VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

CRISES D’ANGOISSE CANNABIS

Par Profil supprimé Postée le 05/01/2019 22:47

Bonjour,
J’ai 16 ans et j’ai consommé du cannabis il y a 3 jour (mercredi soir). Au premier joint je croit avoir fait un bad trip mais après que les effets se soit dissipés j’ai refumé et j’allais mieux. Je suis allé me coucher et le lendemain matin je me sentais un peu bizarre.
Le soir quand je me suis couché j’ai eu du mal à m’endormir, j’etais angoissé, mon cœur battait très vite et j’avais une sensation de froid. Le lendemain matin j’allais un peu mieux mais le soir j’ai eu encore du mal à m´endormir. Aujourd’hui j’allais mieux sauf à l’heure du dîner ou je ne me suis pas senti bien (mêmes symptômes que les autres soirs). J’ai l’impression de faire des crises d’angoisses assez aiguës et j’aimerai savoir si ça a un lien avec le cannabis. Je tiens à préciser que j’ai déjà fumé du cannabis mais que j’en fume rarement (moins d’une fois par mois).
Merci de votre aide

Mise en ligne le 08/01/2019

Bonjour,

Vous consommez du cannabis occasionnellement et lors de votre derniere consommation, il y a 3 jours , vous pensez avoir fait un bad trip après le premier joint, puis vous avez reconsommé et vous vous êtes senti mieux. Cependant vous nous faites part de votre difficulté à vous endormir , de vos crises d'angoisse aigues et de sensations corporelles gênantes (sensation de froid, coeur qui bat très vite). Vous aimeriez savoir si cette angoisse, ces difficultés à vous endormir et les sensations corporelles que vous ressentez sont en lien avec cette consommation.

Les effets agréables ou désagréables que vous pouvez ressentir avec le cannabis vont dépendre à la fois du produit lui même (la concentration en THC, le THC étant la substance psycho active du cannabis), des quantités consommées mais aussi de votre état physique et psychique du moment et du contexte dans lequel vous vous trouvez à ce moment là.
Il est donc possible que ces conditions et ce contexte transforment des expériences habituellement agréables en moments de malaise qui peuvent aller jusqu'à des crises d'angoisse.
Nous n'avons pas connaissance du contexte particulier dans lequel vous avez récemment consommé, si vous étiez accompagné ou seul, si vous aviez consommé d'autres produits comme de l'alcool ou encore si vous étiez à jeun et surtout comment vous vous sentiez juste avant de consommer (angoissé, triste ou plutot calme et content)

Il n'est pas rare que des effets désagréables perdurent les jours qui suivent une consommation bien que le cannabis ne fasse plus directement effet . Ces symptômes devraient se dissiper dans les jours qui viennent. Pensez à vous distraire, à faire des choses qui vous plaisent car l’inquiétude, l’anxiété, peuvent avoir tendance à faire perdurer le sentiment de malaise.

Si, au fil des jours, votre ressenti ne s’améliore pas, nous vous conseillons de consulter pour faire le point sur cette expérience avec un professionnel spécialisé en addictologie. En parler pourrait permettre de vous rassurer.

Des consultations confidentielles et gratuites sont ouvertes aux mineurs en CJC (Consultations Jeunes Consommateurs) auprès de professionnels spécialisés, sans besoin d’une autorisation parentale. Vous en trouverez le lien en fin de réponse ainsi qu'un lien vers un petit livret explicatif à propos du cannabis.

Si vous souhaitez échanger à propos de votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants, d'une façon anonyme et gratuite par tel au 0 800 23 13 13, de 8h à 2h ou par chat de 14h à 2h via le site "drogues info service".

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Qu'est ce qu'une CJC ?

Autres liens :

- Cannabis : ce qu'il faut savoir