© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Diminution cannabis et mémoire

Par Profil supprimé Posté le 07/01/2019 à 16h23

Bonjour,
je consomme de manière quasi quotidienne du cannabis en petite et moyenne quantité (soit que le soir ou parfois aussi les après-midi quand je suis avec un autre fumeur) depuis plus de 5 ans je pense.
Je consommais aussi de l'alcool de manière quotidienne mais j'ai dérégularisé cette pratique pour les moments entre amis/famille uniquement depuis peu (sans difficulté, mis à part un épisode de transpiration acre pendant plusieurs nuits).
Je souhaite maintenant modifier ma consommation de cannabis car j'ai une mémoire assez limitée qui me pose problème. Je n'arrive plus à me souvenir de beaucoup de conversations que j'ai eu avec des amis et donc je me sens un peu con. Je n'ai pas l'impression d'avoir de problème de concentration, de problème social dû à ça, de problème de santé particulier. C'est vraiment cet effet sur la mémoire qui m'ennuie.

Je me questionne donc sur la diminution de la consommation du cannabis. J'ai fait une simple recherche google "bienfaits de la diminution de la consommation de cannabis" et les résultats parlent d'arrêt. Je ne souhaite pas non plus l'arrêt vu que bon, j'aime bien les effets tout de même.

Est-ce qu'en fumant un jour sur deux, une restauration de la mémoire sera observable ? Si oui, au bout de combien de temps environs ? Est-ce que le fait de fumer en grande quantité un soir annule l'intérêt de faire une pause le lendemain ?

Enfin voilà, je me demande si pour vraiment retrouver une mémoire correcte il faut arrêter tout simplement.

1 réponse

Profil supprimé - 18/01/2019 à 22h01

Salut, remilp
Pour moi, pause, n existe pas.
Si tu consomme occasionnellement, ce n est pas 1j sur 2car les effets sont plus long qu on le pense, je crois.
Après, si tu ne consommais que le week end, a part oublié les conversations sous effet, je ne pense pas, que le reste de la semaine, tu aïs des soucis...
Perso, l addiction m empêche de m en tenir au week end, et C est en parti pour des soucis de mémoire, d idées brouillées, et d absence de rêves, que je décide de mettre un terme à cette consommation, mais on a pas le même chemin:
Pendant 20 ans j ais fumé du matin au soir,
J ais arrêter 3 ans complet, pour ces mêmes simptomes,
J ais repris et l addiction est revenue de suite...

En consommant beaucoup moin(uniquement le soir...)
Les mêmes problèmes de mémoires...
Se souvenir d un jour sur deux, t obligerais à bien choisir le moment de tes discutions...

En tous cas, cette substance a une sacrés emprise sur la vie, et on ne s en rend compte, que lorsqu on arrête...
Tu as déjà fait une vraie pose genre plusieurs semaine pour voir
N écoute pas Hubert Félix, qui dit"ne te retourne pas la facture est salée... "
Chacun est différent, moi je te donne ma vision perso.
Fais le bon choix, après les regrets et la culpabilité s accumule.
Bon chemin à toi