VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SEVRAGE CANNABIS

Par Profil supprimé Postée le 02/10/2010 20:51

Bonjour,

Ayant été un fumeur de cannabis chronique selon des périodes, je ne sais pas si les troubles qui me concerne sont de l'ordre du sevrage du cannabis. Depuis 1 mois et demi, je n'ai rien fumé du tout. Je ne ressens aucune envie de fumer ! Je perçois tout de même des symptômes qui m'ont fait comprendre que cela pouvait être lié au sevrage du cannabis. Mon plus gros symptôme est lié à la mémoire, j'ai vraiment l'impression de ne plus avoir de mémoire courte ou d'apprentissage. L'impression d'être devenu beaucoup moins intelligent et perceptible à ce qui m'entoure! Est-il possible donc après un mois et demi de sevrage de toujours ressentir ce genre de symptôme? De plus, je ressens des fourmillements sur le mollet gauche lorsque j'y pense. Je me réveille la nuit avec des angoisses, le coeur qui bat très vite, l'envie de rien faire ... Mais mon vrai problème reste lié à la mémoire (cognitive). Un sevrage d'une durée supérieur à 28 jours (comme précisé sur beaucoup de forum) ne serait pas suffisant à retrouver une mémoire d'an-temps ?

Merci d'avance.

Mise en ligne le 04/10/2010

Bonjour,

Les symptômes liés aux difficultés de mémorisation se manifestent surtout lorsqu'on est sous effet de cannabis.
En effet, le cannabis altère la mémoire immédiate et peut donc diminuer les capacités d'apprentissage.
Les usagers n'éprouvent pas de difficulté à se souvenir des choses apprises dans le passé, mais peuvent connaître une forte diminution de leur capacité à apprendre les choses nouvelles et à s'en souvenir.

Ce trouble de la mémoire dure le temps que durent les effets du cannabis, c'est-à-dire quelques heures. En l'état actuel des connaissances, la mémoire ne semble pas affectée au-delà de cette période.

Vous ressentez pourtant ne plus avoir de mémoire courte, alors que vous n'êtes plus sous effet de cannabis depuis plusieurs semaines. Peut-être que cela est dû à une baisse de votre capacité de concentration. Les usagers réguliers ressentent souvent des difficultés à se concentrer lors de l'arrêt du cannabis.

D'autres symptômes peuvent se manifester, comme les troubles du sommeil que vous décrivez, ainsi que des sentiments de mal-être et d'irritabilité, voire des épisodes dépressifs et anxieux.
Cette envie de ne rien faire que vous ressentez peut, elle aussi, perturber votre mémoire. En effet, nous mémorisons beaucoup mieux les choses qui nous intéressent.

Ces symptômes, leur intensité et leur durée sont variables d'une personne à l'autre et il ne paraît pas pertinent de définir une période de sevrage en terme de semaines.
Cependant, nous pouvons dire que plus la consommation était régulière, plus ces troubles peuvent être difficiles à vivre. Ils peuvent persister au delà de plusieurs semaines si vous traversez une période de vie soumise à beaucoup de stress. Ou encore si vous êtes focalisé sur vos symptômes, avec la peur qu'ils puissent ne pas disparaître.

Il semble important de vous ménager, autant que possible, des temps de repos et de relaxation, tant mentale que physique. Ainsi que des temps de loisirs et/ou d'activités physiques.

Si vos symptômes persistent, n'hésitez pas à solliciter une aide extérieure.
Vous pouvez par exemple prendre contact avec un centre spécialisé en toxicomanie. Des médecins et des psychologues vous y accueillent de façon gratuite et confidentielle. Vous trouverez les coordonnées d'un centre ci-dessous.

Pour un soutien ponctuel, vous pouvez aussi appeler notre numéro vert, Drogues Info Service au 0 800 230 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7 jours sur 7, de 8 h à 2 h du matin).

Bon courage pour la suite de votre sevrage.

Bien cordialement.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LA STRUCTURE SUIVANTE :

CENTRE DE SOINS EN ADDICTOLOGIE SATO

4 rue Saint Paul
60000 BEAUVAIS

Tél : 03 44 48 34 40
Site web : www.sato-picardie.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h15 à 12h30. Lundi de 13h30 à 19h. Mardi et mercredi de 13h30 à 18h. Jeudi de 16h à 18h. Vendredi de 13h30 à 16h.
Substitution : Du lundi au vendredi de 9h15 à 12h. Lundi: 13h30-17h30. Mardi:13h30-15h30. Fermeture mercredi après-midi. Jeudi: 16h-17h30. Fermeture vendredi après-midi

Voir la fiche détaillée