

Vos questions / nos réponses

# Bad trip traumatisant (déréalisation/dépersonnalisation) : Témoignage positif et solutions !

Par [Lucas2000](#) Postée le 17/10/2024 19:39

Hey ! C'est un témoignage positif avec des solutions pour les personnes qui ont vécu un bad-trip. Alors voilà je m'étais promis de faire un témoignage positif quand je sortirais de ce problème ultra chiant on peut le dire! Tout commence à la suite une attaque de panique survenue après avoir fumer un joint. J'ai clairement cru que j'allais mourir en sentant mon cœur battre super fort, hyperventilation,... etc. Bref À l'époque je ne savais pas ce que c'était une attaque de panique et donc j'étais persuadé que je faisais un arrêt cardiaque à cause de cette consommation. Ca a duré 2 heures (les plus longues de ma vie). Je voulais appeler les pompiers mais mes amis m'en ont empêché. Et pour la précision je suis en 3ème année de droit, j'aime la vie les amis les sorties la culture et tout bref x) C'est donc dès le lendemain, que je me suis senti super anxieux j'étais pas bien, assez traumatisé de la veille et j'ai commencé à me sentir comme dans un rêve, j'étais comme spectateur de mes actions et quand je me regardais dans le miroir c'était comme si je me voyais pour la première fois, alors que je savais que c'était moi ! Je voyais également flou et j'étais surtout angoissé sans vraiment savoir pourquoi ! Ce qui en fait est tout à fait normal quand on a ressentie un niveau de stress HYPER élevé la veille ???? Les premières semaines c'était crescendo c'est à dire que j'avais plus goût à rien, j'évitais de passer devant les miroirs, j'éviter les soirées où les gens fumaient, tout ce qui était en rapport avec le rêve me faisait peur ! J'étais déprimé et j'étais persuadé que la vie n'allait plus jamais être là même que j'avais perdu ma joie, mon insouciance. Et surtout cette peur obsédante de devenir fou, schizophrène, d'avoir changer un truc dans mon cerveau blablabla, j'en étais PERSUADÉ j'avais peur de commencer à entendre des voix, de voir des trucs, de dire ou faire n'importe quoi et j'avais même peur de lire le mot « schizophrénie » x) J'ai donc décidé de me prendre en main, et j'ai découvert via mon médecin généraliste la TCC (Thérapie Cognitive et Comportemental). C'est la seule psychothérapie prouvée scientifiquement avec des méthodes et des objectifs établis bien précis en fonction du patient et de ses problèmes. Elle vise à modifier les schémas cognitif inadaptées très présents dans les troubles anxieux et qui se base sur des exercices concrets à faire chez soi, en séance etc... Le/La thérapeute vous dit d'emblée que le but n'est pas de raconter sa vie pendant une heure et de se barrer, mais bien de terminer les séances en trois ou quatre mois. Je reparle des méthodes + bas. COMMENT J'EN SUIS SORTIE ? La dépersonnalisation et la déréalisation sont des phénomènes extrêmement fréquents et surviennent souvent dans état de fatigue, d'anxiété, de drogue, de peur intense,...etc. Vous avez sûrement dû faire une différence entre les deux (dp/dr), mais ces phénomènes fonctionnent de pair. Tout le monde a déjà eu cette sensation de se voir comme pour la première fois dans le miroir ou bien comme si l'environnement était étranger sans en être effrayé car ils le prenaient de la même manière qu'une impression de déjà-vu! Grossomodo, la déréalisation survient lorsque nous sommes anxieux et nous aide en « anesthésiant » l'environnement, en le « floutant ».C'est un phénomène

cognitif que tous les êtres humains ont. Les drogues peuvent provoquer ces sensations et c'est lorsque l'on les interprète comme catastrophiques, que notre anxiété augmente, rajoutant de la déréalisation, et que l'on se concentre là-dessus ce qui intensifie ce phénomène. C'est là que s'installe un cercle vicieux qui donne naissance au Trouble de dépersonnalisation et de déréalisation, qui est d'ailleurs très fréquent et est définie par le DSM ! Ainsi, pour cesser de déréaliser de manière chronique, il faudrait arrêter d'avoir peur de déréaliser. Et comment on éteint une peur ? En grande partie en s'y exposant. A force de vous exposer de manière volontaire à vos symptômes et aux choses qui vous effraient de manière générale, vous allez y être désensibiliser. C'est scientifique ! Pour la faire rapide, le trouble de la dr/dp se traite comme un trouble panique (peur de faire des attaque de panique, donc activation de la peur en symptômes physiques, puis apparition de l'attaque de panique) C'EST PAREIL ???? !!!!! Mon gros conseil sera de consulter un psychologue TCC (à l'hôpital c'est gratuit pour ceux qui n'ont pas les moyens) !!! Mes conseils perso que m'avait procuré mon thérapeute : - ARRÊTEZ d'aller sur des forums car vous prouvez à votre cerveau qu'il y a du soucis à se faire à propos de la dp/dr!! Plus vous y aller, plus vous serez sensible à la peur de déréaliser et de devenir fou,etc... La tentation d'aller se rassurer va être TRÈS intense pendant un certain temps je préfère vous prévenir, mais ça va diminuer je vous le garantit ! A chaque fois que vous aurez l'urgente envie de vous rassurer, stoppez vous et ne vérifier rien sur les forums et tout. Ca va vous mettre très mal pendant quelques minutes car vous serez très anxieux de pas vous rassurer mais l'anxiété va retomber toute seule vous verrez et il faut répéter ça ???? - Provoquez vous même les symptômes !!! Vous allez avoir très peur au début mais c'est le but et c'est normal !! Car votre cerveau va apprendre que même si vous déréalisez/dépersonnalisez, il ne se passe rien de GRAVE, d'URGENT, faites l'exo de vous regarder dans le miroir plusieurs fois par jour en augmentant petit à petit les secondes que vous y passerez ou autre exo de ce genre vous allez remarquer que cela va se dissiper au fil du temps ! ACCEPTER LES SENSATIONS !!! Je vous ORDONNE donc de continuer cette lecture puis une fois terminer, de quitter tous ces forums ! Car mon objectif n'est pas de vous rassurer les gars mais bien de vous dire tout simplement les choses de manière objective ???? - ACCEPTER le fait que perdre ces symptômes prend du temps ! Il est plus facile d'être traumatisé par une araignée et d'en avoir peur que du jour au lendemain ne plus en avoir peur. C'est tout simplement progressif. Mais ça ne s'en ira pas tout seul ! Il faut que vous y mettiez du vôtre surtout en vous exposant à ce qui vous fait peur. Donc encore une fois exposé vous à cette araignée, regardez la, touchez la, de sorte à en être désensibilisé ahah - Même si il y a des moments où vous êtes très anxieux et que vous n'avez pas envie de faire les choses qui vous plaisaient avant, continuez quand même à faire ce que vous faisiez d'habitudes (réseaux sociaux, amis, famille, sport, dessin, musique, apparence, sorties,...etc) Vous allez vous reconnaître que même si vous ne cherchez pas à vous rassurer, rien ne se passe de dramatique et donc vous allez avoir de plus en plus de plaisir à la vie et vous y penserez moins. Encore une fois, c'est progressif, au tout début vous allez avoir l'impression que ça sert à rien parce que vous êtes toujours déprimé et anxieux, mais c'est normal ! Et Plus vous vous forcerez, plus vous allez retrouver votre joie de vivre je vous le garantit ???? - Et peu importe depuis quand vous êtes dans cet état (2 jours ou 30 ans), ou à cause de quoi on est dans cet état (drogue ou non à l'origine), on s'en sort tous de la même manière à partir du moment où on adopte les bons comportements en réapprenant à notre cerveau que ce n'est pas un drame, que vous n'êtes ni fou ni que vous avez une tumeur ou quoi que ce soit ???? (surtout grâce à la TCC). Ne vous contentez pas de screener ce post et de le garder précieusement dans votre galerie pour être prêt à le ressortir pour vous rassurer (haha on y ai tous passé), mais SUIVEZ vraiment mes conseils et CONSULTEZ un psychiatre ou un psychologue SURTOUT spécialisé EN TCC (Thérapie Cognitive Comportementale). COURAGE, je sais que ça vous paraît dur actuellement mais tout le monde peut s'en sortir et en peu de temps si vous êtes vraiment motivé, vous en êtes capable et je sais que vous voulez vous y arriver ???? !!! Ca va faire bientôt 3 ans que je n'ai plus AUCUN symptôme et quand bien même il m'arrive (comme tout le monde) de déréaliser dans le tram, aux courses ou devant un miroir pendant quelques secondes, je sais que c'est un phéno inoffensif et je ne ressent plus aucune anxiété et j'ai retrouvé ma joie de vie ???? Si j'ai un maître mot :

**AFFRONTEZ VOS PEURS** comme vous affronteriez une araignée ! En l'occurrence, l'araignée ici c'est la dp/dr et toutes les peurs qui en découlent et aussi et surtout, prenez rendez-vous avec un psy spécialisé en TCC et non un psychanalyste !! (n'hésitez pas à en chercher un près de chez vous sur internet ou sur le site de l'AFRTCC) ???? Bon courage tu peux le faire !

---

**Mise en ligne le 21/10/2024**

Bonjour,

Nous vous remercions pour votre témoignage qui transmet beaucoup d'espoir de d'inspiration pour des situations anxiogènes voire traumatisantes.

Cet espace est celui des Questions/Réponses. Seule notre équipe est capable de vous faire un retour. Nous vous proposons de publier de nouveau votre message dans la rubrique "Témoignage", et/ou dans la rubrique "Forums". Cela lui permettrait de s'adresser à un lectorat plus large.

Nous vous souhaitons une bonne continuation.

Bien cordialement.

---

**En savoir plus :**

- [Forums Drogues info service](#)
- [Témoignages Drogues info service](#)