© Drogues Info Service - 28 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Les problèmes liés au Canabis

Par Profil supprimé Posté le 08/10/2016 à 09h47

Bonjour.
J'écris un poste sur ce forum pour avoir des réponses de la part de personnes ayant été victimes d'un addiction forte au cannabis et ayant arrêter suite à des problèmes grave.

Lorsque j'ai fumé mon premier joint, je n'avais que 14 ans, durant mon année de seconde au lycée donc.
J'ai fumé pendant toute mon année scolaire sans me soucier des quantité ou des impacts, ce qui fut une grave erreur car pendant les vacances d'été de cette année la, j'ai fait ce que les médecins appellent une "Bouffée délirante", un "trip" que je décrirais plutôt comme une énorme crise de dépersonnalisation.
Durant mon année de première, je n'ai pas souvent été en cour car j'étais trop occupé soit à me faire du mourron dans mon coin, soit a aller à des rendez vous chez le psy ou le médecin (qui par ailleurs n'ont menés à rien car j'ai "guéri" mon addiction seul).

Mais depuis ces deux ans je sens que mes capacités cognitives sont réduites, surtout au niveau des deux parties que le cannabis attaque au niveau du cerveau, soit la mémoire et la concentration.
En effet, ma mémoire me joue des tours et j'ai énormément de mal à me concentrer sur quelques chose, ce qui fait que je ne me souviens pas forcément de ce que je dit ou fait, ce qui résulte parfois d'une forte incohérence dans mes propos d'une semaine à l'autre.
J'aimerais avoir des réponse de la part de personnes ayant vécu une expérience similaire ;
-Est-ce que ma mémoire va revenir ou du moins s'améliorer ?
-Est-ce que ma capacité à me concentrer va elle aussi s'améliorer ?
-Combien de temps dure cette convalescence ?
-Y'a t'il un moyen non-médicamenteux de recouvrer ces deux facultés, par des exercices par exemple ?

Je vous remercie a l'avance, et je vous demande pardon pour les éventuelles fautes d'orthographe.

2 réponses

Profil supprimé - 14/10/2016 à 14h36

bon courage

Profil supprimé - 16/10/2016 à 11h30

la mémoire/concentration ça se travaille, c'est comme un muscle.
et oui il existe des tonnes d'exercices pour l'améliorer ...

que ce soit des exercices virtuels ou physiques... hier j'ai rencontré un champion de france de tir, on l'a initié à ce sport à cause de ses problemes de concentration etc... aujd il n'a plus du tout ce problème, grâce à ces entrainements

sinon pour une bouffée délirante il faut compter un an ou deux..

le cannabis ça ne bousille pas le cerveau à vie, ça ne détruit pas irrémédiablement les capacités cognitives..
si tu travailles mentalement, tu verras que tu progresses et d'ici quelques mois tu seras fier de tes progres