LE CANNABIS

Comprendre les risques, repérer l'addiction, accompagner le changement

Par Evaristo SOARES – Coach spécialisé en comportements addictifs
Conseiller en relation d'aide
Fondateur de l'association de groupes de parole : Choisir la Liberté Ensemble (CLE)

1.Présentation de l'addiction

Le cannabis contient du THC, une molécule psychoactive qui agit sur le cerveau en modifiant l'humeur, la perception et la motivation.
L'addiction n'arrive pas d'un coup : elle s'installe progressivement. La personne recherche d'abord la détente, puis ressent le besoin de consommer pour retrouver le même effet ou pour éviter un malaise.
Elle devient alors dépendante psychologiquement, parfois physiquement, et perd du contrôle sur sa consommation.

2.Consommation : faible risque, consolation ou à risque

A. Consommation occasionnelle

- Pas de perte de contrôle
- Pas d'impact majeur
- Mais : aucune consommation n'est totalement sûre. Même ponctuelle, elle peut entraîner :
- anxiété, malaise, paranoïa
- baisse de l'attention et de la coordination
- risques d'accidents
- troubles de la mémoire

B. Consommation de consolation

- Pour apaiser le stress, la tristesse, l'ennui
- Fonction de "béquille émotionnelle"
- Forte probabilité d'évolution vers la dépendance

C. Consommation à risque / problématique

- Usage régulier ou quotidien
- Difficulté à arrêter
- Baisse de motivation, troubles de mémoire
- Isolement, mensonges
- Impact sur travail, école, relations
- Conséquences sur la santé mentale

3.Les dangers et les risques

A. Court terme

- Troubles attentionnels
- Ralentissement des réflexes
- Anxiété, confusion, crises de panique
- Risques d'accidents
- Désorientation, mauvaises décisions

B. Long terme

- Dépendance psychique
- Troubles anxieux et dépressifs
- Baisse de motivation (syndrome amotivationnel)
- Déficits cognitifs (mémoire, concentration)
- Risques psychotiques chez les personnes vulnérables

C. Risques sociaux et légaux

- Conflits, isolement
- Problèmes judiciaires
- Perte d'opportunités scolaires/professionnelles

LE CANNABIS (suite)

4.Comment savoir si je suis addict ?

Checklist :

- ☐ Je consomme très régulièrement
- ☐ J'ai déjà essayé de réduire ou d'arrêter sans succès
- ☐ Je consomme pour gérer mes émotions
- ☐ Je cache ma consommation
- ☐ Je perds de la motivation
- ☐ Je m'isole
- ☐ J'ai des problèmes de mémoire ou de concentration
- ☐ Ma consommation impacte mes relations, mes études ou mon travail

Si plusieurs cases te parlent, il peut être utile d'en discuter avec un professionnel (médecin, addictologue, psychologue, CSAPA...).

5. Quelques conseils pour en sortir

- Identifier les déclencheurs (stress, routine du soir, relations, solitude...)
- Réduire progressivement si nécessaire
- Modifier ses habitudes
- Chercher un soutien : proche, coach, professionnel
- Éviter les contextes où l'on consomme
- Utiliser des stratégies anti-envie (respiration, activité, hydratation)
- Consulter un CSAPA, un médecin ou un thérapeute

Se rappeler : les rechutes font partie du processus de changement

Testez votre niveau d'addiction
Test complètement annonyme

30 mn GRATUITES avec Evaristo Soares coach spécialisé en comportements addictifs.

Téléchargez le guide gratuit "5 clés pour avancer vers la liberté"

Document de prévention — Evaristo SOARES
Coach spécialisé en comportements addictifs
Formateur de Secouristes en Santé Mentale
Fondateur de « Choisir la Liberté Ensemble »