

Témoignages de consommateurs

# Grosses crises de panique après consommation de cannabis

Par [Ailel](#) Posté le 6/02/2024 à 18:38

Salut. Je fume du cannabis depuis que j'ai 13 ans, aujourd'hui j'en ai 17 et je suis donc bien habituée.

À la base, je ne pouvais plus m'en passer, ma tête réclamant les effets pour avoir le calme en étant persuadée que c'était vital pour mieux tenir et pouvoir dormir.

Je fumais énormément et je n'attendais que ça après les cours. Mais à partir d'un moment, pour je ne sais quelle raison, j'ai commencé à faire d'énormes crises de panique après avoir consommé, même seulement après 2-3 taffes. Mon cœur commence à battre extrêmement vite, des pensées négatives s'enchainent et je peine à tenir debout. J'ai ces montées d'angoisse surtout quand je fume et qu'il y a de la présence à côté de moi, ou alors bêtement quand on m'envoie un message. J'ai la nausée et ça augmente à fond quand on me touche ou me parle.

Ça me fait pas mal chier étant donné que j'aimais fumer en la compagnie de potes ou de mon copain, ainsi que tranquillement avec ma mère mais là, je n'ose plus et je me contente de boire.

Par exemple, j'ai un joint à côté de moi qui n'attend que d'être fumé mais j'ai peur de l'entamer en sachant que ma mère va m'appeler pour manger et que je serais donc pas tranquille.

Je suis à la base une boule d'anxiété et je me dis que c'est peut-être à cause de cette accumulation de stress même sobre et de mon état mental que je suis à l'heure actuelle moins capable de consommer.

Sauf que justement, j'ai toujours besoin de me sentir ailleurs pour faire passer mes souffrances psychologiques alors je remplace ça par l'alcool. J'aimerais savoir, si quelqu'un sait ou est dans le même cas, si il y a une solution à ça ? Merci.