© Drogues Info Service - 27 novembre 2026


Forums pour les consommateurs

# Que faire quand on arrête de fumer le cannabis et que tout y etait lié ?

Par Profil supprimé Posté le 31/12/2015 à 16h26

Bonjour,

C'est la première fois que j'expose ouvertement ma situation,alors voila j'ai 27 ans et je suis actuellement au chomage,je fume du cannabis depuis l'age de 11ans,le cannabis a toujours fait parti de ma vie et a fait enormement de dégâts au niveau de mes etudes,en effet j'ai stopper le college a force de redoubler chaque classe,6eme,5eme et 4 eme j'ai donc tout arreter et par chance j'ai trouver un apprentissage,le travail me permettai de ne pas fumer de shit meme si c'est la premiere chose que je faisait une fois rentré,j'ai eu tant bien que mal mon diplôme et est réussis a garder un cdi jusqu'à il y a quelques temps,j'ai aussi commencer la mucsu intensive il y a 3 ans et j'adore ça,se qui ne m'empechai pas la journée fini et la seance de sport de me coler un joint ou une douille avant de me scratcher devant les jeux videos,je me satisfaisait de cette vie jusqu'à la perte de mon emploi (licenciment eco donc rien a voir avec le cannabis )je limitais les dégâts jusqu'ici sauf que depuis quelques mois je m'enterrai chez moi recommençant comme a une époque le joint du matin et les jeux toutes la journée,le pire etant que je sais qu'une defonce me dure en moyenne 2H j'arretai suffisament tot pour aller faire mon sport et reprennai de suite apres,aujourd'hui je ne sais plus où j'en suis,je veut arreter shit et cigarette car cela me degoute,je n'ai aucun centre d'interet concret donc aucun sujet de conversation avec autrui a 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,sa va je fait du sport",oui mais maintenant que je ne veut plus me defoncer je ne trouve rien d'autre a faire que des seance de sport quotidienne de 4 a 6 h ce qui est tout aussi dangereux pour mon corp,impossible de jouer modérément au jeux sans fume,rien ne me vien a l'esprit car quand je ne fume pas je suis speed et les taches quotidienne sont boucler en un rien de temps.

Du fait d'avoir commencer si jeune je n'ai jamais trouver ma vocation et le b.t.p m'a dégouter,suite a mon licenciment j'ai essayer différentes entreprise sans succes et je pense que le cannabis a beaucoup ralentit l'acquisitiobn de compétences concretes,en effet ma mémoire est factice et tres selective.

Aujourd'hui rien ne me donne envie,voila une semaine que je ne veut plus de cannabis mais le probleme ne vien pas du manque de thc mais du fait que je tourne en rond et quoi que j'arrive a penser je n'ai pas de passion a par le sport que je doit reduire car je me rabattait sur sa,je n'ai pas de hobbit et rien ne me donne envie,sans parler de l'alimentation qui dégénère et du sommeil perturber comme jamais,donc voila je ne recent plus reelement le besoin de fumer du thc meme si je craque sur une ou deux cigarette par jour,mon probleme est de m'occuper l'esprit pour ne pas penser comme je le fait depuis 16ans:"des que je peut un joint et je joue au jeux"

Tout cela me pose un reel probleme car je suis en csp pendant encore quelques temps donc je peut me reconvertir mais j'ai vraiment l'impression de n'etre fait pour aucun metier,mes connaissances principales etants la musique, les jeux videos et forcement les effets du cannabis,cela n'interesse personne.

Je surfe sur internet essayant désespérément d'avoir un declic pour un centre d'interet ou travail qui me donnerai envie mais sans cette defonce qui me rendait si joyeu je tourne en rond ,comment faire quand depuis 16 ans on passe son temps libre a fumer et jouer,un cercle vicieux,l'un appelle l'autre et dans ma tete il n'y a que ça meme si je ne veut plus fumer.

Je ne cherche pas vraiment d'emploi car meme si je veut travailler je ne sais a priorit rien faire,et comme preciser le btp ma dégouter tout comme le cannabis et en train de le faire,c'est donc ma conseillere qui oriente "ma vie" et sa me ronge de l'interieur car depuis plusieurs mois je ne trouve aucune solution,on me dit qu on ne peut pas savoir pour moi c'est sur,mais jusqu'à maintenant je me satisfaisait d'arriver a bosser et me dechirer,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 08h53

bonjour, bravo!

une personne complémentaire il te manque peut etre...

ps: on est tous egaux en intelligence sauf qu on est different dans le savoir faire!

tu as fait le plus dur, jsp que ca m arrivera! je te conseille maintenant de t exposer les metiers que tu aurais aimé faire et voir selon les possibilités mais au moins trouver un domaine pour pas t epparpiller. les decisions 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 dependance comme le jeu, sport ou autre mais ce sont juste des elements que mon corps decide de rejeter ou non mais qui en aucun cas en est dependant, maitre de soi meme, jsp que chacun s en sortira c'est duuuuuur d arreter...

IL

Profil supprimé - 08/01/2016 à 07h34

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 12h53

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'imagine. 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. Essaye 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 coté, 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