© Drogues Info Service - 8 octobre 2026

Vos questions / nos réponses

Que faire de ma vie ?

Par Profil supprimé Postée le 21/10/2017 14:58

> Bonjour à tous,
>
> J'ai commencé à fumer du cannabis au lycée, au début c'était juste occasionnel. Puis j'ai quitté mon foyer pour entreprendre des études et je fumais très rarement aussi. Je fumais uniquement avec des copains en Soiree. A ce moment là, j'avais tout qui me réussissait, sans être trop prétentieux. J'étais motivé pour étudier et réussir mes concours. Or quand je suis arrivé en école d'ingénieur, j'ai commencé à fumer tout seul, et à ne plus aller en cours par la même occasion. Du coup au bout d'un an, j'ai été viré et j'ai arrêté le cannabis. J'ai rebondit en trouvant une école d'ingénieur moins prestigieuse en apprentissage, car je voulais être autonome au niveau financier et m'assumer moins même. Au bout de la deuxieme année, j'ai recommençait à re fumer, encore une fois avec des potes, puis tout seul. Mes résultats à l'école ont diminué, mais j'ai tout de même eu mon diplôme. Aujourd'hui, je suis au chômage et j'ai arrêter de fumer depuis 12 jours. Je ne mange plus à ma faim et je fais pipi à bout de champs. De plus, je stress tellement de ce que je vais faire de ma vie, que j'ai des boules au ventre, que j'ai mal aux dents, à force de les serrer sans même m'en rendre compte. J'ai totalement perdu confiance en moi, que je me pose tout le temps des questions. Je n'ai plus envi de rien faire, de ne plus voir personnes. J'ai du mal à m'exprimer et tout. Avez vous une solution miracle ? Des conseils pour contrer cet état d'esprit ?

Mise en ligne le 24/10/2017

Bonjour,

Vous nous décrivez votre parcours avec le cannabis que vous mettez en lien avec votre parcours scolaire et de formation d'études supérieures.

Vous faites le lien entre une consommation solitaire et une baisse de la motivation et de vos résultats.

Vous avez arrêté votre consommation depuis 12 jours et vous nous décrivez des interrogations sur votre avenir dans un contexte de stress important pour vous.

Il est tout à fait possible que l'arrêt de la consommation fasse resurgir ces questions de manière accentuée et suscite de l'angoisse chez vous. Il est également possible que vous subissiez les effets d'un syndrome de

sevrage du cannabis. En effet le stress fait partie des symptômes pouvant être ressentis suite à un arrêt pour un consommateur régulier: en fonction des individus cela peut s'étendre sur une durée d'une semaine à un mois. Nous vous mettons un lien en fin de page sur le cannabis, vous trouverez plus d'éléments sur les effets possibles d'un sevrage dans la rubrique " dépendance" de cet article.

Vous cherchez des solutions pour sortir de cet état d'esprit que vous subissez actuellement et nous vous encourageons dans ce sens. Le syndrome de sevrage de l'arrêt au cannabis peut parfois être un obstacle à l'arrêt du produit. Sachez qu'il existe des lieux qui peuvent vous accueillir sans jugement et avec bienveillance, dans un contexte anonyme et gratuit.

Ces lieux se nomment des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC), ils ont été créés pour aider les jeunes qui s'interrogent sur leur consommation et qui souhaitent être soutenus dans une démarche d'arrêt ou de diminution de leur consommation.

Nous vous mettons un lien qui vous décrit de manière plus complète les CJC afin de vous encouragez à consulter. Si vous désirez, vous pouvez également joindre nos écoutants tous les jours par téléphone au 0800 23 13 13 de 8h à2h du matin ou par tchat tous les jours de 14h à minuit via notre site Drogues Info Service.

Avec tous nos encouragements pour la suite.

Cordialement.

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)