

D'UN ESSAI À LA PERTE DE CONTRÔLE...

Le cannabis peut sembler anodin au début. Pourtant, une consommation régulière peut progressivement devenir une dépendance, avec des conséquences importantes sur la santé, le bien-être et la vie quotidienne.



Un petit plaisir peut vite prendre trop de place...
Et ensuite ?

LES ÉTAPES DE LA DÉPENDANCE AU CANNABIS

La dépendance ne survient pas du jour au lendemain. Elle s'installe progressivement, souvent sans s'en rendre compte. Voici comment elle peut évoluer, de la première consommation à la perte de contrôle.

1. PREMIÈRE CONSOMMATION

Par curiosité, pour tester, influence du groupe, en soirée...



« Juste pour essayer... »

- Envie de découvrir.
- Souvent dans un contexte social (fête, amis).
- Sensation de détente, de bien-être et d'euphorie.
- L'impression de garder le contrôle.

2. ON AIME, ON RESSAIE

Les effets plaisent, la consommation devient plus fréquente.



« Ça me fait du bien. »

- On apprécie les effets (relaxation, rire, lâcher-prise).
- La consommation devient régulière (week-end, puis plus souvent).
- Le cannabis prend une place plus importante dans les moments de plaisir et de détente.

3. LES EFFETS DIMINUENT

Le corps s'habitue à la substance (tolérance).



« J'en ressens moins qu'avant... »

- Les mêmes doses provoquent moins d'effets.
- On augmente les quantités ou la fréquence pour ressentir la même chose.
- La consommation devient plus habituelle, parfois quotidienne.

4. CONSOMMATION RÉGULIÈRE ET PLUS ÉLEVÉE

Le cannabis prend une place de plus en plus importante dans le quotidien.



« J'en consomme plus pour me sentir bien. »

- Consommation quasi quotidienne.
- Difficulté à réduire ou à arrêter.
- Le cannabis devient un moyen de gérer le stress, les émotions ou l'ennui.
- D'autres activités passent au second plan.

5. PENSÉES CONSTANTES

Le cannabis occupe de plus en plus de place dans les pensées, et les priorités.



« Je pense tout le temps à en consommer... »

- Difficulté à se concentrer sur autre chose.
- Envie de consommer dès qu'une émotion difficile apparaît (stress, tristesse, colère, ennui).
- Le cannabis prend le dessus sur d'autres aspects de la vie (études, travail, relations...).
- Tentatives d'arrêt ou de réduction, souvent difficiles.

6. PERTE DE CONTRÔLE DÉPENDANCE TOTALE

On consomme même si l'on en voit les conséquences négatives. Il devient difficile, voire impossible, d'arrêter.



« Je n'arrive plus à m'en passer... »

- Besoin constant de consommer.
- Irritabilité, anxiété ou mal-être en l'absence de cannabis (symptômes de manque).
- Poursuite de la consommation malgré les conséquences sur la santé, la vie sociale, les études ou le travail.
- Isolement social.
- Perte d'intérêt pour d'autres activités.
- Sensation d'être prisonnier de la consommation.
- Difficulté importante, voire incapacité, à arrêter seul.

DES CONSÉQUENCES DANS TOUS LES ASPECTS DE LA VIE

Même si les effets peuvent sembler positifs au début, une consommation régulière peut avoir des conséquences importantes :



Santé physique

Problèmes respiratoires, troubles du sommeil, fatigue, baisse de l'immunité.



Santé mentale

Anxiété, baisse de la motivation, risque de dépression.



Vie sociale

Isolement, conflits, difficultés dans les relations avec la famille ou les amis.



Études / travail

Baisse de la concentration, moins de motivation, résultats en baisse, absentéisme.



Aspects financiers

Dépenses importantes, déséquilibre du budget, priorités financières négligées.



Qualité de vie

Moins de temps et d'énergie pour ses projets, ses loisirs et ses responsabilités, sentiment de perte de contrôle.