© Drogues Info Service - 30 juin 2025


Forums pour les consommateurs

# Cocaïne, Cannabis et Crises d'angoisse

Par Arborescent Posté le 06/09/2022 à 08h35

Bonjour à tous,

Cela fait un moment que je parcours ce forum lorsque je me pose des questions et pour la première fois, je vais écrire ce qu'il m'arrive. Avant tout, j'aimerai dire que cela faisait 2 ans que je n'avais plus pris de cc. Ça n'a pas été facile mais je sais que je peux être de nouveau abstinent. Maintenant, Il y a 3 mois, j'ai eu une envie soudaine de consommation. Je me suis procuré 0,3, je l'ai tapé en sniff en plusieurs heures, tout s'est bien passé et je pensais que j'en resterai là. Quelques jours plus tard, je suis allé chercher 0,5. Je pensais que je gérerai mais finalement, j'ai tout pris dans la soirée, la nuit et la matinée. A savoir que je consomme seul, chez moi. Là où ça devient vraiment problématique c'est que je ne sais pas faire de pauses ... Tant qu'il y en a, on y va. Sauf qu'à partir d'un certain moment, j'ai senti une onde électrique qui parcourait ma colonne vertébrale et tout d'un coup mon coeur a s'est accéléré. J'ai senti une énorme montée et au plus j'essayais de résister pour calmer cette crise, au pire c'était. J'avais l'impression que mon coeur allait exploser, passer au travers de ma poitrine. J'étais dans le canapé, en faisant des exercices de respiration, pas de musique, pas de films, essayer de stresser le moins possible en ayant le moins de choses à faire. J'ai un tensiomètre électronique. Je me suis retrouvé à 18 de tension, 162 de puls. Sentant l'angoisse grandir malgré mes efforts, je décide de me lever quand même, doucement et pas après pas, toujours une main sur la poitrine pour me rassurer, j'ai été chercher mon téléphone et j'ai appelé le service ambulance. Le simple fait de pouvoir le dire, d'exprimer tout ce que je ressentais, ca m'a permis de me focaliser sur la voix de mon interlocuteur ce qui a réduit mon angoisse. Je me suis dit plus jamais. Mais j'y retourne et cette nuit, ça a été la même chose. J'avais pris un demi. Je tire un trait toutes les 45 a 30 minutes. Parfois, 1h mais je vais toujours jusqu'au bout, même quand c'est plus le moment. J'avais entamé 0,3 et pourtant, je ne sentais pas grand chose. Comme ci c'était, modéré. 2h après ma dernière ligne, j'ai roulé un joint et 5 minutes après avoir tiré deux taffs, je sens une montée fulgurante. Le cœur qui bat à tout rompre, je reste accroché au tensiomètre comme ci c'était mon seul moyen de me rassurer. J'ai ressenti la montée des 3h précédentes en une fois. Cette crise de panique a duré 25 minutes. Ça m'a semblé une éternité où je me suis demandé si oui ou non, j'allais rester sur le carrelage. Je n'en peux plus. J'arrête ces conneries avant d'en mourir réellement tant il n'y a aucun caractère festif dans mon usage. Du temps, de la santé, de l'argent gaspillé, voilà tout ... J'ai déjà réussi une fois alors je peux recommencer parce que c'est pas impossible !

Prenez soin de vous

## 3 réponses

---

Pepite - 06/09/2022 à 08h57

Bonjour Arborescent,

Bienvenue sur ce forum.

J'imagine combien vous deviez avoir peur lors de ces symptômes qui sont effrayants.
Vous avez eu le bon réflexe en appelant un professionnel de santé.

Votre corps vous alerte, il vous met des limites. Quelque part il vous donne une chance de l'aimer.

Quel est votre programme pour y arriver ?

Qu'est-ce ce que vous aimeriez ?

Pépite

Arborescent - 06/09/2022 à 20h37

Bonjour Pépite,

Merci !
Ce forum m'a bien aidé quand je faisais des bas trips a cause de la cocaïne et du mélange de cannabis.

Je lisais les histoires, les réponses.

J'essayais de comprendre la différence entre crise de panique, non létale et l'OD dont on ne se relève pas. Ma cession d'hier a commencé à 21h55 et s'est terminée a 8h30. Je note toujours l'heure précise de chaque prises. Ce que je ne gère pas c'est le craving. Même quand c'est assez, il me pousse à consommer sans être rassasié, mettant ma vie en danger. Je suis papa et je dois rester pour mon enfant. Elle ne vit pas avec moi. Quand je l'ai je ne consomme rien et je profite de partager des moments heureux avec elle. Tout allait bien et il a quand même fallu que je déconne, comme-ci je ne pouvais que détruire.

Les semaines a venir vont être difficiles mais qu'importe.
J'ai décroché de l'hero il y a 5 ans, plus de 2 ans que je n'avais plus consommé de cc. Je sais que j'en suis capable surtout quand je vois le benef/risques. Il n'a pas d'intérêt.

Pour répondre à votre question, je compte me présenter dans une ASBL a quelques kilomètres de chez moi pour refaire un suivi psy. 'Malheureusement' ils me connaissent bien je pourrais reprendre le cours de mon histoire.

J'aimerai vraiment ajouter que se débarrasser de tout ça, c'est dur car les chemins neuronaux ont été perturbés mais ce n'est vraiment pas impossible alors je tiens à communiquer tout mon soutien aux personnes dans ce cas.

Prenez soin de vous

Pepite - 08/09/2022 à 11h02

Bonjour Arborescent,

Vous détenez toutes les ressources pour avancer vers un autre chemin. Vous êtes là car vous savez au fond de vous que vous méritez la vie qui vous ressemble. Pour cela vous avez besoin de prendre soin de vous.

Peut-être qu'on vous connait dans ce centre. Pour autant, il y a des moments où on n'est pas prêt et ces professionnels le savent.
Ils vous accueilleront avec bienveillance.
Si ce n'était pas le cas, ce qui me surprendrait, alors votre parcours de soins est ailleurs.
Dans ce cas appelez ici la ligne d'écoute pour une orientation.

Ensuite, votre fille, combien de fois est-elle tombée avant de savoir marcher ?
Et lorsqu'elle s'est lancée, elle a pris confiance en continuant ses petits pas même s'ils étaient peu assurés, fragiles. Depuis elle avance avec assurance, n'est-ce pas ?
C'est pareil tout au long de notre vie. Pour vous aussi.

Votre enfant est une belle source de motivation pour surmonter cette dépendance.
Ceci dit c'est amour de vous qui est à développer.

Pour cela acceptez votre vulnérabilité. Lorsqu'on l'intègre, on est apaisé face aux blessures inexorables de l'existence.
Votre mission est donc de faire une introspection sur ce qui vous a blessé et sur le refoulement des émotions avec l'impossibilité de les exprimer.

Vous repartirez en thérapie et peut-être que vous remanierez votre passé. Sachez que tout est représentation.
L'important étant que vous vous sentiez bien dans votre parcours de soin, que vous en soyez partenaire et que vous vous fassiez confiance.

Par ailleurs chaque personne a ses propres mécanismes de défenses face aux difficultés de la vie qui sont inévitables.
Lorsqu'ils sont violents pour soi ou pour les autres, c'est que notre développement a été impacté par des évènements négatifs qui n'ont pas été "traités" notamment avec la parole.
Cela démarre dans le ventre de la mère.

Quoiqu'il en soit, gardez confiance en vous, en vos ressources car vous êtes sur un chemin de soins puisque vous êtes là, ici et maintenant.

Prenez soin de vous, de la belle personne que vous êtes. Le récit de votre histoire vous permettra d'extraire de vous des évènements de votre existence qui font partie de la condition humaine.

Rappelez vous que nous sommes TOUS des êtres sensibles. Tout ce qui vous arrive est le résultat de plusieurs facteurs combinés.

N'en doutez jamais.

Un jour vous vous sentirez libre d'exprimer à votre entourage ce que vous ressentez. Ce sera un cadeau pour vous et pour eux qui ont eux aussi leurs propres obstacles. Vous verrez. Le partage est la clé.

Je vous laisse, j'ai été ravie d'échanger avec vous. Belle continuation.

Pépite