© Drogues Info Service - 5 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Cocaine, cannabis et crises d’angoisse

Par Musa Posté le 04/02/2023 à 18h21

Je consommais de la cocaine depuis quelques mois, pas à titre récréatif mais car elle stimulait tout particulièrement ma créativité, ce qui fût très utile pour écrire mon roman. Je suis passé de 1 gramme par semaine à 3-5 grammes par jours. Hormis la descente j’arrivais à gérer, mais un jour j’ai combiné la cocaine avec un joint de cannabis et j’ai fait une espèce de crise d’angoisse et de panique terrible : j’ai cru y rester et que mon coeur allait lâcher. C’était il y a 3 semaines et je j’ai plus touché aux drogues depuis de peur de mourir, mais à cause de cette crise j’angoisse chaque jours, j’ai peur de mourir a tout moment. Je contrôle sans cesse mes battements de cœurs, je n’arrive plus à penser à autre chose que cette peur qui ne me quitte jamais. Le problème que c’est que la cocaine me manque terriblement, je me sens inutile et capable de rien sans une dose. Le pire étant qu’absolument personne n’est au courant. Je veux à tout prix n’inquiéter personne mais mentir me rongé continuellement. Je me sens dépassée, j’ai l’impression de perdre pied. Je voulais juste partager ma pensée sur ce forum même s’il n’obtient aucune réponse. Il fallait que je m’exprime avant de perdre la raison complètement.

1 réponse

Moderateur - 10/02/2023 à 16h50

Bonjour Musa,

Bienvenue dans ce forum. C'est très bien de vouloir partager sa pensée et ainsi de vous exprimer. Cela extériorise le problème et cela permet à d'autres de vous répondre.

Vous rencontrez actuellement deux problèmes. Je pense que vous le savez mais je vais le redire :
- vous faites une crise d'anxiété déclenchée par le bad trip lorsque vous avez pris du cannabis (le symptôme en est par exemple que vous croyez que vous allez mourir et que vous contrôlez constamment vos battements de cœur)
- vous êtes en manque de cocaïne (le symptôme en est que vous vous sentez inutile, que vous déprimez probablement).

A cela s'ajoute aussi le fait, je crois, que vous avez arrêté la drogue non par choix mais par nécessité. C'est-à-dire que vous n'étiez pas forcément prêt psychologiquement à le faire et cela peut compliquer les choses.

J'espère pouvoir vous rassurer un peu : d'abord vous n'allez pas mourir ! Vous êtes hyper anxieux ce qui vous met en état d'hyper vigilance. Le moindre battement de cœur perçu comme trop rapide ou anormal vous met en panique et c'est un cercle vicieux parce que vous surveillez du coup encore plus tout cela.

Essayez, vraiment, de vous détendre ! Je sais que c'est bien plus facile à dire qu'à faire mais je vous invite à vous prendre en main pour commencer à essayer de vous relâcher. Acceptez tout d'abord l'idée que vous êtes anxieux et peut-être en état de crise. Dites-vous que les symptômes que vous percevez peuvent être tout à fait normaux et notamment qu'ils peuvent être tout simplement une réaction de votre cerveau au stress. Quand un symptôme arrive acceptez qu'il survienne mais ne lui prêtez pas trop d'attention. Essayez de vous occuper à autre chose, une activité qui va vous occuper l'esprit et les mains. Il est important que vous fassiez taire cette voie intérieur qui actuellement surinterprète tous les signes. Au besoin, si cela peut vous rassurer, allez voir un médecin pour faire des examens cardiologiques qui ont absolument toutes les chances, d'ailleurs, de montrer que votre cœur va très bien.

Maintenant que vous avez arrêté la drogue - c'est ce qu'il faut faire dans votre état actuel - je vous invite à élaborer cela. A trouver vos motivations au-delà du choc que vous avez subi. Cela devrait être un choix de vie bien plus que quelque chose que vous subissez. Pour cela il vous serait très utile de rencontrer un professionnel des addictions. N'hésitez pas donc à nous appeler pour en parler et que nous puissions vous donner les coordonnées d'un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Vous pourrez y discuter librement de vos "aventures" et de votre arrêt actuel. Le professionnel saura vous poser les bonnes questions pour vous aider à faire les bons choix. Il pourra aussi, au besoin, vous aider à recevoir les bonnes aides pour réussir un arrêt de long terme.

Je vous souhaite plein de courage dans ce moment difficile pour vous. Il va passer et vous n'êtes plus seul en ayant écrit ici.

Bien cordialement,

le modérateur.