

DIMINUTION CANNABIS ET MÉMOIRE

Par [Profil supprimé](#) Posté le 07/01/2019 à 17h23

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 consommait aussi de l'alcool de manière quotidienne mais j'ai déréglé cette pratique pour les moments entre amis/famille uniquement depuis peu (sans difficulté, mis à part un épisode de transpiration acide 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 23h01

Salut, remilp
Pour moi, pause, n'existe pas.
Si tu consommes occasionnellement, ce n'est pas 1j sur 2 car les effets sont plus longs que ce que l'on pense, je crois.
Après, si tu ne consommes que le week-end, à part oublié les conversations sous effet, je ne pense pas, que le reste de la semaine, tu aies des soucis...
Perso, l'addiction m'empêche de m'en tenir au week-end, et c'est en partie 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'ai fumé du matin au soir,
J'ai arrêté 3 ans complet, pour ces mêmes symptômes,
J'ai repris et l'addiction est revenue de suite...
En consommant beaucoup moins (uniquement le soir...)
Les mêmes problèmes de mémoires...
Se souvenir d'un jour sur deux, t'obligerait à bien choisir le moment de tes discussions...

En tous cas, cette substance a une sacrée emprise sur la vie, et on ne s'en rend compte, que lorsqu'on arrête...
Tu as déjà fait une vraie pause genre plusieurs semaines 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'accumulent.
Bon chemin à toi
