© Drogues Info Service - 13 septembre 2026

Vos questions / nos réponses

Crise d'angoisse, cannabis

Par Profil supprimé Postée le 25/01/2021 12:25

> Bonjour, Pour vous mettre dans le contexte j'ai commencé à fumer du cannabis assez tard vers 22 ans. Puis je suis devenu consommateur régulier pendant environ 1 an, j'étais un assez gros consommateur. Un soir j'ai fait une grosse crise d'angoisse, peur de mourir, hyperventilation, et tout ce qui s'en suit. Le lendemain j'ai pensé que c etait rien et j'ai re-fumé, en journée tout allait bien et le soir venu, re crise d'angoisse. À ce moment j'ai décidé de tout arrêter d'un coup. Par la suite j'ai refait des crise d'angoisse (sans avoir fumé), j'avais l'impression d avoir une boule dans la gorge, et j'avais des épisodes de dépersonnalisation... Ces problèmes ont continué pendant 6 mois, j avait des crise d angoisse le souffle court, je vérifiais constamment mon pouls etc.. J'ai donc aussi décidé d arrêter le tabac. Aujourd'hui ça fait presque 10 mois que j'ai pas fumé de cannabis et 3 mois que j'ai pas fumé de tabac. Mais je suis toujours dans le mal... Je me sens dépressif, j'ai toujours cette boule dans la gorge, j'ai encore des crise d'angoisse très régulièrement, j'ai encore des deréalisations/dépersonnalisation, j'ai souvent le souffle court... Dé que je pense à mon souffle, je me sens oppressé, ce qui me déclenche une crise d angoisse et dans la plupart des cas une dépersonnalisation... Enfin bref... Ça fait 10 mois que ça ne vas pas, j'ai l'impression de devenir fous, j'ai peur d'avoir "déréglé" quelque chose dans mon cerveaux et de ne jamais redevenir comme avant... Vous l'aurais compris j'ai besoin de savoir ce que vous en pensez, je suis vraiment inquiet.. Merci

---

Mise en ligne le 27/01/2021

Bonjour

Nous comprenons que vous soyez inquiet et préoccupé par cette situation qui s’éternise. Un badtrip peut être considéré comme un traumatisme et, par conséquent, les différentes thérapies spécialisées (parfois brèves) sur ce genre d’évènements douloureux peuvent s’avérer adaptées. Dans le même sens, tout ce qui peut vous aider à lutter contre l’angoisse pourrait vous être bénéfique. Il faut comprendre que l'angoisse est l'ennemie de l'angoisse, en ce sens il est possible qu'elle contribue à alimenter vos sensations désagréables.

Bien qu’aujourd’hui vous ne soyez plus consommateur, vous pourriez peut-être aussi consulter un professionnel dans un CSAPA (Centre de Soins d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie), éventuellement un psychiatre, afin de confirmer ou infirmer un éventuel trouble. Le simple fait d’avoir une réponse claire pourrait déjà avoir une influence considérable sur les gênes que vous évoquez. Vous trouverez

donc en bas de page un lien menant vers notre rubrique « adresses utiles » afin de trouver une structure proche de chez-vous. Vous pouvez cocher la case « consultation psychiatrique » afin d'affiner la recherche. Les consultations dans les CSAPA sont non payantes et confidentielles.

Bien sûr, vous avez aussi la possibilité de nous contacter par d'autres moyens si vous souhaitez avoir un échange plus approfondi. Drogues info service est joignable par téléphone tous les jours de 08h à 2h au 0800 23 13 13 (appel gratuit) et par chat via notre site.

Nous vous souhaitons bon courage pour la suite.

Cordialement

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service