



tabac-info-service.fr

Quand on sait, c'est plus facile d'arrêter

QUESTIONNAIRE D'AUTO-ÉVALUATION DE SA CONSOMMATION DE CANNABIS

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.

Au cours des 12 derniers mois :	Réponse	
Avez-vous déjà fumé du cannabis avant midi ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
Avez-vous déjà fumé du cannabis lorsque vous étiez seul(e) ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
Avez-vous déjà eu des problèmes de mémoire quand vous fumez du cannabis ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
Des amis ou des membres de votre famille vous ont-ils déjà dit que vous devriez réduire votre consommation de cannabis ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
Avez-vous déjà essayé de réduire ou d'arrêter votre consommation de cannabis sans y parvenir ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
Avez-vous déjà eu des problèmes à cause de votre consommation de cannabis (dispute, bagarre, accident, mauvais résultat à l'école...)?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non

Questionnaire CAST (Cannabis abuse screening test, conçu à l'OFDT) Pr Michel Reynaud, Hôpital universitaire Paul Brousse, Villejuif

Source : Beck F., Legleye S., Reynaud M., Karila L.

INTERPRÉTATION :

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.

UN POINT IMPORTANT :

L'association du cannabis avec d'autres drogues augmente la possibilité que votre consommation ait des conséquences graves pour vous ou pour votre entourage.

Tabac-info-service.fr est le site d'information et d'aide à l'arrêt du tabac du Ministère chargé de la Santé et de l'INPES.

Pour toute question sur l'arrêt du tabac et pour bénéficier d'un suivi personnalisé gratuit par un tabacologue, appelez le 39 89 *.

* 0,15 €/min depuis un poste fixe, du lundi au samedi de 8h à 20h.