© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

STRESSE

Par mle Postée le 08/07/2022 10:13

> bonjour j'ai arreter de fumer il y a presque 48h j'ai arreter psk je fessait des crise de stresse (je pense) j'avais mon coeur qui s'accelere la sensation de tomber dans les pommes mes jambes qui trembler et ma respiration je senter que quelsque chose la bloquer donc j'ai arreter mais mes crises ne s'arrete pas c'est normal ou c pas du tout liée a la drogue ? merci de me repondre

---

Mise en ligne le 08/07/2022

Bonjour,

A la lecture de votre message, nous pensons que vous évoquez une consommation de cannabis. Les symptômes tels que ce que vous décrivez, qu'ils se manifestent au moment de la consommation ou depuis que vous avez cessé de consommer laissent penser à des crises d'angoisse.

Les crises d'angoisse ne sont pas forcément en lien direct avec la consommation de drogue. Certaines personnes sont sujettes à des crises d'angoisse alors qu'elles ne consomment pas de produits psychoactifs. Vous n'indiquez pas si vous aviez ce type de sensation avant la consommation. Les effets de la consommation peuvent augmenter un état naturel anxieux et provoquer parfois des crises d'angoisse envahissantes.

A l'arrêt de la consommation un sentiment de mal-être et de stress est fréquemment observé chez les usagers réguliers. Cela pourrait aussi venir comme un élément de compréhension de votre stress depuis que vous avez arrêté.

Nous vous joignons la fiche « Cannabis » extraite de notre « Dico des drogues ». A la rubrique « Dépendance », vous trouverez les informations liées au sevrage.

La gestion des crises d'angoisse est quelque chose qui peut s'apprendre. Il existe des moyens de s'apaiser, de se concentrer sur d'autres choses afin de laisser passer la crise. Aussi, il nous semblerait important de pouvoir en parler avec un professionnel de santé. Pour cela, vous pouvez vous rapprocher de votre médecin ou d'un professionnel de santé spécialisé sur la question des consommations. Nous vous joignons un lien ci-dessous.

Si vous pensez qu’en parler de vive voix peut vous faire du bien et vous apaiser, vous pouvez nous joindre tous les jours de 8h à 2h au 0800 23 13 13, c’est un appel anonyme et gratuit ou encore par chat via notre site de 14h à minuit.

Bien cordialement

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suiv

---

Consultation de proximité du CSAPA Addictions France 08

rue Jean Mermoz
08300 RETHEL

Tél : 03 24 40 24 09
Site web : www.csapa08.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h.
Accueil du public : Sur rendez-vous
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis