© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Combien de temps dure une crise d’angoisse?

Par Profil supprimé Postée le 12/05/2019 00:23

Bonjour voila je vais vous expliquer tout, ça va être long et je vais faire au mieux pour que cela soit lisible.

Le 8 mai a 2h du mat j’ai l’impression d’avoir froler la mort:
Comme d’habitude avant d’aller au dodo je fume mon joint parfois de weed parfois de shit, la c’etait du shit que le pote a mon pere lui a donner (1 joint), alors que d’habitude je l’achete a quelqu’un d’autre bref. J’avais pas fumer depuis trois jours, je met de la musique et deguste le joint.

Apres 15min grosses palpitations, je m’allonge et mon coeur se calme d’un coup limite bat tres doucement a peine audible quand on met la main sur sa poitrine.(prendre le poux m’aurrait rassuré mais je n’y ai pas penser) Du coups je me met a paniquer je pensais que je n’avais plus de rythme cardiaque je tremblait et j’avais 18 de tension et 110 battements d’apres le tensiomètre de mon pere. Je decide d’essayer de dormir malgres ça, et là, sensation extrêmement bizzarre de perte de controle, tete qui s’alourdie obliger de me lever pour que sa s’arrete du coups pas dormi de la nuit.
Je suis aller aux urgences (ne pensant toujours pas a une crise d’angoisse) et j’y reste de 10h a 17h. Apres une prise de sang et une surveillance de mes battements de coeurs, le medecin ne trouve rien d’anormal et me dis que mon corps ne supporte plus le cannabis.

Je repart chez moi un peu moins confus mais toujours angoissé boule au ventre et perte d’appetit j’ai rien mangé, je decide de prendre un anxiolytique et pars dormir. J’ai dormi 9h et ça va beaucoup mieu mais j’ai encore quelques palpitations et boule au ventre. Aujourd’hui 4 jours après encore quelques palpitations et boule au ventre avant de dormir mais c’est très gerable mais saoulant! Je voudrais savoir du coups si les symptômes vont durer longtemps et si c’etait bien une crise de panique ou d’angoisse. Je ne compte plus refumer si c’est pour refaire le meme trip.

Je tiens à préciser que pendant ma crise j’avais littéralement l’impression de mourir et que le lendemain j’avais des plaques rouges autour du cou et bras. J’ai 18ans je fume tout les soirs et la c’etait un petit bedo pas chargé, des fois je fume pur de beuh melanger shit et j’ai jamais eu ce genre de trip...

Voila merci d’avoir lu au moin cela fais un témoignage de ce que peut faire le cannabis meme a quelqu’un d’habitué et si vous savez pourquoi j’ai réagit comme ça, hesitez pas a repondre :)

Mise en ligne le 13/05/2019

Bonjour,

Il semblerait que vous avez souhaité publier votre écrit dans notre rubrique « témoignage » ou sur nos forums, nous vous mettons les liens de ces rubriques en fin de réponse.

Nous allons cependant tenter de vous amener des éléments de réponse.

Vous nous décrivez un malaise qui est survenu suite à une consommation de cannabis avec un produit différent que celui que vous prenez habituellement. Vous avez eu raison de vous rendre en centre hospitalier afin de vous assurer que rien de grave ne se produisait pour votre santé.

Le cannabis est un produit qui est classé dans les perturbateurs du système nerveux central. Ainsi d'une personne à l'autre et même chez une même personne qui consomme déjà de manière régulière, les effets peuvent être très différents. Cela peut tenir à différents paramètres comme la teneur en THC du produit, l'état de forme ou le moral du consommateur...

Il nous est difficile de mesurer si l'origine de ce malaise est dû au cannabis ou si celui-ci a pu amplifier une forme de mal-être déjà présent. Dans tous les cas, le bad trip est en effet une possibilité à laquelle un consommateur peut être exposé à chaque consommation. C'est un malaise particulièrement éprouvant pour le corps et « le mental ». La personne peut s'en trouver fragilisée et épuisée durant quelques jours.

Il est important dans la mesure du possible de se changer les idées pour ne pas "autoalimenter" cette forme d'angoisse et d'essayer de prendre soin de soi en faisant des activités qui procure détente et plaisir par exemple.

Si ce sentiment de malaise et d'angoisse persistait, il vous est possible de consulter des professionnels en addictologie afin de vous rassurer. Vous pouvez en rencontrer dans des structures nommées Consultations Jeunes Consommateurs (CJC). L'accueil est confidentiel et gratuit, de manière non jugeante. Les différents professionnels qui y exercent (en général médecin addictologue, psychologue, infirmier...) pourront vous éclairer sur vos symptômes et éventuellement vous apporter leur aide si votre démarche d'arrêt s'avérait difficile.

Nous vous mettons un lien pour faire une recherche de CJC à proximité de chez vous.

Si vous souhaitez une orientation affinée ou échanger davantage de votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0 800 23 13 13 (anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service de 14h à Minuit.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service
- Peut-on faire un Bad Trip avec le cannabis?
- Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)

Autres liens :

- Adresses utiles du site Joueurs info service