© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

capacité de réflexion et mal de tête après cannabis

Par Blackmist Postée le 27/09/2023 16:39

> Bonjour, J'ai 18 ans et je fume assez fréquemment du cannabis depuis quelques années et particulièrement depuis environ 6 mois. Ma consommation n'est pas régulière, des fois c'est tout les jours et des fois seulement quelques fois par mois. J'ai l'impression d'avoir perdu beaucoup de capacité de réflexion et de concentration même après une période de quelques jours/ une semaine sans fumer. Je m'en était pas trop rendu compte avant car je n'allais pas en cours depuis plus d'un an, mais j'ai repris il y a quelques semaines et je n'arrive plus à rester concentrer longtemps et fortement. Aussi, quand je reste concentré longtemps j'ai un gros mal de tête qui peut rester pendant plusieurs heures. Est ce que cette capacité de réflexion et de concentration peut revenir après une longue période de sevrage? Merci d'avance

---

Mise en ligne le 28/09/2023

Bonjour,

Comme vous pourrez le lire dans l’article que nous vous adressons en bas de message, l’usage de cannabis peut être à l’origine de divers effets secondaires, risques et complications tels qu’une baisse de la capacité de concentration, une altération de la mémoire immédiate, des maux de tête, une limitation des capacités et de l’intérêt à apprendre ou à réaliser des tâches…

En l’état actuel des connaissances, il semble que ces troubles ne durent que le temps que durent les effets du cannabis, c’est-à-dire quelques heures. Certaines études cependant tendent à montrer que des consommations précoces, en particulier avant 15 ans, pourraient entrainer des altérations à plus long terme.

S’il vous est possible de ne plus fumer de cannabis, ce sera le meilleur moyen de vérifier si vos capacités reviennent pleinement. Si vous avez besoin d’aide pour y arriver, vous pouvez vous rapprocher de la « Consultation Jeunes Consommateurs » (CJC) dont nous vous joignons les coordonnées ci-dessous. Les consultations dans ces centres sont individuelles, confidentielles et non payantes. Cela vous donnera l’occasion également d’échanger avec un professionnel sur vos interrogations et inquiétudes.

Nous restons disponibles bien entendu dans le cas où vous souhaitiez revenir vers nous. Notre service est joignable tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Bien à vous.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les struc

---

Centre Le Pélican

241, chemin des Moulins
73000 CHAMBERY

Tél : 04 79 62 56 24
Site web : www.le-pelican.org
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h
Accueil du public : Lundi de 8h30 à 12h et de 14h à 19h Mardi de 8h30 à 12h45 et de 14h à 18h Mercredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h Jeudi de 8h30 à 12h et de 14h à 19h30 Vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h
Consultat° jeunes consommateurs : Le mercredi de 9h à 12h et de 13h à 18h, le jeudi de 16h à 19h et un samedi sur deux de 9h à 12h
Substitution : Centre méthadone, délivrance traitement sur place, de 8h30 à 12h
Centre : Proposition de groupes de parole un samedi sur deux de 9h à 12h (addictions aux jeux et dépendances affectives et/ou sexuelles)

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- "Dico des drogues: Le cannabis"