© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Anxiolytiques et cannabis

Par Profil supprimé Postée le 15/05/2020 07:05

> Bonjour, Depuis environ la moitié du confinement, je souffre de crises d'angoisse, de crises de larmes imprévisibles, je suis allée chez un psychiatre et on m'a prescrit de l'alprazolam 0,25. Le problème c'est que je n'ose pas le prendre parce qu'en ce moment, je fume encore plus de cannabis que d'habitude (le confinement + l'anxiété ....) ce qui n'empêche pas les crises. Je ne sais pas quoi faire, j'ai peur de ce médicament et des interactions qu'il pourrait y avoir, et résultat, je passe des journées horribles, je sais qu'il faudrait que j'arrête la weed et que je prenne le médicament mais j'ai peur de lui, au moins la weed je connais ... et donc je fume et je ne prends pas l'alprazolam. Je ne sais plus quoi faire pour calmer mes angoisses ...

Mise en ligne le 15/05/2020

Bonjour,

Nous comprenons tout à fait que le contexte très particulier que nous vivons actuellement soit anxiogène et puisse être à l'origine de crises d'angoisses et d'un grand mal être pour vous.

Néanmoins, nous tenons à vous rassurer sur le fait que l'interaction entre le cannabis et l'alprazolam est peu risquée.

Elle risque soit d'atténuer le stress ressenti lors de la descente du cannabis, soit à l'inverse d'accentuer le sentiment de paranoïa si il est déjà présent.

Peut-être pourriez vous commencer par prendre un aprazolam pour observer si les effets sont positifs et calment un peu vos angoisses. En fonction du résultat, vous pourrez en rediscuter avec le psychiatre afin qu'il puisse, si besoin, vous prescrire un autre médicament.

Aussi, pour calmer vos angoisses, nous pouvons vous conseillez d'essayer des techniques de relaxation quotidienne (excerices de respiration, vidéos ASMR sur internet, yoga, méditation) et de limiter au maximum le temps consacré à l'information (télé, radio, internet..).

Depuis lundi 11 mai, il est de nouveau possible de faire certaines activités. Nous vous conseillons donc de sortir prendre l'air, marcher, peut être faire un peu de sport afin de vous dépenser. L'activité physique est un bon moyen de se relaxer.

Si vous souhaitez en discuter plus précisement, vous pouvez nous contacter par téléphone au 0 800 23 13 13 entre 8h et 02h tous les jours, ou par tchat de 8h à 00h.