

## QUE FAIRE QUAND ON ARRÊTE DE FUMER LE CANNABIS ET QUE TOUT Y ÉTAIT LIÉ ?

---

Par **Profil supprimé** Posté le 31/12/2015 à 17h26

Bonjour,

C'est la première fois que j'expose ouvertement ma situation, alors voilà j'ai 27 ans et je suis actuellement au chômage, je fume du cannabis depuis l'âge de 11 ans, le cannabis a toujours fait parti de ma vie et a fait énormément de dégâts au niveau de mes études, en effet j'ai stopper le collège à force de redoubler chaque classe, 6ème, 5ème et 4ème j'ai donc tout arrêté et par chance j'ai trouvé un apprentissage, le travail me permettait de ne pas fumer de shit même si c'est la première chose que je faisais une fois rentré, j'ai eu tant bien que mal mon diplôme et est réussis à garder un CDI jusqu'à il y a quelques temps, j'ai aussi commencé la muscu intensive il y a 3 ans et j'adore ça, se qui ne m'empêchait pas la journée fini et la séance de sport de me coler un joint ou une douille avant de me scratcher devant les jeux vidéos, je me satisfaisais de cette vie jusqu'à la perte de mon emploi (licenciement éco donc rien à voir avec le cannabis) je limitais les dégâts jusqu'ici sauf que depuis quelques mois je m'enterrai chez moi recommençant comme à une époque le joint du matin et les jeux toute la journée, le pire étant que je sais qu'une défonce me dure en moyenne 2H j'arrêterai suffisamment tôt pour aller faire mon sport et reprennais de suite après, aujourd'hui je ne sais plus où j'en suis, je veux arrêter shit et cigarette car cela me dégoûte, je n'ai aucun centre d'intérêt concret donc aucun sujet de conversation avec autrui à part les gaver de muscu ce qui me fait passer pour un fan de sport alors que je ne suis qu'un drogué qui se voilait la face en se disant "bon, ça va je fais du sport", oui mais maintenant que je ne veux plus me défonce je ne trouve rien d'autre à faire que des séances de sport quotidienne de 4 à 6 h ce qui est tout aussi dangereux pour mon corps, impossible de jouer modérément aux jeux sans fumer, rien ne me vient à l'esprit car quand je ne fume pas je suis speed et les tâches quotidiennes sont bouclées en un rien de temps.

Du fait d'avoir commencé si jeune je n'ai jamais trouvé ma vocation et le b.t.p m'a dégoûter, suite à mon licenciement j'ai essayé différentes entreprises sans succès et je pense que le cannabis a beaucoup ralenti l'acquisition de compétences concrètes, en effet ma mémoire est factice et très sélective.

Aujourd'hui rien ne me donne envie, voilà une semaine que je ne veux plus de cannabis mais le problème ne vient pas du manque de THC mais du fait que je tourne en rond et quoi que j'arrive à penser je n'ai pas de passion à part le sport que je dois réduire car je me rabattais sur ça, je n'ai pas de hobby et rien ne me donne envie, sans parler de l'alimentation qui dégénère et du sommeil perturbé comme jamais, donc voilà je ne ressens plus réellement le besoin de fumer du THC même si je craque sur une ou deux cigarettes par jour, mon problème est de m'occuper l'esprit pour ne pas penser comme je le fais depuis 16 ans: "des que je prend un joint et je joue aux jeux"

Tout cela me pose un réel problème car je suis en CSP pendant encore quelques temps donc je peux me reconvertir mais j'ai vraiment l'impression de n'être fait pour aucun métier, mes connaissances principales étant la musique, les jeux vidéos et forcément les effets du cannabis, cela n'intéresse personne.

Je surfe sur internet essayant désespérément d'avoir un déclic pour un centre d'intérêt ou travail qui me donnerai envie mais sans cette défonce qui me rendait si joyeux je tourne en rond, comment faire quand depuis 16 ans on passe son temps libre à fumer et jouer, un cercle vicieux, l'un appelle l'autre et dans ma tête il n'y a que ça même si je ne veux plus fumer.

Je ne cherche pas vraiment d'emploi car même si je veux travailler je ne sais à priori rien faire, et comme préciser le btp m'a dégoûter tout comme le cannabis et en train de le faire, c'est donc ma conseillère qui oriente "ma vie" et ça me ronge de l'intérieur car depuis plusieurs mois je ne trouve aucune solution, on me dit qu'on ne peut pas savoir pour moi c'est sûr, mais jusqu'à maintenant je me satisfaisais d'arriver à bosser et me déchirer, j'ouvre les yeux et j'ai l'impression d'avoir 15 ans, sauf que ce n'est plus le cas,

### 3 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 07/01/2016 à 09h53

bonjour, bravo!

une personne complémentaire il te manque peut être...

ps: on est tous égaux en intelligence sauf qu'on est différent dans le savoir faire!

tu as fait le plus dur, jsp que ça m'arrivera! je te conseille maintenant de t'exposer les métiers que tu aurais aimé faire et voir selon les possibilités mais au moins trouver un domaine pour pas t'éparpiller. les décisions prises à jeun sont honorables on le sait 😊

bonne chance et bon courage, tu as la vie devant toi et le tout c'est de comprendre que le shit ne doit pas devenir une dépendance comme le jeu, sport ou autre mais ce sont juste des éléments que mon corps décide de rejeter ou non mais qui en aucun cas en est dépendant, maître de soi-même, jsp que chacun s'en sortira c'est duuuuuur d'arrêter...

IL

---

**Profil supprimé - 08/01/2016 à 08h34**

Bonjour,  
Bravo pour ton arrêt. Je te trouve doué(e) pour écrire. Tu devrais continuer et à force de le faire, il est possible que tes idées se mettent en place et que tu trouves enfin ta voie. Laisse toi du temps pour trouver, après tout, c'est le plus important pour toi, et une décision précipitée te portera préjudice. Je trouve cela tout à fait sain de ne pas trouver tout de suite car cela demande réflexion. Charlie Chaplin passait jusqu'à deux semaines à ne rien faire du tout, et ensuite il écrivait un chef d'oeuvre. As tu essayé un bilan de compétences avec pôlemploi ? C'est un travail avec une psy qui t'aide à définir tes compétences et tes objectifs pour ta vie professionnelle. Quant au sport, je ne vois pas le problème, c'est super de pratiquer autant et la muscu est un sport comme un autre. Tu pourrais te rapprocher de forum ou de personne comme toi qui aime la muscu au lieu de jouer aux jeux vidéos. Et si tu aimes la musique, tu pourrais aussi monter ton groupe ou intégrer un groupe ? As tu pensé au métier d'éducateur sportif ? ou celui d'animateur socio-culturel dans le domaine de la musique ?

Bon courage et encore bravo pour ta détermination qui portera ses fruits, même si au début c'est un peu dur.

Stopcana

---

**Profil supprimé - 14/01/2016 à 13h53**

Bonjour à toi !

Tout d'abord, en effet, tu écris très bien, pas une faute, bien rédigé et (à mon humble avis) ça montre que tu sais faire plus de choses que tu ne l'imagines. En tous cas, si tu te dis que tu ne sais rien faire, tu n'arrivera pas à trouver ta voie.

Pour ce qui est de tourner en rond, est-ce que tu cours ou fait du vélo?? Car je pense que la cardio fatigue plus que la muscu intensive qui fait produire plutôt beaucoup d'adrénaline (c'est encore une fois seulement mon avis) alors que la cardio produit des endorphines qui aident à trouver le sommeil. Essaie de voir si courir ne pourrait pas t'aider. Quand tu tournes en rond chez toi, par exemple, le simple fait de sortir, marcher (même pour rien faire) ça aide à penser à autre chose et, au final, c'est là qu'on a les meilleures réflexions... (en tous cas, pour moi ça marche)

Pour l'arrêt de la clope, tu as arrêté tout d'un coup? (alors là, je ne suis pas sûr d'être de bon conseil) Parce que de mon côté, je suis passé à la cigarette électronique récemment (pour arrêter la clope) et à tout faire moi-même (liquides, résistances) et du coup, je parcours les forums en quête de conseils pour mieux m'y prendre, ne pas trop galérer... ça commence limite à devenir une passion et je vois pas le temps passer (en plus je fume plus... de clopes)

Pour tes passions, ne cherche pas à parcourir internet à la recherche d'un déclic, je ne penses pas qu'on trouve ce que l'on aime en se demandant "Tiens, qu'est-ce que j'aime?" mais plutôt en se promenant, expérimentant et un jour : "tiens mais c'est trop bien ça!" sans même s'en rendre compte.

Et le meilleur moyen, pour découvrir de nouveaux horizons, c'est les rencontres (les bonnes bien sur) et pour ça, le mieux c'est de sortir. Si tu aimes la musique, pourquoi pas, par exemple, aller en concert ou festival, aller au bar... moi c'est comme ça que je me suis retrouvé sur un snowboard (et qu'est-ce que c'est bon) alors que j'ai toujours dit "la snow, c'est pas pour moi, je préfère le ski"

En espérant avoir été de bons conseils

Shiva\_La

---