VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

CANNABIS, ANXIÉTÉ ET MALADIES PSYCHIATRIQUES

Par Profil supprimé Postée le 12/03/2014 17:47

Bonjour, j'ai 25 ans et je fume quotidiennement depuis presque 5 ans (2,3 par jour). J'ai fait une première crise d'angoisse il y a maintenant 2 ans (quelques mois après le décès d'un de mes meilleurs amis) et j'alterne toujours de forts épisodes anxieux. Je suis obnubilé par l'impact du cannabis sur ma santé et notamment sur ma santé mentale (peur d'être schizophrène, de devenir fou...), malgré le fait que deux psychiatres m'aient assuré que je ne souffrais "que" d'anxiété.
Ces deux professionnels ont pourtant été très rassurant sur ma consommation de cannabis et absolument pas inquiet du couplage avec des antidépresseurs que j'ai suivi 6 mois. Aujourd'hui, je vois un psychologue de façon hebdomadaire et je me sens mieux malgré des périodes récurrentes d'angoisses plus diffuses.
Malheureusement, je n'arrive pas à m'enlever l'angoisse d'une maladie psychiatrique (schizophrénie ou plus largement devenir fou) et ce à cause je crois de mauvaises lectures sur des sites internet. En effet, des articles alarmistes déclaraient qu'une consommation longue et soutenue (plus de 5 joints par jour) entraînaient ce type de maladie.
J'ai arrêté complètement le cannabis 6 mois et je ne me suis vraiment pas senti mieux, j'ai donc repris. Mais maintenant, avant de fumer, j'anticipe et j'angoisse.
Pour avancer sur mon état anxieux et arrêter de me focaliser "uniquement" sur le cannabis, pouvez-vous simplement me rassurer?

Mise en ligne le 13/03/2014

Bonjour,

Vous souffrez manifestement de troubles anxieux, pour lesquels vous vous faites actuellement aider, c'est bien. Vous vous sentez effectivement mieux, même si vous traversez encore des "périodes d'angoisses plus diffuses".

Votre consommation de cannabis vous inquiète, autant qu'elle vous semble nécessaire, puisque vous avez choisi de recommencer à fumer après un arrêt relativement long. Vous lisez beaucoup sur internet, ce qui ne vous rassure pas vraiment. Il convient d'être prudent quant aux sources de ce que l'on trouve sur internet, dont la fiabilité varie grandement d'un site à l'autre... Vous avez lu qu'une consommation de cannabis pouvait déboucher sur l'apparition d'une maladie psychiatrique comme la schizophrénie. C'est vrai, mais seulement dans un cas très particulier où la maladie est déjà présente chez le consommateur, de façon latente, le cannabis n'étant en fait qu'un révélateur du trouble.

D'une façon plus générale, vous craignez de devenir fou. C'est un peu le propre des personnes qui souffrent d'anxiété chronique et/ou qui ont vécu une crise de panique. Il reste alors la crainte, plus ou moins forte, que cela se reproduise, de perdre le contrôle... Vous avez consulté deux psychiatres afin d'être rassuré, et leurs réponses semblent effectivement aller dans ce sens. Mais cela ne suffit pas et votre angoisse est toujours là. Il est souvent bien difficile, voire impossible, de rassurer complètement une personne anxieuse. Un argument peut toujours être discuté, une affirmation que tout va bien peut toujours être mise en doute, un article "rassurant" peut être suivi d'un autre qui l'est moins. La recherche de réassurance peut finalement s'avérer autant angoissante qu'apaisante, et ce processus est sans fin. Il faut donc se résoudre à... faire autre chose !

Votre consommation vous inquiète, mais vous continuez de fumer. C'est donc que cette dernière vous apporte quelque chose d'important pour le moment. Nous vous invitons à réfléchir à ce que le cannabis vous apporte, ce en quoi il vous aide. Sachant cela, vous pourrez alors réfléchir aux avantages et aux inconvénients de fumer, et aux avantages et inconvénients d'arrêter. Chacune des deux éventualités comportant bien sûr des avantages et des inconvénients, vous pourrez alors choisir celle des deux qui sera le moins susceptible d'entretenir votre angoisse.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler, vous pouvez nous appeler au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.