© Drogues Info Service - 8 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Cannabis et angoisse

Par Profil supprimé Postée le 18/12/2012 10:24

Bonjour,
Je fume régulièrement du cannabis depuis plusieurs années, le week end, très rarement la semaine si ce n'est en vacances. Je n'ai pas l'impression d'être particulièrement dépendante, puisque je m'en passe facilement.
Voila l'état de mon rapport au cannabis.

cet été, avec des amis, nous avons acheté du hachisch qui s'est révélé ne pas être de très bonne qualité, mauvais gout, qui mettait plus mal que bien quand on en prenait trop, bref.. on l'a fumé parce que sinon c'était de l'argent perdu. Sauf qu'un soir, sur la terrasse, me voila perdue dans mes pensées jusqu'au moment ou j'ai l'impression qu'un bouton se déclenche et hop ! je suis déconnectée de la réalité. J'avais l'impression d'être dans un autre monde, que celui que je voyais n'était pas réel, que mon esprit se détachait de la réalité, que mon coeur battait trop fort, j'avais l'impression que ma tête allait exploser et que j'allais mourir. Bref, un bad trip en bonne et due forme qui me fait encore frémir aujourd'hui. Mais qui était passé le lendemain et dans le domaine de "c'était a cause du cannabis, je ferai attention par la suite "
Depuis, lorsque je fume, j'ai toujours cette petite angoisse de repartir en bad, j'en ai eu un petit récemment, mais qui est passé assez rapidement avec un retour rapide à la réalité, pas trop de quoi s'allarmer.
Sauf qu'hier soir, j'étais devant la télé avec ma mère, je n'avais fumé que deux jours avant, j'étais donc tout a fait "sobre", et là, je me sens mal d'un coup. Dans mon esprit est passé la phrase "j'ai l'impression d'être dans un cauchemar" et rebelotte : crise d'angoisse, de panique, j'étais livide, ma tension était montée à 14 (ma mère l'avait prise avec un tensiomètre), mon coeur battait tellement vite que j'avais l'impression que j'allais mourir, incapable de me calmer, incapable de raisonner, j'ai vomi mes entrailles jusqu'à l'épuisement. J'avais l'impression d'être dans une autre réalité, que je n'allais pas m'en sortir, j'en était au stade ou je voulais carrément aller à l'hopital ! Mais après m'etre couchée devant la télé, reposée, etc, après deux heures de crise, je me suis calmée, et endormie.
Ce matin, j'étais encore mal. Alors que j'écris, j'ai l'impression d'être autre que la personne que j'étais hier, comme s'il y avait toujours un voile entre moi et la réalité, j'ai toujours l'impression que ce que je vois n'est qu'une illusion.
Bref, je suis vraiment au plus mal et je ne sais pas quoi faire...
Le truc c'est que je dois passer mon permis dans deux jours, et j'ai comme une obligation morale de l'avoir. et hier, j'ai appris que le centre d'examen avait changé (centre que je ne connais pas du tout, alors que je m'étais entrainée des heures et des heures avec ma mère au centre prévu initialement). Je n'avais pas encore eu l'impression de stresser en vue de cet examen... je me dis que tout est sorti d'un coup en se traduisant par une crise d'angoisse... j'essaie de me rassurer.
Mais pourquoi ce sentiment de dépersonnalisation, de perte de réalité alors ?
Je crois que j'ai vraiment besoin d'être rassurée...

Mise en ligne le 18/12/2012

Bonjour,

Une consommation régulière ou occasionnelle de cannabis peut, selon la personne, engendrer des crises d'angoisse mais ces troubles disparaissent, en général, en quelques semaines. Il faut noter que cette durée est indicative car les effets du cannabis varient selon la personne, la fréquence de l'usage combiné avec l'état psychologique et le contexte dans lequel est l'usager seront déterminants.

Vous semblez faire une intoxication aiguë (ou Bad trip) au cannabis quand vous consommez. C'est ce qui explique, à notre sens, les symptômes d'angoisse et cette sensation de vous sentir mal dans votre peau. Il n'est pas exclu que votre examen du permis de conduire nourrisse vos angoisses. Il n'est peut-être pas le seul, mais il semble comporter pour vous une pression supplémentaire : cette obligation morale de l'avoir. De plus, le changement du centre d'examen semble avoir exacerbé vos angoisses.

Nous vous souhaitons d'obtenir votre permis de conduire. Nous vous conseillons également du repos et de vous abstenir de consommer afin de ne pas amplifier votre mal-être sachant que vous aurez besoin d'être concentrée pour mieux préparer votre examen.

Si vous souhaitez parler de vos consommations et de ce qu'elles génèrent pour vous, vous pouvez obtenir de l'aide dans une "*Consultation jeunes consommateurs*" située dans votre département de résidence ou dans tout département qui vous conviendrait. Rendez vous sur notre site à cette rubrique : http://www.drogues-info-service.fr/?-Adresses-utiles-.

Bon courage

Cordialement.