

Vos questions / nos réponses

Crise d'angoisse

Par [Profil supprimé](#) Postée le 19/05/2021 01:21

Je vie un véritable cauchemars , j'ai commencer à fumer il y a 4 ans , au début tout allait bien j'étais euphorique joyeux etc.. puis au bout de quelques temp les crise d'angoisse et d'anxiété sont arriver. Là ça fait 4 jours que j'ai arrêter et j'ai l'impression que mon cerveau ne fonctionne plus normalement , je fait toujours des crise d'angoisse, et j'ai même l'impression de devenir paranoïaque et hypocondriaque... je suis devenue beaucoup plus acran et énervé, j'ai l'impression d'être juste une boule de nerf prêt à exploser... je vie un véritable cauchemard , sa m'arrive souvent le soir avant de dormir et je ne peux pas empêcher mon cerveau de penser à tel ou tel chose.. je ne dors plus de la nuit et je gamberge sur plein de chose , j'ai l'impression que moi ou mes proches va attraper une maladie grave, je pense à plein de truc négatif alors que j'ai arrêter de fumer ça fait 4 jours et j'ai l'impression que de temp en temp je suis encore sous l'emprise de thc... j'ai honte d'en parler à mes proche et à mondocteur qui me connaît très bien car il me suit depuis mes 4 ans et j'en ai 26...

Mise en ligne le 21/05/2021

Bonjour,

Vous avez été consommateur de cannabis pendant 4 ans. Au bout d'un certain temps, vous avez commencé à ressentir des effets extrêmement désagréables voire handicapants au quotidien. Malgré l'arrêt de votre consommation pendant quelques jours, les effets persistent et cela vous inquiète, ce que nous pouvons tout à fait comprendre.

A court ou moyen terme et en fonction des individus, le cannabis à l'origine consommé pour la recherche d'apaisement et d'euphorie (sensation de ""calme""") qu'il procure, peut avoir les effets totalement inverses : créer de l'anxiété, un sentiment de paranoïa, de persecution, etc.

Il semble qu'au bout de plusieurs années, c'est ce qui se soit produit pour vous. Mais ces effets ne sont pas irréversibles, ils finissent généralement par disparaître après le sevrage, qui est en lui-même une période difficile.

Vous n'êtes plus sous l'emprise du THC simplement, il faut parfois plusieurs jours, et jusqu'à 4 semaines maximum (ce qui correspond à la durée du sevrage), pour retrouver vos sensations habituelles, retrouver le

sommeil, l'appétit, etc. Les symptômes les plus intenses du sevrage s'estompent en général au bout d'une semaine.

Vous n'êtes pas obligé d'en parler avec votre médecin traitant si vous n'êtes pas à l'aise avec cette idée. Consulter un médecin n'est d'ailleurs pas obligatoire mais si vous souhaitez le faire, vous pouvez vous diriger vers un autre généraliste qui ne vous connaît pas, ou éventuellement, un psychiatre.

Il existe aussi des consultations spécialisées en addictologie dans les CSAPA (centre de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie) mais les délais d'attente peuvent être assez longs.

Dans tous les cas, nous vous invitons à essayer de vous relaxer et de vous détendre au maximum, par le biais par exemple de sport doux, de méditation, d'exercice de respiration, pour faciliter le passage délicat du sevrage.

N'hésitez pas à nous solliciter à nouveau pour être soutenu ou orienté dans cette étape. Vous pouvez nous appeler 7j/7 au 0 800 23 13 13 de 08h à 02h ou nous écrire sur le tchat 7j/7 de 08h à 00h.

Bien cordialement,
