© Drogues Info Service - 11 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Crise d’angoisse dépersonnalisation suite à une consommation de cannabis

Par Nico7899 Postée le 10/10/2024 22:26

> Bonjour je suis un consommateur de cannabis régulier voir même casi quotidien depuis un certain temps environ 2 mois lorsque que je consomme je peut développer une sorte de peur ou de crise d’angoisse exemple: impression de ne plus savoir où je me trouve quand je suis fatigué et un espèce de stress au moment de m’endormir un sorte de réveille en sursaut étonnamment aucun de c’est phénomène ne se produit si je ne consomme pas une certaine quantité et quand je ne consomme pas aucun des symptômes n’apparaît . Ma question est la suivante est ce juste un bad trip car ma consommation est abusive ou s’agis il d’autre chose ? Depuis j’ai réduit ma Consommation mais ce soir j’ai de nouveau consommé "trop" et je ressens la même angoisse sachant que tout au long de ma journée rien ne semble être anormale seulement quand je me couche le soir peut être dû à une consommation plus importante que dans la journée . Est ce que je dois stopper fortement ma consommation ou réguler Merci cordialement

---

Mise en ligne le 16/10/2024

Bonjour,

Nous comprenons vos inquiétudes concernant des angoisses récurrentes survenues suite à une consommation de cannabis.

La façon dont on va vivre la consommation dépend de plusieurs facteurs:

- le produit (dose, composition...). Depuis plusieurs années, les taux de THC dans les produits cannabis vendus ont fortement augmenté, ce qui accentue les risques (notamment de bad-trip ou d'autres effets indésirables)

- le contexte (environnement sécure ou non...)

- la personne qui consomme (son état physique et psychologique: à jeun, fatigue, stress... tout cela influence beaucoup les effets que l'on va ressentir).

Si l'on consomme beaucoup, en n'étant pas au top de sa forme, il est probable que l'on ressente des effets pénibles, notamment de l'anxiété.

Par ailleurs, le cannabis est une substance qui peut accentuer un état émotionnel présent, même dissimulé. C'est-à-dire que si vous êtes dans une période où vous êtes un peu plus contrarié, préoccupé ou sous pression, le cannabis peu maximiser ces ressentis et générer une sensation de mal-être.

Il est également possible que ces angoisses surviennent particulièrement à l'heure du coucher, parce que c'est un moment où on lâche-prise pour accueillir le sommeil. A ce moment-là, l'anxiété peut donc se manifester sans "garde-fou".

Malheureusement, plus on consomme de cannabis, plus le risque de mal vivre le moment est important. Chez certaines personnes, le lien entre consommation de cannabis et crise d'angoisse est tel qu'il ne leur est plus possible d'en consommer sans se sentir mal.

Nous vous conseillons de faire au mieux pour vous, de voir ce qui vous soulage. L'arrêt du cannabis peut générer un syndrome de sevrage, caractérisé notamment par une forte anxiété. Mais cela reste temporaire, et se résorbe en quelques semaines. L'arrêt permet de retrouver un état émotionnel plus stable et de diminuer considérablement (voir faire disparaître) l'anxiété. Il pourrait être bénéfique d'arrêter votre consommation de cannabis, mais si cela n'est pas possible, nous vous encourageons à limiter votre consommation.

Que vous ayez décidé d'arrêter ou de réduire votre consommation, nous vous suggérons de réfléchir à des activités alternatives qui pourraient vous ressourcer (activités sportives, créatives ou culturelles...). L'important est de retrouver du plaisir dans des choses qui vous font du bien, afin de permettre à votre système nerveux de comprendre que tout va bien.

N'hésitez pas à recontacter notre équipe en cas de besoin. Ce serait l'occasion d'échanger davantage autour de votre démarche. Notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception, entre 8h et 2h par téléphone (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit), ou par tchat à partir de 14h (via notre site internet).

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite.

Bien cordialement.