VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

PROBLÈMES DE CONCENTRATION/MÉMOIRE ECSTASY CANNABIS

Par Profil supprimé Postée le 21/04/2017 11:17

Salut
Moi c'est Noé, j'ai 17 ans et j'ai fais pas mal "d'erreurs" ces 3-4 dernières années, pour commencer il y a eu le cannabis vers 14 ans, je me suis mis à fumer régulièrement, puis j'ai arrêté vers 15 ans et demi, mais j'ai repris 6 mois plus tard, avec une fréquence bien plus élevé, et j'ai pris pendant la même période mon premier "para" de md, j'ai continué mon année scolaire sans trop de problème mais en fumant bien, j'ai du prendre une ou deux fois de plus de la mdma. Arrivé à la fin de l'année, je fumais beaucoup trop (du cannabis) j'ai donc décidé d'arrêter complètement pendant les vacances d'été, mais j'ai pas du tout arrêté la mdma, au contraire avec les festival, je me suis mis aucune limite, et j'en ai pas mal ressentis les effets. La rentrée de terminale est arrivé (début de cette année), j'ai refumé du cannabis quelque fois, mais jamais autant qu'avant, par contre j'ai continué l'ecstasy (mdma), à peu près une fois par mois jusqu'à la semaine dernière, j'ai pris un petit bout de cachet (un tiers), mais il était bien dosé, j'étais pas trop défoncé, mais la sensation que j'ai ressentis à la tête était juste indescriptible, j'avais l'impression qu'elle était complètement vide, ou que mon cerveau était complètement compressé, avec une légère douleur à la nuque. La soirée suit son cout et au réveil la sensation n'était toujours pas partie. J'étais un vrai légume pendant toute la journée. Incapable de réfléchir. Heureusement ça s'est arrangé dimanche matin (donc un jour après).
Mais je me rends compte maintenant (bien plus qu'avant) à quel point j'ai flingué mon cerveau. J'ai fais un petit bilan, j'ai pris en tout une bonne vingtaine de fois de l'ecstasy, j'ai fumé beaucoup trop de pétard, et j'ai du prendre 4 fois des champignons hallucinogènes. Et le résultat est bien là, des troubles de la mémoire (courte) et de la concentration, je comprends bien plus difficilement les problèmes que je rencontre, j'ai du mal à lire... Je suis très énervé contre moi-même, j'ai toujours été quelqu'un d'intelligent qui avait de bonnes capacités intellectuelles, d'analyse, et de compréhension, et j'ai bien régressé à cause de ça. Le pire c'est que maintenant, le lycée est terminé, l'an prochain je change de ville, et je me rends compte que j'ai fais tout ça un peu inconsciemment, "pour suivre le groupe", sans y prendre un réel plaisir. Je voulais faire de longues études et j'ai peur d'avoir pas mal de mal à les faire, vu les problèmes de concentrations que j'ai.
J'aimerai savoir si ces pertes sont définitives, ou si les capacités perdues peuvent revenir. Et j'aimerai aussi savoir s'il existe des exercices et si oui LESQUELS pour entrainer sa mémoire, sa concentration, et toute les choses que j'ai un peu abîmé.
Je vous remercie vraiment beaucoup d'avoir pris le temps de lire ce post, et si possible d'y répondre, merci, vraiment !

Mise en ligne le 25/04/2017

Bonjour,

Vous avez consommé durant ces quatre dernières années plusieurs produits psychoactifs (cannabis, mdma, champignons hallucinogènes), de façon plus ou mois régulières. Votre dernière prise de mdma a été vécu différemment des précédentes avec des symptômes qui vous ont inquiétés (douleur dans la nuque, sensation de cerveau « vide », compressé).

Quand vous faites le bilan, vous constatez aujourd'hui que vos consommations ont peut-être altérées certaines de vos capacités mentales et cognitives (mémoire, concentration entre autres). Vous vous demandez ainsi si cela est irréversible et s'il existe des moyens pour que tout redevienne comme avant.

Chaque prise de produits psychoactifs produit des effets au niveau du cerveau, au moment de la consommation mais également à court terme surtout si on continue à en consommer régulièrement.

On constate également chez certaines personnes, qu'une consommation de certains produits peut avoir des effets à plus long terme même après leur arrêt. Ceci concerne principalement la consommation de cannabis qui peut affecter les capacités intellectuelles (concentration, mémoire, prise de décision, temps de réaction) surtout si on a commencé à en prendre jeune, c'est à dire avant 15 ans. Pour autant, cela ne s'avère pas vrai pour tous les « jeunes » consommateurs. Vous pouvez très bien ressentir ces effets actuellement et même pendant encore quelques temps, mais il y a de fortes chances que vos capacités reviennent à la normale après l'arrêt total des drogues.

Chaque prise de drogue génère des effets qui sont variables d'une personne à l'autre, d'un produit à l'autre mais également d'une fois à l'autre. Ceci est lié au produit (dosage, qualité, mode de consommation) mais également au contexte et à l'état psychologique dans lequel on est lorsqu'on consomme. Ainsi, les symptômes que vous avez ressentis lors de votre dernière prise de mdma ne sont pas surprenants. Le fait qu'il n'aient pas duré dans le temps semble plutôt rassurant.

Il parait important de prendre conscience du fait, qu'à chaque prise de produit psychoactif, vous vous prenez le risque de « mal » réagir et de vous trouvez dans un état psychologique ou physique dont vous n'avez pas la maîtrise.

Nous sommes attentifs à votre inquiétude et à vos questionnements. Vous êtes dans une période de votre vie charnière et il semble important que vous preniez soin de vous.

Nous vous conseillons ainsi de demander conseil à des professionnels travaillant sur les consommations de produits psychoactifs. Ils prendront le temps de vous écouter, d'étudier de près vos inquiétudes, et vous conseilleront au mieux.

Vous trouverez ce type d'aide au sein de consultations jeunes consommateurs (CJC). Ces consultations sont gratuites et confidentielles et se trouve au sein de CSAPA (centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Des médecins, psychologues, éducateurs y exercent et pourront vous recevoir afin de vous accompagner et de répondre à vos questions.

En ce qui concerne d'éventuels exercices à pratiquer afin de récupérer vos capacités intellectuelles et cognitives, c'est également auprès des professionnels de la CJC que vous trouverez une réponse individualisée. Nous pouvons toutefois vous conseiller de faire des mots fléchés ou croisés, ou tout autre jeux faisant travailler la mémoire et la concentration.

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées d'une CJC sur Poitiers.

Pour toutes autres questions ou pour une écoute, n'hésitez pas à nous contacter soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h ou par Chat via notre site internet drogues info service, tous les jours de 14h à minuit.

Cordialement

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service