© Drogues Info Service - 3 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

CRISE DE PANIQUE, ARRÊT TOTALE CLOPE/SHIT/CAFE

Par Fufu_51 Postée le 04/11/2024 10:26

> Bonjour à tous j’ai 25 ans j’ai fumer 5 ans de 20/25 j’ai tout arrêter après ma première crise d’angoisse. J’avais énormément peur j’ai lus quelles commentaire selon les crises de panique je me fait moin de soucis mtn j’avais peur que c’était que moi et j’allais mourir dans les jours qui suivent cela fait 2 semaine que j’ai tout arrêter et j’ai encore des crise de panique après mon sport, le soir quand je me pose combien de temps ça encore durée ce seuvrage je prend aucun traitement pour ça peut que ça fasse un effet secondaire, mon père me dit de ne pas m’inquiéter que ça va aller avec le temps qu’il faut que je m’occupe l’esprit, je travail pas et j’ai peur de faire une activité puisque après un effort assez physique j’ai des crises d’angoisse méchante avais vous un remède naturel pour m’aider à aller mieux cela va durer encore combien de temps ? Merci par avance de votre bienveillance ????????

Mise en ligne le 12/11/2024

Bonjour,

Il est très positif que vous cherchiez de l'aide par rapport à la souffrance que vous ressentez actuellement.

Il est souvent difficile d'identifier si les crises d'angoisses trouvent leur origine dans la consommation de produits ou ailleurs.

Dans tous les cas, l'arrêt du cannabis peut provoquer un "syndrome de sevrage, c'est à dire un ensemble de symptômes désagréables. Ces symptômes peuvent s'étendre en moyenne sur une durée d'une à quatre semaines selon les individus. Durant cette période il peut se produire des troubles du sommeil, de l'alimentation et de l'humeur. Ces symptômes ne sont cependant pas systématiques et sont variables en intensité et en durée.

En fait la consommation de cannabis elle-même peut provoquer des angoisses, même si se sont plutôt l'euphorie et la détente qui sont recherchées par beaucoup de consommateurs. Son arrêt peut également

provoquer ce type de ressenti. Si vous souhaitez davantage d'information sur le syndrome de sevrage, nous vous joignons en bas de réponse un lien vers notre fiche-produit sur le cannabis où vous pouvez notamment consulter le chapitre "dépendance".

Concernant les effets du sevrage à la caféine et au tabac, nous ne pouvons vous éclairer dans le cadre de cet espace mais vous pouvez vous tourner vers le service Tabac Info Service.

En termes de solution vis à vis de votre mal-être, il serait intéressant de vous tourner vers des professionnels à travers une aide extérieure. L'idée serait de comprendre d'où viennent vos crises d'angoisse et pouvoir trouver des réponses adaptées pour vous apaiser.

Plusieurs pistes sont envisageables. Il vous est possible de consulter votre médecin généraliste ou un psychologue spécialisé sur l'anxiété.

Vous pouvez également vous tourner vers une structure relevant du champ de l'addictologie. Ces lieux se nomment Centres de Soin d'Accompagnement et Prévention en Addictologie (CSAPA). Les consultations individuelles sont proposées dans un cadre confidentiel et gratuit. L'équipe des CSAPA est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier... Ces professionnels peuvent vous accompagner sur votre sevrage et vous aider à y voir plus clair sur vos crises d'angoisse.

Si cette dernière piste vous intéresse, vous trouverez en bas de réponse des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Avec tous nos encouragements à solliciter une aide extérieure pour retrouver un mieux-être.

Bien cordialement.

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

---

Association Addictions France - Centre d'Addictologie

1-3 Impasse de la Blanchisserie
51100 REIMS

Tél : 03 26 88 30 88
Site web : addictions-france.org
Secrétariat : Sur rendez-vous. Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et lundi, mardi et jeudi de 13h15 à 18h, mercredi de 13h15 à 17h, vendredi de 13h15 à 16h45.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous. Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et lundi, mardi et jeudi de 13h15 à 18h, mercredi de 13h15 à 17h, vendredi de 13h15 à 16h45.

Voir la fiche détaillée

Centre Spécialisé d'Accueil et de Soins de Reims

27, rue Grandval
51100 REIMS

Tél : 03 26 02 19 43
Site web : www.cast.asso.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Dispositif Tabac Info Service