© Drogues Info Service - 14 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Sevrage cannabis et mémoire

Par Profil supprimé Posté le 11/07/2021 à 17h43

Bonjour à tous,

Je vous écris pour vous faire part de mes craintes concernant mon sevrage du cannabis, et sûrement pour me motiver un peu aussi

J'ai 23 ans et 5 ans de consommation cannabique bien cognée. Je fumais toute seule et j'ai, je pense, une grande dépendance au cannabis (quand j'en achète je suis obligée de fumer jusqu'à ce que le pochon soit vide.. en bref il ne durait jamais très longtemps.)

Depuis 18 jours j'ai arrêté de fumer sans trop de difficultés mais les soirées sont difficiles car c'était vraiment mon rituel de me poser tranquillement avec un joint pour décompresser. Pour le moment pas de craquage mais par exemple ce soir j'ai vraiment toutes mes pensées qui dérivent vers ça !

À côté de ça je fais de grandes études que j'ai réussi à continuer avec plus ou moins de difficultés, il me reste encore un an à faire avant de finir par un concours réputé pour sa difficulté (énormément de contenu à apprendre et connaître par coeur)

Pour ceux qui ont arrêté et notamment les étudiants: au bout de combien de temps avez-vous vu des améliorations au niveau de la mémoire ? Et de la concentration ? J'ai très peur de m'être flingué cette partie du cerveau et d'avoir des difficultés d'apprentissage permanentes. Quand je travaille je sens bien que je papillonne un peu, ma concentration est loin d'être optimale et j'aimerai avoir des avis là dessus. J'ai l'impression de retenir les choses moins bien également, bien que ça s'améliore depuis mon arrêt (pas facile d'apprendre des choses quand on est défoncé!)

Je vous souhaite une belle soirée, et beaucoup de courage à ceux qui comme moi sont en plein sevrage, ne baissons pas les bras !

1 réponse

Profil supprimé - 12/08/2021 à 23h39

Bonjour Bellavida,

Après 10 ans de consommation et des études également de mon côté , j’ai décidé d’arrêté il y a 11 mois

La mémoire revient petit à petit mais attention à ne pas remplacer le cannabis par l’alcool car dans ce cas tu

ne verras peut être pas les effets positifs au niveau de la mémoire !

Je sens que ma mémoire fonctionne mieux mais comme toi j’ai encore des difficultés de concentrations et des choses déréglées mais je me dis que ce n’est pas que le cannabis qui produit ses effets. Les téléphone et notre société est aussi pour cause

Ce que je peux te conseiller c’est de ne pas être trop exigeant avec toi même car pendant plusieurs années tu as fumé le produit cela ne peut pas se réparer d’un coup comme par magie.

Si tu es encore en études tu peux travailler plus régulièrement ta mémoire c’est un point positif que je n’ai plus aujourd’hui.

J’avais la même peur et je suis plus confiante maintenant car je vois une amélioration de mon côté J’aimerai bien connaître aussi la réponse de quelqu’un plus avancée dans son sevrage !

De mon côté j’ai peur encore des soirées car j’ai toujours aimée être avec d’autres personnes et passer des soirées. J’ai toujours envie à chaque fois que quelqu’un fume un joint (si tu as des conseils je suis preneuse aussi). Il y a deux semaines j’ai pallié par plus d’alcool et ce n’est pas bon..

Courage à toi et c’est super d’avoir ce courage à 23 ans tu vas y arriver malgré toutes les difficultés que j’éprouve encore je ne regrette pas cette décision et je m’en veux de ne pas avoir eu le déclic plus tôt car ce produit nous gâche littéralement la vie quand on rentre dans une conso régulière !!