

Vos questions / nos réponses

# Depersonalisation/Déréalisation ?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 11/02/2022 21:46

Salut, j'ai eu ma première expérience avec le mdma, pour faire court j'étais en soirée avec des potes et y en a un qui en avait ramené donc j'en ai pris un petit peu, les effets étaient super cool j'ai adoré mais le lendemain genre 10/12 heures après la prise j'ai eu un effet que j'avais déjà eu deux fois. Pour expliquer même si c'est dur à décrire j'ai la sensation d'espérer que cque j'ai envie qui arrive se passe par exemple un truc tout con quand j'appelle quelqu'un j'espère vraiment qu'il réponde et j'ai l'impression que si j'y crois il va répondre et si j'y crois pas il répondra pas. La première fois c'était après avoir fumé du shit et bu, une autre fois juste en ayant bu. J'ai pas l'impression d'être de nature stressée d'où ce problème peut venir et est-ce que c'est bien une dp ou dr?

---

**Mise en ligne le 14/02/2022**

Bonjour,

Vous avez consommé de la MDMA et lors de la descente (10 à 12 h après votre dernière prise), vous avez vécu un ressenti qui vous est déjà arrivé lors de consommation de cannabis ou d'alcool : il s'agit de l'impression que si vous croyez quelque chose, cela se réalisera en fonction de cette croyance.

La MDMA, le cannabis ou l'alcool, sont des produits psychoactifs c'est à dire qui impactent le système nerveux en modifiant les perceptions, l'humeur, la conscience... Vos consommations peuvent en effet modifier de manière provisoire vos perceptions et vous amener à ce type de croyance voire de certitude.

Il se peut parfois que la personne reste "perchée" alors que l'effet du produit est sensé avoir disparu. La plupart du temps, il s'agit du fait que le cerveau a gardé la mémoire de l'expérience et la réactive après coup. Bien souvent ce processus survient lorsque l'expérience a été plutôt désagréable sur un point précis ou une pensée précise. Si tel est le cas en ce qui vous concerne, nous ne pouvons que vous inviter à vous changer les idées, faire des choses qui vous plaisent, pour ne pas vous focaliser sur ce type de pensée qui peut devenir envahissant.

Si vous souhaitez renouveler vos consommations, nous vous recommandons la plus grande prudence de manière à vous éviter de vous mettre en danger ou en insécurité, cela peut être de consommer des petites quantités pour éviter les risques de surdose : le cannabis comme la MDMA étant des substances illicites, il est

difficile de connaître avec exactitude la teneur en substances actives. De plus leur composition est aléatoire car ils peuvent contenir des produits de coupe, toxiques, car présents uniquement dans un objectif de bénéfices financiers pour le vendeur et au détriment de l'utilisateur.

Nous vous joignons à titre informatif nos fiches sur la MDMA et le cannabis.

Vous pouvez aussi si vous le souhaitez aborder ce sujet auprès de professionnels spécialisés en addictologie (médecins, infirmiers, psychologues...) dans le cadre d'une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC). Ces consultations se déroulent dans des CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) et sont spécifiquement conçues pour les jeunes de 12 à 25 ans. L'accueil est gratuit et confidentiel, anonyme si vous le souhaitez. et se fait sur rendez-vous. Vous pourrez y bénéficier d'une écoute bienveillante et non jugeante et de conseils notamment en termes de réductions des risques.

Vous trouverez ci-après 2 adresses de CJC dans votre département.

Pour une écoute ou toute autre question, n'hésitez pas à contacter nos écoutants, ils sont disponibles 7 jours sur 7 de 8h à 2h du matin au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par tchat depuis notre site internet.

Bien cordialement,

---

## **Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes**

---

### **[Association Addictions France - Occitanie 09](#)**

6, Cours Irénée Cros  
**09000 FOIX**

**Tél :** 05 34 09 84 50

**Site web :** [www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)

**Accueil du public :** Le lundi de 9h à 19h, le mardi de 9h à 18h, le mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 17h

**Secrétariat :** Le lundi de 9h à 19h, le mardi de 9h à 18h, le mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[CSAPA Association Information Prévention Addictions Ariège](#)**

18 bis allées de Villotes  
**09000 FOIX**

**Tél :** 05 61 05 01 93

**Secrétariat :** Lundi au vendredi 9h/12h30 et 13h30/17h.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Uniquement sur rendez-vous, lundi au vendredi 9h/12h30 et 13h30/17h.

**Accueil du public :** Possibilité de rendez-vous en dehors des horaires du secrétariat. Possibilité de consultations sur rendez-vous à : Saint Girons, Pamiers, Lavelanet, Mirepoix et Le Mas d'Azil et Tarascon.

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Fiche sur l'ecstasy \(MDMA\)](#)