© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

crise d'angoisse continue qui s'accentue parfois en spasmphilie

Par Profil supprimé Posté le 06/12/2015 à 03h15

Bonjour alors voila depuis que j'ai réduit énormément le cannabis (passé de 1 à 3 grammes par jour à 2 taff tous les deux jours) des crises d'angoisse me prennent, j'en ai même une en continu (douleur dans la cage thoracique, contractions musculaires) et en plus je dors très peu à cause de ça, ça me prend encore plus brutalement quand jessaye de dormir je dors environ 1h et je me réveille en panique, je fais ça 2 3 fois par nuit. Je suis allé voir mon médecin il m'a dit que c'est totalement a cause du cannabis (quand je reprend même 2 taff ou que je bois 2 verres d'alcool l'effet s'accentue), la seule chose qui me calme c'est le bromazépam prescrit par mon médecin, j'essaye d'en prendre le moins possible pour pas devenir accro en général c'est 2 quarts de comprimé par jour. Depuis que j'ai ce probleme j'ai plus la notion du temps, je perds la mémoire ou la capacité de me concentrer (j'airrve plus a réfléchir ,e sjusi toujours tendu h24 même quand je baille par exemple ça s'arrete avant de s'arreter naturellement) je perd l'appétit...j'ai l'impression que je serai plus jamais heureux ou libre dans mon esprit j'ai toujours cette pression plus ou moins forte certes, mais toujours présente. Je prend des cachets d'huiles essentielles et du euphytose pour me calmer mais ça persiste donc je voudrais savoir s'il y a des solutions ? si j'ai une chance d'en etre totalement débarassé ? et si oui au bout de combien de temps ? merci beaucoup de votre attention et de votre aide, je suis pas bien en crise aigue j'ai parfois envie de me tuer pour y mettre fin

2 réponses

Profil supprimé - 07/12/2015 à 22h56

Salut ! Alors tout d'abord ne perd pas espoir, cela va s'arranger, je ne suis pas specialiste ni même concernée directement par ça mais j'ai deux amis à qui s'est arrivé, et aujourd'hui ils vont très très bien !
J'ai un ami qui fumait beaucoup, et qui a pris aussi beaucoup de drogues dures en quelques mois, et il s'est mis à faire des crises d'angoisse au point de perdre connaissance. Il ne pouvait plus rester dans une pièce avec juste de la fumée de cigarette sans faire de crises d'angoisse. Ca n'a pas été facile, et ça a duré quelques mois (3-4 mois) mais petit à petit les crises se sont espacées et ont finalement disparu !! Aujourd'hui il va très bien.
Et le deuxième exemple est ma meilleure amie qui fumait aussi beaucoup de cannabis et quand elle a commencé à diminuer sa consommation elle a été sujette à des crises d'angoisse en soirée. Elle a complètement arrêté de fumer, et elle va beaucoup mieux. En arrêtant completement elle n'a plus eu aucune crise d'angoisse, quand elle refumait un tout petit peu elle en refaisait. Et après 6 mois d'arrêt complet, elle refume de temps en temps (1 fois tous les 2-3 mois) avec des personnes avec qui elle se sent bien et cela se passe très bien. Ne perd pas espoir surtout, et ne perd pas goût à la vie, c'est une période difficile mais c'est temporaire

Moderateur - 11/12/2015 à 13h14

Bonjour,

Merci gomii pour ces exemples positifs

Je crois en effet, Bilal, que vous vous compliquez les choses en n'ayant pas totalement arrêté. C'est-à-dire que vous avez suffisamment diminuté - bravo d'ailleurs - pour dire à votre cerveau "j'arrête" et provoquer le stress lié à l'arrêt mais vos deux taffes tous les deux jours, aussi petites soient-elles, lui envoient un message contradictoire. Votre cerveau ne sait plus "où donner de la tête", si j'ose dire, et se retrouve encore plus stressé. C'est probablement la source des symptômes dont vous faites état. Je vous conseillerais d'arrêter complètement pour le moment. Comme l'a dit Gomii cela devrait passer.

Cordialement,

le modérateur.