

Vos questions / nos réponses

## Crises de panique du à quoi ?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 14/10/2018 12:01

J'ai un problèmes depuis 4 jours j'ai des grosses crise le soir et une perte de réalité toutes la journée et un manque de bonheur envie de pleurer toutes la journée sauf que je ne sais pas d'où ça vien.

Pour décrire mon état, la journée je me sens vide avec l'envie de pleurer perte de la réalité , regret et des fois ça devient plus puissant et je commence à avoir peur. Le soir ça monte mes muscles se contracte, j'ai envie de me tuer, je suis effondré ça dure 1H30 environs et un médecin m'a prescrit des calmants en 0,25 mg pour pallier quand ça arrive mais même quand ça arrive ça ne va pas bien..

Je doit notifier 3 points dont deux potentiels qui provoque ça mais je n'en ai aucune idée..  
Prise de codéine pendant 1 semaine il y'a 1 semaine et demi environs puis arrêt total j'étais juste à 80mg/jour environs et j'ai du arrêter parce que ça rend accro et que pouvais pas me permettre ça à 16ans. A l'arrêt problème physique deux jours et plus rien.

Deuxièmement j'ai pris de l'extasie 4 fois en tout donc 1 fois mi-août, j'ai attendu un bon mois une autre fois et ensuite 2 fois en une semaine et je sais bien qu'enchaîner comme ça c'est sûrement ce que ça me pousse au fond de moi-même, pas repris depuis une bonne semaine.

Et pour finir passage de 10 cigarette par jour environs à l'E-Cigarette. Les liquides en 6mg/10ml de nicotine depuis lundi soir et on est dimanche sous encircons 1 semaine et j'ai cramé 1 demi liquide soit environs 15ml.

J'aimerais savoir pourquoi mon état se dégrade à ce point là même si pour moi cela reste lié à l'extasie avec laquelle j'ai abusé. Pour pouvoir traiter ce problème parce que c'est plus possible d'avoir ça tous les jours c'est invivable.

---

Mise en ligne le 17/10/2018

Bonjour,

Il est difficile d'établir assurément à quoi spécifiquement est due une crise d'angoisse ou de panique. Il s'agit souvent d'un ensemble d'éléments, internes et/ou externes à la personne qui, à un instant donné, provoquent des sensations de malaise. Les produits psychoactifs, quels qu'ils soient, peuvent agir comme des facilitateurs et accélérateurs de ces états d'angoisse qui vont se manifester différemment et avec plus ou moins d'intensité selon les personnes.

Si, comme il nous semble le comprendre, votre dernière prise d'ecstasy remonte à la semaine dernière, il est tout à fait possible que ce que vous éprouvez ces derniers jours soit lié au phénomène de "descendre". C'est

quelque chose de très fréquent, qui intervient quelques jours après la prise et qui s'apparente à une dépression passagère. Les manifestations les plus courantes sont la fatigue, la tristesse, des pleurs inexpliqués...

Il semble par ailleurs que cette dernière prise d'ecstasy soit assez concomitante avec l'arrêt de la codéine, qui d'après ce que vous dites a été difficile pendant deux jours, et avec le passage à la cigarette électronique. Il est possible que tous ces "événements" aient contribué à provoquer un terrain plus fragile chez vous, favorisant ce que vous qualifiez de crise de panique.

Nous comprenons bien sûr que cela vous soit pénible à supporter et que cela vous inquiète. Si dans les jours qui viennent toutes ces manifestations désagréables n'ont pas disparues, nous ne pouvons que vous encourager à revoir votre médecin pour lui en parler. Vous pouvez également, si vous le souhaitez, être reçu de manière confidentielle et gratuite, dans une CJC (Consultation Jeunes Consommateurs) pour faire le point avec un professionnel de l'addictologie.

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées de la CJC de votre ville. Nul besoin d'une autorisation parentale ou d'un courrier du médecin pour vous y présenter.

Nous restons disponibles dans le cas où vous auriez besoin de revenir vers nous. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Cordialement.

---

## **Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :**

---

### **Antenne du Csapa CEID-Addictions à Libourne et consultation jeunes CAAN'abus**

9 place René Princeteau  
33500 LIBOURNE

Tél : 05 57 55 07 09

Site web : [ceid-addiction.com/services/centres-daccueil/](http://ceid-addiction.com/services/centres-daccueil/)

Secrétariat : Lundi au Vendredi : 9h -17h.

Autre : Consultation jeux : 05 56 44 84 86 et mail : [consultation.jeu@ceid-addiction.com](mailto:consultation.jeu@ceid-addiction.com)

[Voir la fiche détaillée](#)

### **En savoir plus :**

- [Qu'est ce qu'une CJC ?](#)

