VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ARRÊTÉ LE CANNABIS

Par Titi123 Postée le 25/01/2021 03:40

Bon voilà je suis une jeune femme de 30ans j'ai commencé à fumé la weed il ya un peu plus d'un 6mois maintenant. Et il ya quelques jours j'ai eu une crise d'angoisse et une frayeur horrible. Suite a Quoi j'ai décidé d'arrêter de fumer. J'ai peur constamment je m'imagine des choses . Et je me fais peur a moi même. Svp j'ai besoin d'en parler aux autres je commence à m'isoler je m'inquiète pour ma santé mentale. Merci de votre aide à tous.

Mise en ligne le 27/01/2021

Bonjour,

Nous ne sommes pas sûrs de bien comprendre dans quel contexte est survenue la crise d'angoisse qui vous a effrayée, si vous étiez alors sous effets du cannabis, auquel cas il pourrait s'agir d'un « bad trip ». C'est une mauvaise expérience que peuvent connaître tous les usagers de cannabis, quelles que soient leurs habitudes de consommation. Cela peut s'expliquer par de multiples facteurs personnels (fatigue, stress, anxiété...) mais également par des facteurs plus extérieurs tels que la teneur en principe actif du cannabis, les éventuels produits de coupage, l'environnement dans lequel on se trouve...

Quoi qu'il en soit et à juste titre, vous avez décidé de cesser de consommer et c'est ce qui est recommandé pour éviter de renforcer les symptômes désagréables et éprouvants. Néanmoins, il peut arriver de continuer à se sentir mal dans les jours qui suivent ce qui a tendance à générer de l'angoisse qui, selon les personnes, va se manifester et s'éprouver de diverses manières.

Si vous vous sentez trop envahie par ces peurs, peut-être serait-il judicieux en effet que vous trouviez des interlocuteurs pour vous permettre d'en parler et de les dépasser au lieu de risquer de continuer à les alimenter. Ce pourrait être un proche, famille ou ami, un médecin traitant, un professionnel de l'écoute... Notre service serait tout à fait disposé à échanger avec vous si vous le souhaitez. Vous pouvez pour cela nous joindre tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat via notre site. N'hésitez surtout pas.

Avec tous nos encouragements.

Cordialement.