

## CONSEQUENCES A LONG TERME DU CANNABIS

---

Par juanny Postée le 24/09/2020 20:48

Bonjour, En plein sevrage, je viens sur ce site pour trouver explications, réponses, et motivation. Effectivement je me pose pas mal de questions, notamment sur les conséquences neuronales de presque 30 ans de fumette quotidienne. Je me rends bien compte que j'ai très peu de mémoire à court et long terme, que j'ai tendance à passer à une nouvelle tâche avant d'avoir finit celle en cours, que j'ai une tendance dépressive, et qu'il m'est difficile de trouver une motivation pour... tout! Savez-vous si il est encore temps pour retrouver une vie plus agréable, retrouver le goût de profiter de la vie, de vivre... Et combien de temps cela prendra. En outre, je me demande si après aussi longtemps, et à mon âge (42 ans) mon cerveau peut récupérer encore ses capacités (si y'en a...lol) Merci

---

### Mise en ligne le 25/09/2020

Bonjour,

Vous nous interrogez sur les conséquences liées à 30 ans de consommation de cannabis qu'elles soient cognitives (capacité d'apprentissage, de concentration, de mémorisation, de prise de décision...) ou psychologiques.

Vous nous indiquez avoir des difficultés à exécuter une tâche de bout en bout, à trouver de la motivation, vous constatez avoir peu de mémoire et vous nous précisez que vous avez une tendance dépressive.

Enfin, vous nous questionnez sur la réversibilité de ces conséquences concernant vos capacités intellectuelles.

L'usage du cannabis a en effet une influence sur les différents aspects évoqués, mais il est important aussi de prendre en considération l'âge auquel la consommation a commencé, la fréquence et la durée.

Des études ont montré que plus la consommation de cannabis est précoce, plus le développement cérébral est freiné. Le cerveau atteignant sa pleine maturité vers 25 ans. Cela peut entraîner une altération à long terme des performances intellectuelles.

Certains de ces troubles peuvent persister, y compris après sevrage, en particulier si la consommation a débuté avant l'âge de 15 ans.

Le cannabis altère la mémoire immédiate et peut donc diminuer les capacités d'apprentissage.

Les effets du cannabis, notamment la sensation de « planer » souvent décrite par les usagers, limitent la capacité et l'intérêt à réaliser des tâches d'apprentissage ou des tâches qui demandent une certaine concentration (scolaires, professionnelles, etc.)

En l'état actuel des connaissances, la mémoire ne semble pas affectée au-delà de la période de consommation. Donc tout projet de sevrage ne peut qu'améliorer cet aspect.

En ce qui concerne l'humeur ou la sensation de mal-être, il est important que vous ayez une analyse de la fonction du cannabis dans votre vie. Il est assez courant qu'une dépendance masque un mal-être originel, le produit étant envisagé comme une « béquille » permettant de mettre à distance certaines émotions inconfortables.

Par conséquent, la période de sevrage marque une étape de vulnérabilité puisque le recours à la « béquille » n'est plus. Ainsi, les émotions canalisées ou anesthésiées par la consommation resurgissent et peuvent fragiliser l'humeur.

Si cet état d'être persiste au-delà des délais de la période de sevrage (entre 1 à 6 semaines en moyenne), cela signifie qu'il y a des aspects psychologiques à prendre en charge. Il est dans ce cas conseillé de se faire aider par des professionnels compétents en addictologie afin de comprendre les mécanismes qui se trament derrière la dépendance et d'être soutenu dans sa démarche de sevrage.

Sachez que vous pouvez prendre contact avec un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) pour être informé et soutenu dans votre sevrage. Il s'agit de consultations confidentielles et gratuites en présence de médecin addictologue, psychologue, infirmier qui auront tout à fait la capacité de répondre à vos interrogations et difficultés dans cette étape de transition.

Nous vous transmettons quelques liens en bas de page pour trouver un CSAPA près de chez vous. Vous trouverez également une fiche de synthèse sur le cannabis ainsi qu'un guide d'aide à l'arrêt du cannabis pour vous aider à trouver les motivations dans votre démarche d'arrêt.

Enfin, n'hésitez pas à contacter nos écoutants par téléphone au 0800 23 13 13 qui sont disponibles 7j7 de 8h à 2h (appel gratuit et anonyme) ou par tchat via notre site internet de 8h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

---

### En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service