

Forums pour les consommateurs

## Crise d'angoisse liée a l'anxiété / cannabis

Par Knv239 Posté le 30/03/2026 à 15h15

Bonjour

Je fume depuis que j'ai 18 ans j'ai eu 26 il y a quelques jours.

J'ai dernièrement pris conscience que ça empitissait fortement sur ma vie perso, avant d'aller bosser, pour le permis etc. Jusqu'à ce moment j'arrivais à maîtriser plus ou moins, garder un certain équilibre. Il y a d'autres consommations a côté mais mineures par rapport au cannabis. J'ai fait donc il y a quelque mois une crise d'angoisse énorme, en ayant fait 24h d'affilée sous speed, en allant dormir, mon coeur qui s'emballe qui va sortir de ma poitrine transpiration et impossible de fermer l'oeil alors que j'étais mort de fatigue (survient au moment pile ou je vais dormir, et où je me retrouve "tout seul" avec moi meme)

Cette "crise" m'ayant beaucoup affecté, j'ai décidé de diminuer ma consommation drastiquement, d'aller consulter un csapa, psychologue etc... Ça va mieux, le trauma "post crise" était présent le lendemain, une espèce de "peur que ça reparte" constante.

Il y a quelque jours j'ai donc eu 26 ans j'ai décidé de fêter ça avec des amis et j'ai donc abusé de la fumette (juste fumette depuis la première crise j'ai arrêté tout le reste)

Sauf que là encore au moment où les 2 derniers potes partent, le coeur qui s'emballe énormément, la moins intense car j'étais pleinement conscient que c'était une crise de panique, angoisse, donc J'ai géré tant bien que mal, en m'occupant le cerveau en essayant de me calmer Netflix etc, mais rien ne marcher le seul moyen de faire passer le truc a été d'appeler un ami jusqu'à ce que je m'endorme de fatigue.

La ça fait 4-5 jours je fume a reculons, je sais très bien qu'il faut que j'arrête, ou du moins que je fasse une grosse pose (quelque mois)

J'aimerais savoir si c'est lié uniquement au cannabis, il faut savoir que depuis quelques mois du coup je traverse une dépression notable, donc je pense que je fais de l'anxiété ce que je n'ai jamais fait avant, et qui du coup n'est plus compatible avec le pétard

J'aime beaucoup trop ça et l'idée de me dire je me suis "cramé les ailes" avec et de ne plus jamais pouvoir être défonce sans crise de panique m'angoisse elle même.

Est-ce que je vais pouvoir refumer sans peur un jour, en étant sur que quand je me retrouve "seul" ça reparte pas

Par exemple hier yavais des amis encore chez moi j'ai fume des tout petits.

Au moment où ils partaient j'ai senti le truc monter et je leur ai dit de rester, aucun problème pour dormir je suis avec des gens. Là ils vont partir aujourd'hui j'angoisse un peu de me retrouver seul  
Est-ce que ça va me le faire sans pétard également ?

Tout ça m'angoisse car j'ai jamais jamais eu une mauvaise expérience avec le cannabis , et dernièrement j'ai diminué je me dit que si j'aurai dû faire un bad c'était avant quand j'abusais +

Bref si yen a qui se reconnaissent dans ce témoignage qui peuvent me dire où ils en sont, conseils, réponse je prend tout

Merci pour votre lecture

## 2 réponses

---

Ad93 - 02/04/2026 à 11h19

Salut Knv,

Moi j ai arreter tabac et cannabis sa fait 2ans. Mon arret a commencé brutalement suite a une grosse crise d angoisse lors d une consommation de cannabis. Je t epargne ce qui a suivi par la suite (examens etc) car sa m avait rendu tres anxiogene.

Au tout début du sevrage meme l odeur de canna ou tabac me déclencher des symptomes d anxiété.

J ai compris que mon corps ne veut plus de sa apres j en abusais beaucoup (2 grammes de canna mini par jour et 30g de tabac par jour)

Tout se paye un jour.

Peut etre que ton corps et ton esprit également ne veulent plus de sa.

Zaz - 06/04/2026 à 18h19

Bonjour knv239. Je suis à mon 1er jour sans cannabis. J'avoue que j'ai peur et je tourne en rond à la maison . Étant fumeur sans que mon entourage le savent. Je n'es personne sur qui compter . Vos panique me fait peur car je me dis je vais sûrement avoir pareil . Ce nes que un mauvais passage à passer mais c'est dur car je suis seule et j'ai des peurs le soir tout seul . Je ne c'est pas quoi faire pour m'occuper. . On m'a conseiller dans les témoignages de prendre de la melatomine ce qui aideras pour le sommeil ( tellement j'ai peur seule et de ne pas dormir ) comment sa se passe pour vous depuis votre témoignage?