

QUESTIONNAIRE D'AUTO-EVALUATION DE SA CONSOMMATION

S'il vous arrive de consommer du cannabis, le questionnaire suivant vous aidera à définir si votre consommation vous met en danger. Ce questionnaire a déjà été testé sur plusieurs milliers d'adolescents. En principe, deux réponses positives au test doivent vous amener à vous interroger sérieusement sur les conséquences de votre consommation. Trois réponses positives ou plus, devraient vous amener à demander de l'aide.

Au cours de votre vie:

questionnaire CAST (Cannabis abuse screaming test, conçu par l'OFDT)

Avez-vous déjà fumé du cannabis avant midi ?

OUI NON

☐ ☐

Avez-vous déjà fumé du cannabis lorsque vous étiez seul(e) ?

☐ ☐

avez-vous déjà eu des problèmes de mémoire quand vous fumiez du cannabis ?

☐ ☐

Des amis ou des membres de la famille vous ont-ils déjà dit que vous devriez réduire votre consommation de cannabis ?

☐ ☐

Avez-vous déjà essayé de réduire ou d'arrêter votre consommation de cannabis sans y parvenir ?

☐ ☐

Avez-vous déjà eu des problèmes à cause de votre consommation de cannabis (dispute, bagarre, accident, mauvais résultat à l'école...?)

☐ ☐

OÙ M'ADRESSER

POUR OBTENIR DES INFORMATIONS OU DEMANDER DE L'AIDE

Les lignes téléphoniques :

- Ecoute cannabis 0 811 91 20 20 (prix d'un appel local 8h-20h)
- Fil Santé Jeunes 0800235 236 (appel gratuit 8h-minuit)

les sites internet :

- www.drogues.gouv.fr
(informations scientifiques actualisées, adresse des consultations)
- www.filsantejeunes.com
(documentation, forum, possibilité de questionner des professionnels de santé)
- Les consultations jeunes consommateurs :
anonymes et gratuites dans chaque département



cannabis



DEPENDANCE

AIDE

PROBLEME

BEDO SHIT

CONSOMMATION

BAD TRIP

Etudes

T.O.X.I.C.O.M.A.N.I.E

haschisch

securité
routière

loi



LE CANNABIS,
C'EST PAS LÉGAL MAIS C'EST TOLÉRÉ
CAR TOUT LE MONDE EN CONSOMME

TOUT LE MONDE N'EN CONSOMME PAS!
À 17 ANS, UNE MAJORITÉ DE JEUNES
N'EN A JAMAIS CONSOMMÉ.

Cannabis et Loi

LE CANNABIS EST CLASSÉ COMME STUPÉFIANTE
AU NIVEAU INTERNATIONAL.

PARCE QUE LES EFFETS DU CANNABIS
SONT DANGEREUX POUR CELUI
QUI EN CONSOMME MAIS AUSSI
POUR LES AUTRES, LA LOI FRANÇAISE
POUR PROTÉGER LES PERSONNES
DE SES MÉFAITS, EN RÉPRIME :

- LA CONSOMMATION

CE DÉLIT EST PASSIBLE D'UNE PEINE
D'UN AN D'EMPRISONNEMENT ET
3750 EUROS D'AMENDE. MAIS
L'AUTEUR PEUT AUSSI
ÊTRE CONDAMNÉ À SUIVRE À SES FRAIS
UN STAGE DE SENSIBILISATION AUX DANGERS
DES PRODUITS STUPÉFIANTE OU, S'IL EST DEVENU
DÉPENDANT, À SE RENDRE DANS UNE
STRUCTURE DE SOINS
(INJONCTION THÉRAPEUTIQUE)

MAIS AUSSI :

- LA DÉTENTION OU LA CESSION (OFFRE OU VENTE)
LA LOI PRÉVOIT DES SANCTIONS POUVANT
ALLER JUSQU'À 10 ANS D'EMPRISONNEMENT ET
7 500 000 EUROS D'AMENDE.
(MÊME POUR DÉPANNER GRATUITEMENT UN COPAIN !)

- LA PRODUCTION

LES SANCTIONS DES INFRACTIONS LIÉES À LA
PRODUCTION POUVANT ALLER JUSQU'À 30 ANS
DE RÉCLUSION CRIMINELLE ET À
7 500 000 EUROS D'AMENDE.
(LA CULTURE EN VUE D'UNE CONSOMMATION
PERSONNELLE EST ÉGALEMENT INTERDITE.)



**LE CANNABIS,
J'ARRÊTE
QUAND JE VEUX!**

CHICHE !!



Cannabis et Dépendance

LE CANNABIS PEUT ENTRAINER, NOTAMMENT EN CAS D'USAGE RÉGULIER, UNE DÉPENDANCE ESSENTIELLEMENT PSYCHIQUE.

CETTE DÉPENDANCE S'INSTALLE PROGRESSIVEMENT ET LE CONSOMMATEUR N'A SOUVENT PAS CONSCIENCE QU'IL NE PEUT PLUS S'EN PASSER.

UN ARRÊT OU UNE DIMINUTION SENSIBLE DE LA CONSOMMATION PEUVENT ALORS ENTRAINER DES NAUSÉES, DE L'ANXIÉTÉ, DE L'IRRITABILITÉ, DES TROUBLES DU SOMMEIL OU UN ÉTAT DÉPRESSIF.

IL N'EXISTE AUCUN PRODUIT DE SUBSTITUTION AU CANNABIS.

DEPUIS 2005, DES CONSULTATIONS JEUNES CONSOMMATEURS ONT ÉTÉ CRÉÉES DANS TOUS LES DÉPARTEMENTS. ELLES PROPOSENT, DE MANIÈRE ANONYME ET GRATUITE, DES INFORMATIONS, DES CONSEILS ET DES PRISES EN CHARGE ADAPTÉES À CHAQUE SITUATION INDIVIDUELLE.



MOI, UN JOINT ÇA M'AIDE
À ME DÉTENDRE ET À M'ENDORMIR

LE CANNABIS : UN FAUX AMI DU SOMMEIL
LES EFFETS HYPNOTIQUES ET ANXIOLYTIQUES DU CANNABIS
PEUVENT DONNER LE SENTIMENT DE S'ENDORMIR PLUS FACILEMENT.
EN FAIT, IL PERTURBE LE RYTHME ET LA DURÉE DES DIFFÉRENTES
PHASES DU SOMMEIL, CE QUI LE REND MOINS EFFICACE ET
MOINS RÉCUPÉRATEUR.
À L'ARRÊT DU CANNABIS
LES USAGERS RÉGULIERS
CONNAISSENT SOUVENT
D'IMPORTANTES TROUBLES
DU SOMMEIL QUI PEUVENT
LES AMENER À CONSOMMER
À NOUVEAU: C'EST UN
CERCLE VICIEUX.

ALORS POURQUOI
T'AS L'AIR CREVÉ ???

Cannabis et Sommeil

LA CONSOMMATION DE CANNABIS DIMINUE LES CAPACITÉS DE MÉMOIRE IMMÉDIATE, DE CONCENTRATION ET LES APTITUDES AU RAISONNEMENT. IL EST ALORS PLUS DIFFICILE D'APPRENDRE DE NOUVELLES CHOSES ET DE S'EN SOUVENIR. ELLE PEUT ÉGALEMENT PROVOQUER UNE DÉMOTIVATION ET UN DÉSINTÉRÊT PROGRESSIF POUR LES ACTIVITÉS SCOLAIRES OU SOCIALES ET CONDUIRE À UNE SITUATION D'ÉCHEC SCOLAIRE ET D'ISOLEMENT. CES EFFETS SONT RÉVERSIBLES EN CAS D'ARRÊT DE LA CONSOMMATION.



J'TE RAPPELLE
QU'ON EST EN DS
DE MATHS !!!

C'EST QUOI
LA SUPERFICIE
DU BRÉSIL...?

Cannabis et Etudes



FAIS
TOURNER !!!

The comic strip is divided into several panels. The top panel shows a person in a car saying 'FAIS TOURNER !!!' while another person looks on. The middle-left panel shows a person with a shocked expression. The middle-right panel shows a person's foot on a gas pedal. The bottom-left panel shows a car crashed into a tree with a person lying on the ground. The bottom-right panel shows a person standing next to the crashed car, looking distressed.

Cannabis et Conduite

DE NOMBREUX ACCIDENTS MORTELS OU CORPORELS GRAVES SONT CAUSÉS PAR DES CONDUCTEURS AYANT CONSOMMÉ DU CANNABIS SEUL OU AVEC DE L'ALCOOL.

LE RISQUE D'OCCASIONNER DE TELS ACCIDENTS EST MULTIPLIÉ PAR 2 SOUS L'EFFET DE CETTE DROGUE ET PAR 14 EN CAS DE CONSOMMATION SIMULTANÉE D'ALCOOL. SOUS L'EMPRISE DU CANNABIS, LE CONDUCTEUR PEUT SURESTIMER SES CAPACITÉS. IL PROVOQUE UN ALLONGEMENT DES RÉFLEXES, UNE RÉDUCTION DU CHAMP VISUEL, UNE MAUVAISE APPRÉCIATION DES DISTANCES, UNE DÉGRADATION DE LA COORDINATION DES GESTES ET DES DIFFICULTÉS À CONTRÔLER LE VÉHICULE ET SA TRAJECTOIRE.



LE FAIT DE CONDUIRE SOUS L'EMPRISE DE CANNABIS EST PASSIBLE D'UNE PEINE D'EMPRISONNEMENT DE 2 ANS ET D'UNE AMENDE DE 4 500 EUROS OU DE 3 ANS D'EMPRISONNEMENT ET 9 000 EUROS D'AMENDE EN CAS D'ÉTAT ALCOOLIQUE SIMULTANÉ ET DE LA PERTE DE 6 POINTS. EN OUTRE LE CONDUCTEUR PEUT ÊTRE CONDAMNÉ À UNE SUSPENSION OU À UNE ANNULATION DU PERMIS DE CONDUIRE AVEC INTERDICTION DE SOLLICITER LA DÉLIVRANCE D'UN NOUVEAU PERMIS PENDANT 3 ANS AU PLUS.

LE CANNABIS PEUT AUSSI PROVOQUER L'APPARITION D'UNE PSYCHOSE CANNABIQUE (BOUFFÉE DÉLIRANTE) QUI NÉCESSITE UNE HOSPITALISATION DANS UN SERVICE SPÉCIALISÉ OU RÉVÉLER OU AGGRAVER LES MANIFESTATIONS D'UNE MALADIE MENTALE GRAVE COMME LA SCHIZOPHRÉNIE.

ENFIN SON EFFET DÉSINHIBITEUR PEUT CONDUIRE L'USAGER À ADOPTER UN COMPORTEMENT OU RÉALISER DES ACTES AUXQUELS IL N'AURAIT PAS CONSENTI EN TEMPS NORMAL. (EX : VIOLENCES, RAPPORTS SEXUELS...)