sauf la cigarette, et ça va bcp mieux, mais je pense que je suis devenu un peu hypocondriaque. Je ne panique plus que quand il m'arrive qqchose. Dès que qqchose ne vas pas je me dis que ça y est mon heure est venu, mais ce n'es pas constant.

C'est très rassurant de voir que certains s'en sortent, et effectivement les choses que l'on peut lire sur le net ne rassurent pas.

Mais ça va bcp mieux maintenant, dites vous que ça va passer, le corps humain et le cerveau sont plus solides que ce que l'on pense.

J'avais peur de sortir de chez moi, mais maintenant je n'ai aucun problème à rendre l'avion, voyager, weekend par ci par la, soirée etc....

En ce qui me concerne ce qui m'a aidé c'est:

- Les euphytoses, médocs sans ordonnances à base de plantes (effectivement je ne voulais pas prendre de médicaments)

- Le sport, c'est un miracle ce truc

-La sophrologie

- La lecture (notamment sur la spiritualité, la méditation etc... "Le pouvoir du moment présent" par Eckhart Tolle est très apaisant)

- Des activités qui occupent l'esprit,histoire de ne pas trop réfléchir,c'est ça qui angoisse (musique, guitare, échecs) peu importe quoi, mais une passion dans laquelle vous pouvez vous plonger

- Les jeux vidéo xD j'en rigole mais c'est vrai, un bon jeux bien prenant nous absorbe et nous empêche de trop réfléchir

Si certains peuvent s'en inspirer ce serait un honneur :P

Tenez bon ce qui sont encore dans cette mauvaise période, relaxez vous, réfléchissez pas trop, tout se passe dans la tête, prenez un rythme de vie saint, faites vous aider si nécessaire et ça passera tôt ou trad, ne désespérez pas

Profil supprimé - 20/06/2019 à 22h09

Autres petit truc qui m'a aidé c'est me dire "ça fait 1 an que j'angoisse mais il ne m'ai rien arrivé, mes peurs ne sont pas fondés, j'angoisse pour rien, j'ai peur de qqchose qui n'existe pas" je me suis bcp focalisé sur cette pensée, j'ai appris à accepter ça, arrêté de lutter mentalement et juste laisser couler et accepter la situation, à vous de trouver votre petit trucs qui vous aidera

Profil supprimé - 23/06/2019 à 02h14

Bonjour à tous,
je n'ai pas l'habitude d'écrire sur des forums mais en lisant tout ce que vous avez posté je me suis dit qu'il fallait que je vous fasse aussi part de mon expérience. J'encourage les gens qui sont dans la phase d'angoisse, de remords, de peur de ne plus jamais vivre comme avant de lire mon expérience car Chance à vous et à moi tout revient dans l'ordre après quelques mois !))

A l'âge de 16 ans, j'ai mangé des spaces cakes avec des amis et après 40 min-1heure les effets sont venus d'un coup.
J'ai vu le monde tourner, j'ai eu très peur, mon coeur a commencé à battre très fort et j'ai réellement cru que j'allais mourir. le pire est que ces effets horribles ont duré très longtemps. Même les jours suivants, j'avais l'impression de ne pas être redevenu normal. J'avais ce qu'on appelle de la dépersonnification/déréalisation. J'avais l'impression de ne plus être dans mon corps et de tout vivre en tant que spectateur. Ce sentiment là a duré très longtemps (6 mois), de sorte que j'angoissais continuellement à l'dée de rester comme ça toute ma vie. C'était vraiment atroce (
Mais malgrès ça, je n'ai pas arrêter d'espérer (même si j'avais des moments de dépression).

Tout comme Allviinn, j'ai fait beaucoup de sport, j'ai lu des livres sur le moment présent et la méditation/relaxation, j'ai décidé d'accepter ce qu'il m'arrivait, de ne pas aller contre ou de me morfondre. J'ai écouté de la musique et j'ai surtout fait des activités ludiques avec mes amis ce qui m'a permis de vivre le moment présent sans me poser trop de question. Comme l'a dit Allviinn c'est le fait de trop réféchir et de penser qui nous torture et nous angoisse. Il faut faire taire ces voix via une activité qui nous passionne.
Avec le temps et le soutien de ma famille et ma foi en l'avenir, j'ai commencé à me sentir beaucoup mieux et redevenir moi-même)

Je n'ai jamais voulu voir un psychologue ni prendre de médicament car j'avais honte... mais je pense que ça m'aurait beaucoup aidé !
Au jour d'aujourd'hui (5 ans après ma prise de space cake) je sens que cette expérience pèse quand-même encore un peu sur mon mental alors je vais très certainement prendre des anxiolytiques naturels..

Je suis super heureux d'écrire sur ce forum comme quoi tout va bien pour moi car je me souviens comme si c'était hier être entrain de lire des forums pour savoi si mon problème d'angoisse et de dépersonnification allait passer ou alors si j'allais rester comme ça toute ma vie.

Ce qui est sûr c'est que je n'ai plus jamais retouché à quoi que ce soit, même pas un petit joint. Et j'espère du fond du coeur que vous aussi vous ne retoucherez plus à une drogue quelle qu'elle soit. Ces choses nous rongent le cerveau et le moral, c'est triste.

Pour finir, j'encourage tous les gens qui sont dans des moments difficiles à cause d'une prise de drogue qui a mal tourné de persevérer et d'y croire. Car croyez-en mon expérience, vous allez redevenir comme avant.

.

Profil supprimé - 14/10/2019 à 20h38

Bonjour à tous,

Je prend des drogues de temps en temps et je suis quelqu'un que l'on peut pourrait dire anxieux, ou stresser bref.
j'ai connu le même problème que la majorité des gens qui on commenté se topic, j'ai trouver la solution contre l'angoisse et/ou l'anxiété que j'avais développée après un consommation de speed pendant une

"dépression" ce qui avais provoqué cher moi un très grand stress pendant la redescente ca m'a tellement stréssé que j'avais peur que mon coeur s'arrete etc..
du coup même 2 semaine aprés j'étais toujours trés angoissé et stréssé mais tout ça pour vous dire que j'ai trouve la solution pour ne plus angoissé :

le cerveau envoie les angoisse car vous avais peur mais si vous voulez que cela passe il faut passer par trois étapes trés simples :
-accepter que votre cerveau envoie des angoisses c'est normal (vous êtes un humain vous réfléchissez et ces normal)
-notez ces angoisses sur un morceaux de papier (falcultatif mais efficace pour les angoisses que vous ressassez depuis longtemps)
-trouver la pire réponse a ces angoisses (exemple : oui mon coeur va s'arretez tout de suite maintenant)

et repetez çà a chaque fois que l'angoisse revient et au bout d'un moment elle disparaîtrons)

je vous mets le lien du mec qui explique çà en video mais en gros c'est que votre cerveau si vous votre cerveau vous envoi un angoisse c'est qu'il se questionne logiquement sur votre bon fonctionnement mais si vous cherchez a ne pas repondre a cette question ou chercher des solutions sans accepter cette angoisse vous denigrer ce que votre cerveau vous dit et du coup il vous renvoie la même informations encore plus fort pour que vous la preniez en compte

https://www.youtube.com/watch?v=i2xrSdk1WOo

Cordialement

ps : dsl pour l'orthographe

Profil supprimé - 25/10/2019 à 17h58

http://uneviesereine.com/derealisation-depersonnalisation-solutions/

Profil supprimé - 18/03/2021 à 23h34

L'anxiété due à la drogue ne reste jamais bien longtemps à moins d'avoir un autre problème psychiatrique ne vous en faites pas

Profil supprimé - 12/08/2021 à 17h06

Bonjour à tous,

Voici un message d'espoir pour tout ceux qui me liront et qui sont dans cette sale période (je me rappelle j'ai manqué cruellement de conseil quand mon bad trip est arrivé) : j'ai fait un bad trip il y a un peu moins d'un an maintenant, aux champignons hallucinogènes (persudadé que j'allais devenir fou pendant plusieurs heures). S'en est suivi des crises d'angoisses pleins de fois par jour (je n'en avais jamais eu avant) jusqu'à que je commence à me renseigner sur internet. Dépersonnalisation Déréalisation blabla je pense que toi qui me lit tu dois déjà savoir tout ça.

Les semaines et mois qui ont suivis étaient insupportables, je ne dormais plus, j'ai développé plusieurs phobies, que je ne mentionnerai pas ici car je me souviens qu'à l'époque tout ce que je pouvais lire de négatif sur les forums, je l'absorbai comme une éponge. Et puis, au fur et à mesure des mois et des choses que j'ai

mis en place je me suis senti de mieux en mieux, et je pense aujourd'hui être totalement guéri (bien que "guéri" ne soit pas le terme adapté puisque techniquement nous n'avons aucun problème physiologique).

BREF, le plus important c'est les conseils que je vais te donner maintenant :
-Le plus important de tous : ARRETE D'ALLER CHERCHER DES INFOS SUR LES FORUMS ET INTERNET. C'est seulement quand j'ai mis cette règle en place (je me le suis écrit sur la main) que j'ai commencé à entamer mon rétablissement. Donc vraiment après avoir lu mon poste, ne retourne plus chercher des infos sur les symptomes, c'est l'une des principales raisons de ton état, VOULOIR SE RASSURER.
-Ensuite, le gros du travail que tu vas devoir faire et te détacher de tes pensées, de lacher prise et de te rendre compte que des pensées ne sont PAS DANGEREUSES, ce ne sont que des pensées. Ce constat est simple, mais il m'a fallu des mois pour l'accepter, c'est la clefs de la guérison. Car une fois que tu as fait ce constat, elles partiront d'elle même (ça peut paraitre contre intuitif mais je te jure que c'est vrai, j'en suis la preuve et Dieu sait que j'étais pas bien à ruminer h24). Lacher ses pensées, c'est aussi arrêter l'auto observation qui est la cause principale de la DP DR, se poser des questions sur l'existance. Alors c'est bien de se poser des questions sur l'existence. Mais là ça ne sert à rien, ce n'est pas utile, alors arrête.
- Se convaincre d'une chose, c'est que malgré le caractère impressionnant des symptomes que tu peux avoir, ce n'est que de l'anxiété
-Bon ce que j'ai dit à facile dire mais moins facile à faire, c'est de l'entrainement. Alors voici plusieurs tips qui je pense marche très bien sur tout le monde (je ne dirai rien de très original mais c'est vraiment ce qui a marché sur moi) :

l'hypnose (à pratiquer avec un hypnothérapeute) et hyper efficace et ne demande pas bcp d'efforts

la méditation (qui demande plus de rigueur pour les effets se fassent sentir, mais au bout d'un certain temps, on commence à sentir les bénéfices et SURTOUT voir le potentiel qu'a cette pratique!!)

Les antidépresseurs (si les 2 précédentes solutions ne suffisent pas), j'en ai pris quelques mois et je pense que c'est un coup de pouce non négligeable (bien que ça fasse peur et Dieu sait que j'avais peur de les prendre).

Le soutien de la famille, des amis c'est important, au moins au début

S'occuper l'esprit !!!! échecs, films, sports collectifs etc.. moins vous pensez à vos symptomes... moins vous y pensez, c'est con mais c'est ça.

Voilà j'espère ne rien avoir oublier. Alors oui c'est dur, en plus tu es surement jeune et en pleine construction de ton identité, et tu dis que ce n'est pas forcément le bon moment pour traverser un tel épisode, tu ne vois pas le bout du tunnel (je sais ce que c'est). Mais Vois ce moment comme une épreuve, dont tu ressortiras plus fort, plus sur de toi, plus sensible et près à surfer sur la vie !! J'étais au fond du gouffre, et maintenant je suis épanoui, et crois moi je m'en sentais pas capable.

Voilà, texte rédigé à chaud, avec les tripes, surement un texte que j'aurais souhaité lire à l'époque. Je te conseil de le copier pour faire des piqures de rappel de temps en temps, mais SURTOUT ARRETE AVEC INTERNET!!! Si tu dois faire des recherches c'est seulement pour trouver un thérapeute (psy, sophrologue, hypnothérapeute etc).

Bonne chance, tu vas t'en sortir, lache rien.

Profil supprimé - 12/12/2022 à 17h35

Bonjour,

Je vis exactement ce problème depuis 2 ans maintenant. Je n'ai plus de crise de panique mais j'ai constamment une angoisse permanente. Pour expliquer mon histoire, j'ai commencé la drogue à l'âge de 19 ans et j'ai arrêté à l'age de 22 ans. J'ai pris de tout et de n'importe quoi mais j'ai pris beaucoup de psychotrope (LSD, champi, 2CB, etc). Tout c'est toujours bien passé jusqu'au jour ou j'ai fais une soirée avec un ami qui à invité un ami schizophrène. en pleine monter de 2CB j'ai commencer à bader et mon pote m'avait laisser tout seul avec le gars schizo et je sais pas j'ai commencé à paniquer car il faisait des gestes chelou (genre il parlait tout seul et se donnais des coups dans la tête).

ça m'a traumatisé. Depuis cette soirée je me suis toujours senti bizarre et après cette soirée, peu importe les psychotrope que je prenais et bien je badais automatique juqu'au moment ou ça été la fois de trop et ou après la redéscente d'LSD et bien mon bad continuais. Je n'avais plus d'effets visuels mais une profonde angoisse.

Avec les mois, ça c'est calmé jusqu'à ce que j'aille voir une femme qui travaille avec les energie (reiki) car j'étais pas dans une bonne période. Malheureusement, juste 5 jours après l'avoir vu, j'ai eu une crise de panique énorme après avec eu une pensé forte et soudaine qui me disait "suicide toi". J'ai commencé à faire une crise, j'ai cru que j'étais devenu schizo et qu'on allait m'interner. Avec le temps j'ai compris que ce n'était pas le cas, que je l'aurai été bien avant si la maladie était en moi mais malheureusement je n'arrive toujours pas à me défaire de cette angoisse. Je vis continuellement avec des écouteurs par peur d'entendre des voix, je dors également avec des écouteurs et je vis dans un état d'angoisse constant comme si j'avais 5% de mon bas qui ne partait pas, j'ai l'impression que 5% de l'interprétation que j'avais de la réalité pendant mon bas est toujours présent et je n'arrive pas à m'en défaire.

J'ai peur de prendre des anxiolytiques ou des antidépresseurs par peur que ça me déconnecte trop de la réalité.

à l'heure d'aujourd'hui je n'ai plus de crise de panique et je n'entends toujours pas de voix et je ne vois rien mais je ne sais pas comment régler mon angoisse. Une partie de moi sait que je n'ai rien de grave et que je vais aller mieux et l'autre m'envoie des images de moi qui ne s'en sortira jamais.

Je pense qu'il est temps que je prenne les choses en main et que j'aille voir un psychiatre/psychologue car seul je n'y arrive pas

Yuu44 - 20/04/2024 à 21h51

Zoublida j’aimerais te contacter s’il vous plaît parce que c’est la même chose qu’il je veux que tu me rassurer s’il vous plaiiit