

## EST CE DE LA DEPERSONALISATION

---

Par Donmanouel Postée le 16/10/2022 18:33

Bonjour, j'ai été un gros fumeur de cannabis pendant 25 ans, j'en ai 43. Je fumais 2 à 3 grammes tt les jours. Cela ne m'a jamais empêché de bosser, j'ai un bon travail, je gagne super bien ma vie, j'ai 2 maisons, je suis en couple, donc à priori tt devrait bien aller. Il y a 4 mois, j'ai décidé d'arrêter le cannabis. J'y suis arrivé avec juste 4 ou 5 rechutes ou je tirais sur un pétard avec des amis. Il y a un mois et demi, j'ai fait un bad trip. Ce jour là, je me suis posé mille questions sur ma vie, sur le sens de ce que je faisais, j'ai eu de grosses angoisses avec palpitations et ce jour là, j'avais l'impression que mon introspection était bcp plus importante que d'habitude. J'ai eu l'impression de décoder tt mon fonctionnement psychologique. Depuis, j'ai toujours des angoisses, j'ai bcp plus de mal à investir ma vie, je suis fatigué en permanence et je sent une déprime m'envahir petit à petit. Je continue tant bien que mal à tenir mes engagements : boulots, délégation syndicale (je suis délégué) je continue de faire du sport, mais je n'arrive plus à me projeter dans de multiples projets comme avant.. Parfois au boulot, je suis pris de grosses angoisses ou je me demande le sens de mon travail (je suis éducateur avec des jeunes à troubles du comportement). Est ce que de l'introspection permanente est un signe de dépersonnalisation ? Est ce que le bad trip a pu déclencher un trouble anxieux et dépressif ? J'ai décidé de revoir une psychologue qui m'avait suivi de nombreuses années. Elle me dit que ce n'est pas de la dépersonnalisation car je suis encré dans la réalité. Hors j'ai lu que la dépersonnalisation n'était pas un trouble psychotique. Ce qui signifie que même encré dans la réalité, je pourrais faire une dépersonnalisation. Étant donné que j'ai du mal d'investir mon "moi", pensez vous que cela serait un symptôme d'une dépersonnalisation ? J'ai cette impression que quelque chose a changé en moi depuis ce bad trip. Serait ce le déclencheur de quelque chose ou le révélateur d'une angoisse déjà présente ? Merci de m'avoir lu.

---

### Mise en ligne le 19/10/2022

Bonjour,

Il va nous être impossible de répondre à certaines de vos interrogations dans le cadre de cet espace, car elles relèvent du diagnostic d'un professionnel de la santé psychique.

Un bad trip est une forme de malaise qui peut s'avérer particulièrement éprouvant pour le corps et "l'esprit". Cela peut pousser l'organisme dans ses retranchements et impliquer une certaine période pour que ce dernier se rééquilibre car il a été fragilisé.

L'anxiété, les attaques panique et des épisodes délirants peuvent se manifester durant plusieurs semaines à la suite d'un bad trip. Sur la question de risque de déclenchement de maladies mentales qui affecteraient durablement la personne, cela peut s'observer majoritairement si ces personnes présentaient des fragilités préexistantes. En l'état des connaissances actuelles, le cannabis n'apparaît pas comme un produit capable de causer en tant que tel des maladies mentales.

Nous comprenons tout à fait vos inquiétudes et votre souhait d'apaiser le mal-être actuel qui vous habite. Au-delà de l'éclairage de votre psychologue, il vous est possible si vous le souhaitez de consulter un médecin addictologue. Vous pouvez pour cela vous tourner vers un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'accueil se fait dans un cadre confidentiel et gratuit, sans jugement de la part des professionnels qui y exercent.

Si cette démarche vous intéresse, nous vous transmettons en bas de réponse des coordonnées de CSAPA près du périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

En vous souhaitant de pouvoir retrouver un mieux-être.

Bien cordialement.

---

## POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES

---

### CONSULTATION EXTERNE DU CSAPA DELTA (VALENCEINNES)

19 Rue des Anciens d'Afn  
au Centre Hospitalier  
59230 SAINT AMAND LES EAUX

Tél : 03 27 41 32 32

Site web : [www.le-greid.fr/](http://www.le-greid.fr/)

Accueil du public : Le jeudi de 14h - 17h30 sur rendez vous

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (fermeture de l'accueil à 16h le mardi). Un samedi par mois de 9h à 12h30. Pas d'accueil le jeudi matin. (horaires d'accueil du CSAPA Delta de Valenciennes)

Voir la fiche détaillée

## **CSAPA DELTA**

**42 rue de Mons  
59300 VALENCIENNES**

**Tél : 03 27 41 32 32**

**Site web : [www.le-greid.fr](http://www.le-greid.fr)**

**Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (fermeture de l'accueil à 16h le mardi). Un samedi par mois de 9h à 12h30. Pas d'accueil le jeudi matin.**

**Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h00. Fermeture de l'accueil à 16h le mardi. Un samedi par mois de 9h à 12h30. Pas d'accueil le jeudi matin.**

**COVID -19 : Mise à jour DECEMBRE 21: Accueil avec respect du protocole sanitaire. Le pass sanitaire n'est pas exigé pour les personnes suivies. Consultations téléphoniques maintenues si besoin.**

Voir la fiche détaillée

### **En savoir plus :**

- [Fiche sur le cannabis](#)