

Témoignages de consommateurs

# Déréalisation/ dépersonnalisation suite à un Bad Trip (THC)

Par [LucileT](#) Posté le 12/02/2026 à 09:04

Bonjour,

Je dépose ici ce témoignage afin d'aider ceux qui traversent ce que j'ai pu vivre.

J'ai vécu en octobre 2024 un Bad Trip avec mon copain suite à l'ingestion d'un bonbon au THC (donné par un "ami" qui nous a dit qu'il ne contenait que du CBD).

Épisode ultra violent, après quelques heures c'est monté d'un coup, sueurs froides, tachycardie, bouffées de chaleur, mains qui tremblent...et surtout déréalisation (ne plus savoir si on est ou pas dans la réalité), et perte de la notion du temps (impression qu'il s'est passé 3h alors qu'il ne s'est passé qu'une minute).

L'épisode a duré pour moi presque 48h avant que les effets partent complètement, donc super effrayant et traumatisant.

Deux mois plus tard, je traverse une période de très grand stress et burn out au travail. A ce moment là, j'ai commencé à vivre de nouveau des sortes de "vertiges" avec déréalisation et dépersonnalisation (ne plus être sûre de qui je suis, avoir des sensations comme si je n'étais plus moi-même). Tout ça associé avec des pensées négatives en boucle, des insomnies...bref, une période très difficile.

A la suite de ça et pendant plus d'un an, j'ai eu régulièrement des épisodes plus ou moins brefs (quelquefois très fugaces, à tel point que je ne savais plus si il s'agissait de chutes de tension, de vertiges physiques ou de mini crises d'angoisse/ trauma de cet épisode).

Cela revenait notamment en cas de stress (par exemple lors d'un achat d'appartement/ déménagement).

J'ai vu une psychothérapeute ainsi qu'une spécialiste des TCC, qui m'ont toutes les deux beaucoup aidé notamment pour me rassurer sur le fait que je n'étais pas devenue folle !

Les techniques d'ancrage des TCC aident notamment beaucoup pour rassembler sa concentration.

Les vertiges se sont peu à peu espacés et cela fait plusieurs mois que je n'en ai plus du tout. Je crois vraiment que le temps qui passe est une solution !

Courage à toutes et tous.