

Vos questions / nos réponses

## Dépersonnalisation Bad trip

Par [Pitchou13](#) Postée le 27/05/2025 02:32

Bonjour, je suis une fille de 24ans et je vis un épisode de dépersonnalisation suite à une grande et lourde période d'anxiété. La première fois de ma vie que j'ai ressenti ça, j'avais 15ans j'avais fais un bad trip cannabis et je ne reconnaissais plus mes jambes, et mon reflet dans le miroir ça a duré 1 semaine et ensuite plus rien. Dans les années à suivre ça me faisait quelques "mini rechute" sans savoir trop pourquoi, des fois je regardais mon frère, ma mère et j'avais l'impression de pas les reconnaître mais je savais qui c'étaient, fin c'est très difficile à expliquer mais j'y portais pas attention et je continuais ma journée (et je pense justement que c'est ça qui m'a aidé, le fait d'ignorer le symptôme ça le fait disparaître) Il y a trois mois je suis entré dans une très grosse phase d'anxiété, d'énorme stress et j'ai fais une crise de panique qui m'a traumatisé (la première de ma vie), suite à ça j'ai été en dépression, j'ai perdu 7kg en une semaine, et je ne sors plus depuis 3mois. Aujourd'hui, cela fait 2/3 semaines que je fais de la dépersonnalisation, (donc après 2 mois de forte anxiété, stress, insomnie, perte d'appétit et de libido, acouphène de sifflements, neige visuelle etc...) je ne me reconnaissais plus dans le miroir, je ne reconnaissais plus mes mains (ça a commencer par ça), ni le reste de mon corps enfaite, et parfois quand je parle j'ai l'impression que c'est pas ma voix, ou alors je fais des trucs que j'ai l'habitude de faire et je me dis "genre là c'est toi qui vient de faire ça, t'as décidé de le faire c'est toi, avec tes mains, tes bras..." fin c'est comme si mon corps et mon cerveau savaient quoi faire, donc ils sont en mode « pilote automatique » et mon esprit n'est pas du tout connecté à eux; j'espère ne pas avoir de jugements... c'est comme ça que je le ressens. Et cette sensation me fait tellement peur, que j'évite toutes les situations qui me font ressentir cette DP (dépersonnalisation), je vais peut-être passé pour une folle mais il y a même des moments où je m'empêche de parler, parce que je me dis que ça va me le faire et que ça va entraîné une crise d'angoisse ou de panique alors au lieu d'appeler un proche ou de faire une note vocale, je vais préféré écrire... Et je fais pleins d'évitements comme ceux-là alors que c'est justement (je crois), la chose à ne surtout pas faire, mais la DP est tellement terrifiante + la fatigue intense que je ressens + mon anxiété que enfaite je préfère "esquiver" ces actions/ressentis plutôt que de les affronter. Je me demande si cette sensation va me quitter un jour, j'ai de l'espoir car l'ayant vécu (en petite partie) à mes 15ans suite à mon bad trip, je me dis que j'ai réussi à la faire disparaître alors je sais qu'il y'a une issue mais cette fois ci c'est tellement intense et beaucoup plus prolongé, et accompagné de nouveaux ressentis que je ne connaissais pas, j'ai peur de perdre cet espoir qui me reste au fond de moi de redevenir comme avant, de reprendre ma vie où je l'ai laissé car je ne travaille plus, je ne sors plus et j'ai presque plus de vie de couple. J'ai eu une consultation chez une psychologue il y a une semaine (je sais pas s'il est mieux que je vois un psychiatre?) , je dois la revoir dans 2j elle aimerait qu'on essaie l'EMDR je sais pas quoi en penser? Merci pour tous ceux qui me liront et me répondront... Et bon courage à tous ceux qui en ont besoin

Bonjour,

Nous comprenons tout à fait votre ressenti face à l'expérience intense que vous êtes entrain de traverser.

Nous imaginons que les symptômes que vous décrivez sont très difficiles à supporter au quotidien, au point même qu'ils vous empêchent de vivre votre vie comme vous le souhaiteriez. Nous allons donc tenter de vous aider au mieux.

Les symptômes que vous décrivez font effectivement penser à une phase de dépersonnalisation. Cela peut arriver lors d'un Bad Trip après une consommation de cannabis, et parfois également en cas de forte anxiété, ou dans d'autres situations à évaluer au cas par cas.

Vous avez bien fait de consulter un psychologue pour tenter d'avoir de l'aide. Au vu de l'intensité des symptômes qui vous gênent, il pourrait effectivement être utile de consulter un psychiatre pour avoir un avis médical.

Le psychiatre pourra également vous renseigner sur les aides médicamenteuses possibles pour vous aider à vous sentir mieux.

Si vous souhaitez échanger directement avec un écoutant de notre service, vous pouvez nous contacter par téléphone ou par tchat. Nous répondons au 0 800 23 13 13, tous les jours de 08h à 02h. Les appels sont anonymes et non surtaxés. Le tchat est accessible du lundi au vendredi de 14h à 00h et le week-end de 14h à 20h.

Nous espérons avoir réussi à vous aider et vous souhaitons une bonne journée,

Bien cordialement,

---