© Drogues Info Service - 19 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Je ne PEUX plus fumer de cannabis

Par CapKan Posté le 16/09/2023 à 05h43

Bonjour,

Je vais vous partager mon histoire, tout en posant un questionnement à la fin.

J'ai 21 ans, j'étais fumeur (tabac et cannabis) depuis que j'ai 14 ans.
J'ai commencé à fumer quotidiennement vers 14 ans, et à 15 ans j'ai découvert les drogues dures, et elles m'ont gâché la vie jusqu'à mes 17 ans, où j'ai complètement arrêté.

En revanche, de mes 17 à mes 20 ans, j'ai eu une consommation excessive de cannabis; je fumais en moyenne 2 à 3 grammes par jour, tout les jours.

Je ne sais pas si c'est à cause des drogues dures, du cannabis, ou du confinement mais j'ai commencé à faire des crises de paniques et des épisodes anxieux très violents vers mes 18 ans. ça m'a pourrit la vie pendant vraiment très longtemps, je pensais que j'allais finir par mourir d'une manière ou d'une autre. A ce moment là de ma vie j'étais au plus bas, j'ai abandonné mes études, je ne faisais plus rien à part rester enfermé à fumer devant des jeux vidéos du matin, au matin du jour suivant.

Quoi qu'il en soit, depuis ces crises anxieuses, le cannabis à commencé à me faire l'effet complètement inverse de l'effet escompté. Au début c'était seulement un mauvais mood, puis ça a commencé à me rendre paranoïaque, encore plus anxieux, hypocondriaque.... Ne fumer que quelques barres me provoquait une accélération du rythme cardiaque, je dirais entre 100 et 120bpm constant, des grosses difficultés à réfléchir, à parler/articuler, impossible de se concentrer ou d'avoir quelconque contact social.

Jusqu'à un point où même moi, étant un des plus gros consommateurs de mon entourage, j'ai naturellement arrêté le cannabis (et le tabac) car les effets étaient beaucoup trop néfastes, et que je n'en avait même plus envie, j'avais juste peur de mourir.

Au début je ne me sentais pas forcément mieux, et pendant plusieurs mois j'ai gardé cette hypocondrie, j'ai gardé ces épisodes anxieux et j'étais vraiment mal tout le temps.

Aujourd'hui ça fait donc + de 9 mois que j'ai complètement arrêté, et le constat est que j'ai moins d'épisodes anxieux, je suis moins hypocondriaque, je suis pas vraiment plus + actif mais disons que je suis + motivé. Cependant, j'ai développé une phobie sociale qui ne partira je pense jamais, et certains épisodes anxieux reviennent relativement souvent, et l'hypocondrie n'est plus présente constamment, mais je fais souvent des périodes hypocondriaque.

Bref j'essaye de m'en sortir petit à petit, malgré que ça soit très long et compliqué.

Mais il y a quand même quelque chose qui m'embête;

Je ne suis toujours pas en capacité de fumer du cannabis.

Je sais que vous allez me dire "Bah tant mieux, tu as galéré à t'en sortir vaut mieux pas replonger dedans".

Alors déjà, non je n'ai pas galéré à m'en sortir car ça s'est fait naturellement. De ce fait je ne compte toujours pas reprendre une consommation régulière. Cependant je ne me suis jamais interdit de fumer du cannabis, j'en ai déjà refumer un petit peu de temps en temps depuis mais ça ne m'a pas donné envie de reprendre.

Mais, quand je fume, même après 9 mois de "sobriété", je retrouve exactement les mêmes effets néfastes qu'avant.
Hier par exemple, j'ai fumé 5 barres, et en 5 mins j'ai mon coeur qui à commencé à battre à une vitesse folle, tellement que j'avais l'impression que les battements de mon coeur faisaient bouger mon corps; je n'arrivais presque pas à formuler mes phrases correctement, je me sentais super mal, mes mouvements étaient flous, imprécis, je n'arrivais pas à me concentrer bref..

Mais je ne comprend d'où cela peut venir ?
Est ce que mon corps n'accepte plus du tout le cannabis ?
Est ce que toutes ces années de consommation excessive ont abimées mon coeur ?
Est ce que c'était juste une crise de panique ou anxieuse ?

Honnêtement je ne sais pas trop, et ça m'embête vraiment déjà de ne pas savoir si c'est un problème physique ou mental, mais en plus de ça je ne peux plus du tout fumer même si j'en ait envie.

Encore une fois je répète je ne compte pas reprendre, mais je ne m'interdis pas de fumer RAREMENT de manière festive, mais dans ces conditions c'est impossible.

Bref, mon premier conseil:
- Ne prenez jamais de drogues dures, c'est beaucoup trop bien et trop puissant, votre corps et votre esprit ne tiendront pas longtemps, et vous ne voudrez pas vous arrêter parce que les effets sont indescriptibles.
- Encore PIRE, ne commencez jamais à fumer du cannabis quotidiennement.