© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Peur de mourrir

Par Mp7 Posté le 15/11/2023 à 20h58

Bonjour j’ai 20 ans et depuis environ deux mois j’ai arrêter le cannabis suite à je pense une crise d’angoisse ou je me suis vu mourrir, suite à ça j’ai décidé d’arrêter le cannabis car bah ça coute de l’argent et je ne voulais pas revivre ça une nouvelle fois sauf qu’après avoir arrêter bah j’ai eu des symptômes de sevrage ce qui est normal mais aussi de la paranoïa genre dès que j’avais mal quelque part je pensais que j’allais mourrir j’ai cru voir qu’il y avait des personnes dans mon cas sauf que moi j’ai peur de la mort même quand j’ai rien même quand j’ai mal nul part des fois je vais être avec ma mère et ma famille et je vais me dire imagine tu meurs là et du coup j’ai plus le morale je voulais savoir si des gens avait vécu ça et si oui si vous aviez réussi à « vaincre » ceci avec le temps je pense qu’on a tous peur de la mort en soit et dans certaine religion c’est même bien d’y penser pour éviter de fauté mais moi c’est trop je pense qu’à ça ça pourri mes journées quand je joue à la console j’y pense quand je suis avec ma famille j’y pense j’y pense trop souvent et me fout le morale a zéro si quelqu’un pourrais me conseiller et me rassurer ça me ferais du bien du moins je pense…

5 réponses

Graciehart - 17/11/2023 à 20h34

Bonsoir,
Je me suis trouvée dans ces situations identiques depuis mon plus jeune âge, me provoquant des grosses attaques de panique jour et nuit... comme toi en fumant du cannabis je me suis retrouvée à faire des attaques de panique et lors de mon arrêt même chose avec le cœur qui s' emballe... consultation chez le cardiologue rien d' anormal la cause " une très grande anxiété..."
Pour dépasser ça je respire profondément en me rappelant que je suis là bien vivante que je ne mourrais pas d une crise d angoisse ou autre... car je ne le veux pas et je chasse ces idées de ma tête en me répétant que je veux vivre et que mon corps me le rappelle lors de crises d angoisses ou d anxiété, rappelle toi juste que tu es en vie et que tu vas le rester , courage, ce n' est pas simple mais pas impossible à traiter, essaie de voir un(e) psychologue ou psychiatre pdt qq temps ça peut aider ????

Ka - 18/11/2023 à 07h14

Bonjour MP7, est-ce que ça peut pas être ton corps qui sait que tu as pris une bonne décision et qui veut t'aider ? Et pour te motiver, il te fait peur avec la mort ... Tu en penses quoi ?

Geqtnd - 18/11/2023 à 11h55

bonjour,
Je pense que tu devrais aller consulter un psychologue si tu en ressent le besoin, ça pourrait t’aider je pense a passer au dessus de cette situation.
En attendant, c’est normal de mourir un jour, ça fait partie de la vie et c’est ce qui la rend belle. Si la vie était infinie tu ne ressentirais plus d’émotions car c’est la possibilité de tout perdre qui fait que nous apprécions ce que l’on a.
En attendant c’est pas normal d’y penser jour et nuit, à long terme ça peut être très destructeur je pense néanmoins félicitations d’avoir arrêté de fumer !
La paranoïa est aussi très fréquente, et reliée directement au cannabis pour le coup, mais je pense que le temps fera en sorte que tu sois de moins en moins parano

oivil - 19/11/2023 à 22h21

Bon alors mon gars je vais t'expliquer il m'est arriver exactement la même chose il y a 2 ou 3 ans j'étais un gros fumeur a cet époque un jour comme ça gros bad trip j'ai cru aussi que j'allais mourir.

Sauf que moi après sa j'avais peur de devenir schizophrène je te comprend totalement car j'ai vraiment un mauvais souvenir de cet période de ma vie.

Donc je suis ici aujourd'hui pour te dire que il ne met rien arriver de tout ça et que ça va prendre du temps pour ma part sa durée six mois ou j'étais vraiment pas bien comme toi actuellement et après 6 autres mois pour se dissiper totalement.

Il faut absolument que tu garde en tête que sa va partir que tu ne vas pas rester toute ta vie comme ça C'EST TRES IMPORTANT GROS !

Il faut aussi que tu continue de sortir voir tes potes C'est primordiale de se forcer a le faire même si tu n'en na pas l'envie car sinon tu vas t'enfoncer dans toutes t'es pensées négative et par la même occasion la dépression VRAIMENT CONTINUE TA VIE FAIT LA FETE FORCE TOI

Si sa peut te rassurer va voir une psy y a pas de honte elle va te comprendre et te rassurer moi je l'ai fait.

Bref en gros frérot moi c'est comme ça que j'ai procéder il n'y a rien d'autre a faire il faut laisser le temp faire les choses tu as vécu un traumatisme

Mp7 - 22/11/2023 à 23h30

Re tout le monde et merci pour vos réponses désolé d’avoir pris du temps a répondre alors pour essayer de vous répondre à tous oui voir un psy traverse mes pensées en ce moment je vais donc prendre rdv dans pas longtemps je pense mais l’attente est long même habitant dans une petite ville
Merci graciehart pour les conseils j’ai aussi rdv chez le cardiologue j’ai réussi à convaincre ma mère juste au cas ou lol
Geqtnd il est vrai que tout a une fin surtout que étant musulman après la mort c’est la vraie vie qui commence je pense que je devrais voir la mort d’un autre angle
Ka alors là aucune idée mais ça pourrait être une explication mais mon corps serait assez méchant alors ????

Oivil
Ton message m’a fait chaud au Coeur au point d’en pleurer jte le dis ça m’a rassurer mais d’une force ça m’a fais du bien de te lire tu as du courage d’avoir passer tout ça merci pour la motivation ça fais plaiz vraiment de voir que quelqu’un a réussi à « guérir »

Merci à tous pour votre soutient et force a ceux qui souffre encore d’anxiété je suis de tout cœur avec vous et encore merci