© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Traitement angoisses suite à consommation de drogues

Par Profil supprimé Postée le 29/07/2020 13:40

> Bonjour, Je viens sur votre site internet afin de me renseigner, je vais donc vous raconter mon histoire : J'ai des crises d'angoisses chaque jour pour tout et rien depuis maintenant un an, prendre les transports publics, aller dans un bar ou restaurant, déjeuner chez moi, ... plein de situations que je vivais très bien avant tout cela. Il y a juste pour l'école et le travail où j'arrive à plus ou moins gérer mais c'est quand même dur et fatiguant à la longue... Avant que cela commence je fumais souvent du cannabis et il m'est arrivé de faire des soirées avec de l'ecstasy depuis août 2019 et ensuite pas mal de cocaïne sur environ 5 mois, ces deux drogues que les week-ends, pour tout arrêter en juillet 2019 (sauf le cannabis que je fume maintenant de temps en temps les week-ends). Mes crises d'angoisses ont donc commencé vers la fin de la consommation. Je ressens souvent comme une envie de vomir, accélération du rythme cardiaque très fréquent pour rien alors que je suis en bonne santé (consulté un médecin), ... J'ai été suivie par une psychologue pratiquant l'EMDR qui m'a fait du bien mais sans plus, j'ai donc arrêté. Je fais maintenant de la kiné depuis quelques mois qui m'aide un peu mais pareil, pas de grandes améliorations. Après un an de galère, ayant fourni beaucoup d'énergie pour avoir de super notes à l'école et fournir du travail de qualité au travail, je suis épuisé et j'ai du mal à voir mes amis à cause de ma situation même s'ils la comprennent. Je souhaite donc suivre un traitement avec des médicaments pour enfin en finir avec ça et vivre une vie normale ! Voici donc ma question : est-ce que je gagne d'aller chez mon médecin et tout lui expliquer pour qu'il m'aide ? Sachant qu'il s'y connaît du coup ? Où c'est pareil si je vais demander un traitement avec des médicaments avec suivi à un psychologue ? Car je ne sais pas si du coup ils s'y connaissent autant bien et j'ai vraiment envie de mettre toutes les chances de mon côté... Merci d'avance

---

Mise en ligne le 29/07/2020

Bonjour,

Vous nous décrivez un état d'anxiété permanent avec des crises d'angoisse régulières depuis quelques temps faisant suite à diverses consommations de stupéfiants.

Les crises d'angoisse telles que vous les décrivez génèrent des symptômes physiques pénibles et altèrent nettement votre qualité de vie. Vous hésitez à parler de cela avec votre médecin traitant ou éventuellement à prendre un traitement médicamenteux avec un suivi psychologique.

Nous pensons qu’il est important que vous puissiez en référer à votre médecin traitant et idéalement il serait intéressant que parallèlement vous consultiez un psychologue ou un psychothérapeute pour une démarche plus complémentaire.

Un traitement médicamenteux peut représenter en effet un réel soulagement mais son action est limitée si vous ne vous donnez pas la possibilité, dans un cadre d’écoute et de parole bienveillant, d’analyser et de comprendre ces manifestations d’angoisse afin de mieux les gérer et ne plus en souffrir.

Par ailleurs, sachez qu’il existe des Centres de Soins d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie qui accueillent de façon confidentielle et anonyme toutes personnes souhaitant parler des consommations (passées ou actuelles) pour leur apporter soutien et aide. Les équipes sont constituées de médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux spécialisés dans toutes les addictions

N’ayant pas d’informations concernant votre âge ni votre ville d’habitation, nous vous transmettons en bas de pages un lien de la rubrique "adresses utiles" afin d’effectuer vous-même une recherche. Si vous avez entre 12 et 25 ans, cliquez sur Consultations jeunes Consommateurs le principe est le même qu’en CSAPA, ils seront en mesure de vous apporter une aide personnalisée afin de vous soulager dans vos difficultés.

Enfin, si vous souhaitez évoquer plus précisément votre situation et en parler avec un écoutant, vous pouvez nous contacter par téléphone au 0800 23 13 13 (appel gratuit et anonyme) tous les jours de 8h à 2h, ou par tchat via le site Drogues-info-service de 8h à minuit.

Bonne continuation

Bien à vous

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service
- Adresses utiles du site Alcool Jeunes (CJC)