Vos questions / nos réponses

Absence mentale

Par Profil supprimé Postée le 27/12/2019 07:03

> Bonjour, je sais pas trop comment vous en parler, j'ai honte, mais j'ai surtout besoin d'aide. Avant je prennais du Riva-Venlafaxine, ca fait a peux près 7 mois que je les fini. Pendant et après, j'ai consommer toute sorte de drogues. Ça fait 1 mois que j'ai tout arrêter parce que ça me fait un gros problème dans la tête. J'ai tellement peur. Dans ma tête depuis un bout, je ne suis plus là. Le temps qui passe, les événements... Je ne le ressent plus. C'est comme si j'étais dans un film. C'est dur a expliquer. Je reagis normalement, mais dans ma tête, je ne prend pas conscience de ce qui ce passe, et ça me fait très peur. Certain sur le forum on dit que ça prennait de la vitamine b12 pour aidez, je vais essayer, mais je suis pas sur que ça va tout regler. Pouvez-vous m'aider quelqu'un? :oops:

Mise en ligne le 31/12/2019

Bonjour,

Nous comprenons que la situation que vous vivez soit difficile et qu'elle vous fasse peur. Vous avez eu raison de venir nous en parler, nous allons essayer de vous aider au mieux.

Vous avez pris un traitement médicamenteux prescrit en cas de dépression ou pour des troubles d'anxiété généralisée. Ce genre de traitement est bien souvent une aide, ce que l'on peut appeler une « béquille », mais n'est parfois pas suffisant. Il est de temps en temps nécessaire en complément de pouvoir être accompagné par des psychologues ou des psychiatres afin de se libérer finalement du réel problème.

Vous nous dites que vous n'êtes plus présente à vous-même et que cela vous fait peur. Il peut arriver lorsque l'on est submergé par les problèmes d'avoir cette sensation de ne plus « être là », d'être coupé finalement de ses émotions, dans le but peut-être de s'en protéger. Cela peut en effet fonctionner un temps et être adapté dans certaines situations et sur le court terme. Cependant, les émotions font partie de notre nature humaine et vouloir s'en couper n'est pas sain sur le long terme.

Il semble important que vous puissiez rencontrer des professionnels, soit de la santé mentale en CMP (Centre Médico Psychologique), qui sont des centres sectorisés, ou dans des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Dans ces deux lieux, les consultations sont gratuites et confidentielles et des médecins psychiatres et des psychologues y exercent afin d'aider au mieux les

personnes reçues. Ils seront à l'écoute de vos difficultés. Vous trouverez des adresses de CSAPA près de chez vous dans la rubrique « adresses utiles » de notre site internet, dont nous vous joignons le lien ci-dessous.

Par ailleurs, il semble aussi intéressant que vous puissiez vous « reconnecter » à votre corps et à l'instant présent. Les professionnels vous aideront en ce sens. En attendant, vous pouvez trouver des exercices de relaxation, de méditation, de cohérence cardiaque ou encore de respiration sur internet. L'apaisement du mental passe aussi et avant tout par l'apaisement du corps, notamment par ces exercices à faire quelques minutes par jour.

Nous espérons avoir pu vous aider. N'hésitez pas à revenir vers nous si vous souhaiter parler davantage de cette situation. Nous sommes disponibles par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h du matin et par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements pour vos démarches,

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service