

Forums pour les consommateurs

## je ne me sens plus moi meme

Par Profil supprimé Posté le 25/04/2019 à 13h19

Bonjour cela fait 1 mois que que je ne me sens plus moi même cela est apparu après que j ai fumé un joins.

J'ai l'impression que mon corps et mon esprit son séparer j ai peur d'avoir contracter une maladie mentale ou autre.

Je suis très anxieux a l'idée que cela dure toute ma vie. Ce n'est pas la toute première fois que je consomme des drogues mais je n'ai jamais pris autre choses que des joins. en tout j'ai du en fumer 3 fois défoncer. Je demande alors de l'aide je n'oserais pas en parler a mes parents c est pour ça que je demander des conseils et de l'aide sur ce forum.

Je vous remercie d'avance de vos réponses et j'espère que vous pourrez m'aider.

### 8 réponses

---

Moderateur - 25/04/2019 à 14h34

Bonjour,

Vous avez fait un bad trip. Après un bad trip on peut ressentir comme vous aujourd'hui un sentiment de "déréalisation" où le corps et l'esprit semblent séparés. Mais ce n'est qu'une impression.

Cependant, comme cette impression est puissante elle génère un stress. Et ce stress est devenu anxiété. Cette anxiété auto-alimente votre sentiment de déréalisation et vous donne l'impression que cela ne finira jamais et que vous pouvez devenir fou.

Non vous ne souffrez pas vraiment d'une maladie mentale même si vous êtes en état de souffrance. Vous êtes en fait dans un état anxieux. Je vous recommande d'aller voir votre médecin. Il pourra vous prescrire un anxiolytique que fera baisser déjà votre état de stress.

En parallèle reposez-vous, trouvez-vous des activités qui vous plaisent et vous permettent de reprendre à la fois confiance en vous et du plaisir. Mais ne prenez plus de drogue, surtout pas de cannabis car vous n'êtes actuellement pas en état.

Ce que vous traversez actuellement cela va s'atténuer puis disparaître mais il va falloir un peu de temps pour ça. Vous n'êtes pas le seul à avoir été confronté à cela.

Donc : allez voir en premier lieu votre médecin et dites-lui ce qui se passe. Dans un second temps si le

médicament ne fait pas effet et que vous vous sentez toujours aussi mal, allez voir un psy pour vous faire aider. Mais encore une fois vous n'êtes pas "fou". Vous avez fait un bad trip.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 25/04/2019 à 14h52

Bonjour

Merci de votre réponse cela me rassure je n'aurais pas pensé que cela était du a un bad trip je n'imaginer pas ça comme ça.

Encore merci a vous .

Darcknest31.

Profil supprimé - 26/04/2019 à 19h23

Bonjours je vous re ecris car votre raiponce ma appaisé 1 jours ou 2mais la j'ai une sensation pire encore j'ai l'impréition d'agir contre mon gré et soudain bam comme si je re reussisais a me concentrer et je comprends pas ce qu'il ce passe. Je ne suis ni anxieux ou stressé mais cela me fait vraiment bizarre et je sais qi'il est possible que l'on ne puisse plus redécendre. Cela me mène a penser que je suis dans ce cas. Pas cool

Merci d'avance de votre raiponce.

Moderateur - 13/05/2019 à 13h56

Bonjour Darcknest31,

Veillez m'excuser pour cette réponse tardive.

Vous avez le sentiment d'être parfois coupé de ce que vous faites, vous avez du mal à comprendre mais à nouveau c'est très probablement dû au bad trip et cela peut passer.

Comme vous avez l'air particulièrement secoué n'hésitez pas à aller voir votre médecin et un psychologue. Ils peuvent vous aider à vous apaiser.

Par contre ayez confiance sur le fait que vous allez "redescendre" comme vous dites. Le simple fait que nous ayons cette conversation où vous décrivez et vous alarmez de vos symptômes montre que vous avez aussi de la distance par rapport à cela. Vous ne le maîtrisez pas mais vous vous rendez compte de ce qui se passe et c'est bon signe. Et malgré ce que vous dites j'ai bien l'impression tout de même que vous êtes en état de "stress" ou d'anxiété.

A nouveau : faites-vous aider par des soignants. Pas dans la perspective que vous êtes "malade" sur le long

terme mais plutôt pour vous aider à passer ce cap difficile.

Privilégiez aussi les activités calmes et qui vous font du bien.

Bien cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 19/04/2021 à 12h15

Bonjour je ressens la meme chose; cela a duré cb de temps?

Benzanhono - 26/11/2023 à 19h54

Salut! Est-ce que tu vas mieux maintenant j'aimerais savoir parce que je me sens comme ça aussi

Rayanboucif - 17/04/2024 à 10h26

Salut j'ai 16 ans et il y'a 2 mois j'ai consommé 1 taf de cannabis mais depuis ce jour j'ai l'impression que je voit la vie différemment j'avais déjà consommé du cannabis mais j'aimer en consommer occasionnellement j'en ai consommé 1 seul taf et cela m'a fait effet pendant 1j ou 2 j'avais peur que la sensation ne parte pas je voit différemment les personnes aussi et j'ai l'impression d'avoir changé je pense avoir de la déréalisation car les symptômes m'ont inquiété ce qui m'a créé de l'anxiété j'en ai parlé à personne mais j'ai remarqué que quand je parle à certaine personne j'ai cette impression de m'analyser et de me dire que je dois être normal pour pas que il me voit « bizarre » quand j'étais jeune je souffrais de hypocondrie cela a parti mais je suis conscient que c'est entrain de revenir je pense car je me suis posé la question si je souffrais de schizophrénie je ne pense pas souffrir de ce trouble mais rien que le fait d'y avoir pensé je pense que l'hypocondrie n'y est pas pour rien je ne sais pas quoi faire réellement pour redevenir comme avant il faut savoir également que la sensation c'était estompé pendant 3 semaines et ça a repris la sensation ce manifeste beaucoup la journée mais le soir beaucoup moins voir pas du tout et quand je suis dehors en mouvement également j'ai du mal à ressentir du plaisir pour quelque chose mais j'essaie de rire et de vivre comme avant mais c'est difficile

Jer - 27/04/2024 à 08h43

Salut Rayanboucif J'ai 14 ans et ces symptômes me sont aussi arrivés mais plus fort car après la prise du joint j'avais d'énormes palpitations et tremblement voir une petite crise épileptique cela fait trois mois que je n'ai plus consommé de drogues et sache que cela n'a pas passé. Mais je n'ai pas peur car je me dis que si cela dure toute ma vie au bout d'un certain moment mon organisme s'y habituera et je ne ressentirai plus aucun symptôme sache que je suis allé à l'hôpital après de gros symptômes ( vertiges, palpitations ect...) ils ont fait plein d'analyse mais n'ont rien trouvé puis ensuite je suis allé voir le cardiologue qu'il lui était sûr que j'avais une tachycardie atriale mais vu que je pèse seulement 48 kilos je ne peux pas faire l'opération. Sache que il ne faut pas s'inquiéter que je suis allé fouiller dans ce site et qu'ils y a au moins une trentaine de témoignages similaires au tien. Je te conseille d'aller voir une psy ou une sophrologue en revanche si tu en a pas le courage ce n'a pas grave va sur youtube et regarde des vidéos qui pourraient te détendre cela m'aide beaucoup ( musique lofi, ASMR, ou même des vidéos de sophrologie ) Sache aussi si lors de ta consommation ( la semaine qui a précédé ) il y a plus de chance que ce symptôme de déréalisation arrive si tu étais stressé ou triste.

Je ne suis pas professionnels mais j'espère que je t'aurais comme même aider !

Bien Cordialement  
Jérémy