© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Crise d'angoisse

Par Profil supprimé Postée le 20/12/2016 15:36

> Bonjour, alors voilà j'ai 20 ans et je fume depuis que j'ai 14 ans au debut 3 à 4 joints par jour et maintenant je les compte même plus ... J'ai eu des problèmes familliaux vers l'age de 13 ans etj'ai donc fini mon adolescence dans des foyer (ce qui ne m'a pas empecher de continuer à fumer en grande quantité).
> L'année derniere en aout 2015, j'ai été prise de violente crise d'angoisse à répétition (une dizaine par jours) après avoir consulter medecin urgences etc résultat : le stress des examens du bac.
> Rien n'y fais j'ai obtenu mon bac mais toujours autant de crise d'angoisse jusqu'à ce que je trouve du boulot en septembre ou tout est redevenu "normal" pendant quelque mois seulement, il m'arrive très souvent d'etre prise de violente crise d'angoisse (nausé, palpitations, du mal à respirer, peur de tomber dans les pommes...) au moment où je dois sortir, partir au travaille etc.
> Pouvez vous me conseiller, me dire ce que je dois faire. Clairement je n'en peux plus.

Mise en ligne le 22/12/2016

Bonjour,

Que vous soyez ou non consommatrice régulière de cannabis, le contenu de votre message, la description que vous donnez de ces crises d’angoisse récurrentes, nous amènent à vous encourager vivement à rencontrer un professionnel qui pourrait vous aider, un psychologue ou un psychiatre par exemple.

Nous comprenons bien sûr que ces diverses manifestations de l’angoisse soient très inconfortables et très invalidantes dans votre quotidien. Nous ne savons pas dans quel but vous utilisez le cannabis. Il est possible que vous y trouviez parfois certains bénéfices dans la mesure où c’est un produit qui peut avoir tendance à calmer, apaiser, relaxer, procurer une sensation de mieux être.

Paradoxalement, les effets inverses sont possibles aussi et le cannabis peut être suspecté de provoquer de l’anxiété, des crises de panique... Il n’est donc pas impossible qu’en maintenant vos consommations vous aggraviez tous ces troubles que vous éprouvez.

Si vous décidez de consulter, il vous sera vraisemblablement demandé d'arrêter de consommer dans la mesure où le « simple » arrêt pourrait provoquer une amélioration de votre ressenti. L'idée de devoir faire sans cannabis vous fait peut-être peur mais vous serez accompagnée et aidée pour que cela se passe le moins difficilement possible.

Des aides médicamenteuses transitoires pour faire face à l'angoisse existent bien sûr mais pas seulement. Un travail de psychothérapie, de la relaxation, de la sophrologie, de l'acupuncture…, et bien d'autres méthodes alternatives pourraient vous aider à éteindre durablement vos angoisses.

Deux voies s'offrent à vous. Celle de prendre contact avec le praticien de votre choix dans le cadre libéral (cela ne vous sera pas forcément remboursé). Celle de vous tourner vers des professionnels de l'addictologie en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) où les consultations sont gratuites. Dans ces centres il est possible de rencontrer des médecins, des psychologues et des travailleurs sociaux. Vous pourrez trouver l'adresse du CSAPA le plus proche de chez vous via la rubrique « Adresses utiles » du site dont nous vous joignons le lien ci-dessous.

Nous restons évidemment disponibles si vous avez envie et/ou besoin de revenir vers nous pour vous entretenir sur vos difficultés et les éventuelles questions que vous pourriez vous poser sur les possibilités de prise en charge. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à 2h. N'hésitez pas.

Avec tous nos encouragements.

En savoir plus :

- "Adresses utiles"