Etudes et cannabis : des conseils pour éviter le crash

Les joints ont des effets sur le cerveau souvent incompatibles avec la scolarité. Difficultés à se concentrer en cours, pertes de mémoire et perte de la motivation à étudier sont autant de menaces sur vos études. Lever le pied sur votre consommation de cannabis pendant votre scolarité favorisera votre réussite. Voici quelques conseils pour ne pas rater votre année scolaire.

Cannabis et concentration: l'avis de l'expert Laurent Karila

Notre conseil

Ne vous comparez pas à vos ami.es car vous êtes unique et vous ne réagissez pas au cannabis de la même manière qu'une autre personne. Soyez avant tout attentif aux effets qu'il a sur vous !

2. Lâchez prise sans cannabis

Essayez de trouver des moments de détente sans cannabis. Vous pouvez lister les occupations qui vous font du bien et qui pourraient remplacer certains moments de consommation de cannabis. Si vous pouvez pratiquer avec des amis c'est encore mieux !

- Si vous aimez le sport, c'est un très bon moyen de vous détendre. Essayez de trouver un ou plusieurs moments pour le sport chaque semaine. Vous en ressentirez les bénéfices sur votre moral et votre niveau de stress
- Cela peut aussi être une activité créative ou manuelle : écriture, chant, cuisine, dessin… la seule chose importante c'est que vous aimiez la pratiquer!
- Vous pouvez pratiquer la méditation ou la relaxation si vous aimez ce genre de choses. Si vous êtes stressé avant d'aller en cours ou quand vous révisez, cela peut notamment vous aider à vous détendre sans consommer de cannabis
- Durant vos vacances, changez vos habitudes, découvrez de nouveaux endroits (y compris dans votre lieu de vie)

3. Vous vous sentez en difficulté ? parlez-en sans attendre

Vous sentez que vous avez des difficultés dans vos études ? que le cannabis est de plus en plus présent ? Vous avez des difficultés à vous motiver à travailler, vous vous absentez de plus en plus souvent ?

Pourquoi ne pas en parler ?

Drogues info service est à votre disposition par chat et téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit, 7j/7 de 8h à 2h). Nous pouvons vous écouter sans jugement, vous aider à faire le point et vous proposer une aide par des professionnels spécialisés dans l'accueil des jeunes si cela est nécessaire et si vous le souhaitez.