



**CANNABIS,
CE QU'IL
FAUT SAVOIR**

Vous n'avez jamais fumé de cannabis?

Cette brochure vous donnera toutes les raisons pour ne pas commencer. Vous pensez que c'est un produit inoffensif? Vous trouverez ici des informations et des témoignages sur la dépendance qu'il peut provoquer.

Si vous êtes consommateur,

cette brochure vous expliquera les risques que vous courez, et vous donnera aussi **la possibilité d'évaluer où vous en êtes par rapport à votre consommation.** Enfin, vous y trouverez toutes les adresses et numéros utiles pour être informé(e) et éventuellement aidé(e) dans une démarche pour arrêter votre consommation.



**QUAND
LE CANNABIS
PASSE
AVANT TOUT**

Karim, 18 ans

“Au début, avec les copains, on s’était dit qu’on ne toucherait jamais à ça! Mais quand tout l’entourage est fumeur, il y a un jour où on est tenté, alors on a essayé quand même avec un pote. On rigolait tous ensemble sur des trucs trop bêtes, mais tellement drôles sous cannabis! Très vite, j’ai commencé à me dire qu’un joint par mois c’était bien, puis un par semaine et un par jour, un à chaque pause...”

Maintenant, tant qu’il y a du shit je fume! Comme je ne vais plus en cours, je reste toute la journée à la maison. C’est la perspective de fumer (ou de me ravitailler) qui me fait sortir. Sinon je ne bouge pas, je ne peux plus faire aucun effort, je n’ai pas envie, je ne suis pas motivé. Même pour aller voir les potes, si je ne suis pas sûr qu’on va fumer, j’ai du mal à y aller. Sans cannabis, je ne sais pas quoi faire de mon temps, de mes journées, de ma vie : je ne sais plus vivre sans cannabis!”

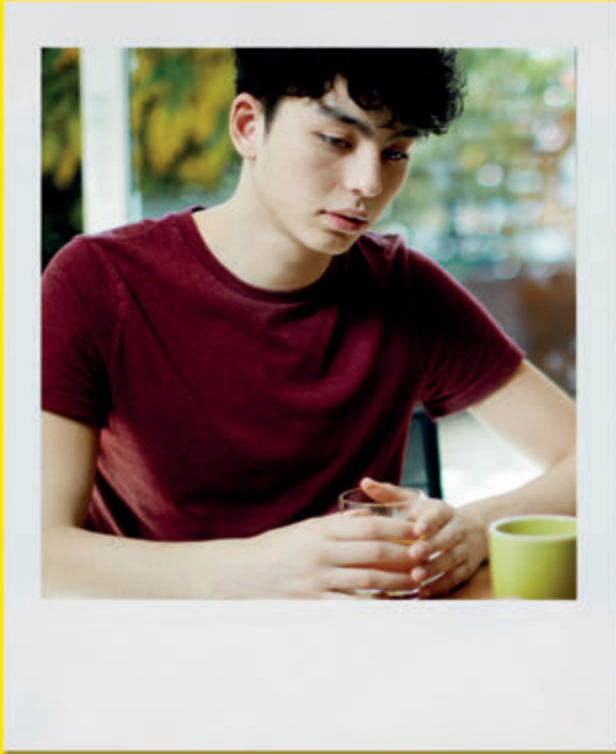
L’avis du spécialiste

- La perte de motivation peut être une conséquence de la consommation régulière de cannabis. Elle va concerner les activités scolaires, les loisirs mais aussi avoir des conséquences sur les relations amicales ou familiales. Pour certains, les effets du cannabis, le plaisir et la détente qu’il procure suffisent à occuper la vie. On se sent bien sans rien faire. Un cercle vicieux peut s’installer rapidement : on fume > on est démotivé > on est inactif > donc on s’ennuie > donc on fume.

- On peut aussi fumer pour apaiser une souffrance, mettre à distance des problèmes scolaires, familiaux ou personnels et, petit à petit, le même mécanisme s’installe. On ne résout pas les problèmes pour autant mais on les masque, on restreint ses relations et on s’enferme dans sa bulle.

Recommandation : si ces situations vous concernent, il ne faut pas hésiter à demander du soutien à un professionnel qui pourra vous aider à rompre le cercle vicieux et/ou à rétablir un contact avec vos proches.

Docteur Olivier Phan,
addictologue, responsable de la
Consultation jeunes consommateurs
du Centre Pierre-Nicole - Paris



**LA DÉPENDANCE
AU CANNABIS:
ÇA EXISTE!**

Julien, 16 ans

“Au début, il ne me fallait qu’un joint pour être défoncé. J’étais content. Tout le monde était dans le même état, on rigolait. Mais après, quand je me suis mis à fumer tout le temps, ce n’est plus devenu un amusement. Les gens disent qu’on ne peut pas devenir dépendant, mais au bout de deux ans, j’ai remarqué que je ne pouvais pas passer une journée sans. Deux jours à m’en passer, c’était un exploit, carrément.”

L’avis du spécialiste

- Une consommation régulière de cannabis peut conduire à l’installation d’une dépendance chez certaines personnes.

L’usage régulier se transforme alors en habitude de vie. La recherche de cannabis, de lieux et d’occasions où on peut en fumer devient une obsession.

La dépendance s’installe progressivement. Elle est essentiellement psychologique.

- Alors que certaines personnes s’arrêtent de fumer très facilement, les personnes dépendantes sous-estiment souvent leur dépendance au cannabis et auront du mal à s’en passer.

Recommandation : pour évaluer où vous en êtes avec le cannabis, il peut être intéressant de vous rendre dans une consultation jeunes consommateurs (CJC) pour faire un bilan de votre consommation. Ces consultations sont anonymes et gratuites. Une équipe de professionnels vous y accueille pour vous écouter sans vous juger, vous informer et vous permettre d’échanger sur votre consommation et ses conséquences. Vous pouvez aussi vous aider de questionnaires comme celui figurant dans cette brochure. Il est ensuite plus facile de prendre des décisions adaptées à votre situation.

Jean-Pierre Couteron,
psychologue clinicien, président de
la Fédération Addictions

QUAND LE CANNABIS MET EN PÉRIL LES ÉTUDES



Julien, 16 ans

“Je fume 4 à 5 joints par jour. Depuis deux ans, je n’arrive pas à me motiver, je sèche les cours, parce qu’à la longue on ne peut plus fumer à chaque interclasse et arriver à l’heure aux cours, on sait qu’on va se faire renvoyer donc on finit par ne même plus y aller. Même à la maison, je n’arrive plus à me concentrer, à travailler, je n’ai plus aucune motivation.”

Lucas, 14 ans

“Il y a le problème quand on fume avant d’aller en cours. Bon, ça, j’en ai fait les frais pendant trois ou quatre mois. J’avais le petit bédou du midi et puis on reprenait les cours à 13h. Donc, moi, j’étais complètement défoncé. Et c’est clair qu’on n’imprime rien. Même si on écrit ce qu’on entend, si on se relit à la fin de la journée, on n’a rien imprimé. Du coup, moi, j’ai foiré un trimestre comme ça. Voilà.”

L’avis du spécialiste

- Il est clairement établi que le cannabis diminue les capacités de mémoire immédiate, de concentration, de vigilance et d’attention chez les jeunes usagers, tant qu’ils sont sous l’effet du cannabis.
- Fumer du cannabis régulièrement à l’adolescence, au moment où la maturation du cerveau n’est pas encore terminée, peut provoquer une baisse des capacités intellectuelles à l’âge adulte. Certaines séquelles peuvent donc être irréversibles en cas de consommation précoce.

Ce qui est sûr, c’est qu’en diminuant les capacités d’apprentissage, il entraîne souvent de sérieuses difficultés scolaires et une perte de chance pour l’avenir.

Recommandation : si vous sentez que votre consommation de cannabis perturbe votre vie scolaire, si vous n’arrivez pas à ne pas fumer pendant toute une journée, n’hésitez pas à demander de l’aide auprès de personnes compétentes.

Pour s’informer, pour être aidé
Drogues Info Service
0 800 23 13 13
www.drogues-info-service.fr



**LE “BAD TRIP” :
UNE EXPÉRIENCE
AUSSI PÉNIBLE
QU’IMPRÉVISIBLE**

Anna, 17 ans

“Au lycée, je fume souvent avec la même copine. Une fois on avait fumé deux joints. Je ne sais pas ce qui s’est passé, soudain je me suis sentie vraiment mal.

Je ne comprenais plus les phrases que le prof nous dictait, je le voyais différemment, c’était vraiment étrange. J’ai eu très chaud, ma copine a dû ouvrir la fenêtre. Mon cœur s’est mis à battre très rapidement, j’avais des tremblements. Je me sentais en décalage avec une impression de déjà vu, c’était vraiment bizarre et angoissant. Ma copine m’a aidée et une fois que je me suis retrouvée seule, sans tout le monde autour de moi tout a commencé à rentrer dans l’ordre et je me suis calmée tout doucement. Rien ne présageait ce bad trip, ni la quantité ni les circonstances, j’ai vraiment eu très peur!”

Maxime, 15 ans

“Une fois, j’ai vomi partout dans la rue ; c’était horrible. Je me sentais mal, je tombais à moitié dans les pommes. Je n’arrivais pas à me relever. Je m’appuyais, je ne pouvais plus me relever.”

L’avis du spécialiste

- Quand on fume trop, du shit ou de l’herbe très concentrés en THC, ou dans certaines circonstances, par exemple, quand on a aussi bu de l’alcool, quand on est fatigué ou angoissé, on peut faire un “bad trip”.

- Il s’agit d’une intoxication aiguë. Elle se manifeste par un malaise physique et/ou psychologique. On peut se sentir mal physiquement, trembler, avoir du mal à respirer, des palpitations. Certaines personnes vont vomir et même perdre connaissance. On peut aussi se sentir très angoissé et parfois avoir des hallucinations.

Recommandations :

- Si vous êtes seul(e), il ne faut surtout pas paniquer.

Si vous le pouvez, ouvrez la fenêtre, étendez-vous, respirez profondément et attendez que ça passe.

- Si vous êtes avec quelqu’un qui se sent mal, il faut l’étendre, si possible dans un endroit calme, lui permettre de respirer, rester à ses côtés, ne pas chercher à le faire parler à tout prix.

Si la personne perd connaissance, il faut la coucher sur le côté et appeler les secours (le 15 depuis fixe ou portable).

**Docteur Alain Morel,
psychiatre, directeur général de
l’association OPPELIA**

“bad trip” : intoxication aiguë

CANNABIS ET CONDUITE: ATTENTION DANGER!



Thomas, 16 ans

“Moi, je n’ai pas le permis de conduire. Par contre, j’ai fait du roller, du vélo ou du scooter sous cannabis. Ça va, jusqu’à un certain point, c’est-à-dire qu’effectivement, si on en fume un tout petit peu et qu’on n’a pas l’habitude d’en fumer, on va être un peu plus attentif. Mais, quand on en fume régulièrement, on est défoncé, donc on a moins de réflexes, l’attention est moins bonne. Par exemple, en roller, on arrive à un croisement et puis on dit qu’on gère le virage, en fait on ne le gère pas. Au mieux, on tombe tout seul, au pire, on fait tomber des gens ou on se fait renverser par une voiture.”

L’avis du spécialiste

La consommation de cannabis entraîne un certain nombre d’effets pouvant rendre dangereuse la conduite d’un véhicule :

- mauvais réflexes en situation d’urgence ;
- difficulté de contrôler une trajectoire ;
- mauvaise coordination des mouvements ;
- vision et audition altérées ;
- temps de réaction allongé.

Ces effets peuvent durer de 2 à 10h, voire plus suivant les individus, l’importance et le mode de consommation. La prise combinée d’alcool et de cannabis aggrave considérablement ces effets, même si l’alcool a été consommé à faible dose : le mélange accroît donc les risques d’accidents mortels (ex : 15 fois plus de risque d’accident mortel sur la route).

Recommandations :

- Ne conduisez pas et ne laissez personne conduire après avoir consommé du cannabis, même après plusieurs heures.

La conduite en ayant consommé des stupéfiants est punie d’un retrait de 6 points du permis (= perte du permis probatoire), de 2 ans de prison et de 4 500 euros d’amende. Si la personne se trouve également sous l’emprise de l’alcool (0,5 g/l dans le sang ou plus), les peines sont portées à 3 ans de prison et 9 000 euros d’amende. Des contrôles avec un dépistage d’usage de stupéfiants peuvent être réalisés par les policiers et les gendarmes.

Enfin, il faut savoir qu’en cas d’accident en ayant fait usage de stupéfiants, votre assureur peut exclure votre droit à indemnisation.

**Danièle Jourdain Menninger,
Présidente de la Mission inter-
ministérielle de lutte contre les
drogues et les conduites addictives**

FUMER DU CANNABIS: UNE HABITUDE QUI PEUT FINIR PAR COÛTER TRÈS CHER



Nicolas, 19 ans

“Au début, ça ne me coûtait pas grand-chose mais plus je me suis mis à consommer souvent, tous les jours, plus j’ai été amené à revendre autour de moi. Mais finalement, je faisais assez peu de bénéfices et du coup, j’étais mal pour rembourser mes fournisseurs... J’ai déménagé mais ils peuvent me retrouver..”

L’avis du spécialiste

- Fumer du cannabis coûte cher et peut même finir par coûter très cher dans tous les sens du terme.
- Un adolescent qui fume régulièrement du cannabis peut rarement financer sa consommation avec son argent de poche. Certains sont donc conduits à voler, à racketter ou à revendre du cannabis pour financer leur consommation. Dans tous les cas, ils sont dans l’illégalité et s’exposent à des poursuites, voire à de sérieux ennuis avec la police et avec leurs fournisseurs. Ces fournisseurs font partie des réseaux criminels et n’hésitent pas à recourir à la violence pour régler leurs affaires.
- Si la police vous retrouve en possession de cannabis, même si la quantité retrouvée est très faible, c’est un délit pour lequel la loi prévoit une peine allant jusqu’à un an d’emprisonnement et 3750 euros d’amende.
- Si vous vendez ou donnez du cannabis – même en très faible quantité et même pour “dépanner” un copain – vous encourez une peine pouvant aller jusqu’à cinq ans de prison et 75000 euros d’amende. Ces peines sont doublées quand le cannabis est vendu ou donné à des mineurs. Cela peut aussi s’appliquer aux complices du vendeur, qu’ils soient “guetteur”, “rabatteur”, “intermédiaire”...
- La culture de plants de cannabis chez soi est considérée comme un crime passible d’une peine maximale de vingt ans de prison et d’une amende pouvant aller jusqu’à 7500000 euros. Il est également interdit d’inciter à la consommation, ne serait-ce qu’en portant un tee-shirt où figure une feuille de cannabis.

QUAND ON ARRÊTE...



Kevin, 22 ans

“Après plusieurs essais, un jour il a vraiment fallu que j’arrête pour une démarche importante... ça a été dur. Le matin par exemple, je prenais toujours un café + un p’tit “oinj”. Pareil le midi... difficile de s’en passer. Dans la journée, sans shit, j’étais speed, irrité. Pour une phrase, un mot, je pouvais partir grave. Pire encore le soir : sans joint, j’avais beaucoup de mal à dormir. Pour arriver à ne plus fumer, j’ai dû me lancer des défis et surtout trouver plein de choses à faire. Je ne voulais pas prendre de cachetons (médicaments), alors je me suis fait tout un programme. Si tu ne travailles pas, c’est le sport qu’il te faut ; tu dégages le stress, t’es KO, tu rentres et tu dors. Moi, j’ai repris une formation, faut être occupé, sinon tu t’ennuies, tu galères chez toi ou dans la cité et c’est impossible d’arrêter de fumer. Je n’ai pas pu partir du quartier, mais je sais que c’est plus facile dans un cadre différent, pendant les vacances, par exemple. Heureusement, quand j’ai arrêté, je me suis vite senti nettement mieux dans mon corps.”

L’avis du spécialiste

• “J’arrête quand je veux ; c’est une histoire de volonté”, entend-on fréquemment...

Ce n’est pas si simple. Quand vous consommez régulièrement du cannabis, votre système nerveux central (le cerveau) se met à fonctionner différemment et vous vous habituez à l’effet qu’il produit en vous.

• Lorsque vous arrêtez (ou diminuez de façon sensible), certains désordres se font sentir très souvent, comme ce garçon le dit : un stress accru, une irritabilité que vous ne maîtrisez pas et une difficulté à s’endormir. Le “joint du soir” est souvent le plus dur à supprimer. De plus, beaucoup ressentent un mal-être, un état dépressif qui perdure pendant plusieurs semaines.

Recommandations :

• Nous ne sommes pas tous égaux devant le risque de dépendance. Plusieurs facteurs entrent en jeu et chacun fonctionne de façon unique.

• Discuter avec des professionnels de ce que vous ressentez quand vous arrêtez peut être utile. Vous pouvez en parler avec votre médecin généraliste ou dans le cadre d’une CJC (Consultation jeunes consommateurs, gratuite et anonyme). Les solutions qu’ils rechercheront avec vous sont rarement médicamenteuses : les choix alternatifs à la consommation sont toujours privilégiés (technique de gestion du stress par exemple)... Être fort et libre, c’est connaître ses limites et oser demander un soutien.

Hélène David,
Association Charonne - Paris

QUESTIONS/RÉPONSES



RISQUES POUR LA SANTÉ
PHYSIQUE



RISQUES POUR LA SANTÉ
MENTALE

Qu'est-ce que le cannabis?

Le cannabis est une plante qui est consommée sous forme d'herbe (marijuana, ganja, beuh...), de résine (haschisch, shit...) ou plus rarement d'huile. Il contient une substance psychoactive appelée le THC (tétrahydrocannabinol), qui se concentre dans le cerveau. C'est le THC qui produit les effets du cannabis sur le système nerveux et modifie la perception et les sensations. Le cannabis est la plupart du temps fumé, plus rarement consommé sous forme de gâteau ("space cake") ou d'infusion.

Fumer du cannabis peut-il favoriser le cancer du poumon et de la gorge?

Selon des études récentes, le cancer du poumon est plus précoce chez les consommateurs de cannabis. La fumée du cannabis contient plus de substances cancérigènes que celle du tabac : elle est donc toxique pour le système respiratoire et peut aussi favoriser le cancer de la gorge. Il est important de savoir que fumer est toxique quel que soit le mode de consommation : cigarettes (joints) ou pipes à eau (bangs).

Quels sont les effets sur le cœur?

Consommer du cannabis modifie le rythme cardiaque et peut être dangereux pour les personnes souffrant d'hypertension ou de maladies cardio-vasculaires.

Peut-on mourir d'une overdose de cannabis?

On ne peut pas mourir d'une overdose de cannabis mais on peut faire une intoxication aiguë, plus communément appelée "bad trip".

Quels sont les risques pour le cerveau?

Consommer du cannabis diminue la capacité de concentration, perturbe la mémoire immédiate et réduit la capacité à apprendre des choses nouvelles et à s'en souvenir. La consommation modifie aussi la perception visuelle, la vigilance et les réflexes.

Peut-on être dépendant du cannabis?

Certains consommateurs réguliers, en raison de leurs habitudes de consommation, de leur personnalité, de leur histoire personnelle, de leur environnement, auront plus de mal que d'autres à diminuer ou arrêter leur consommation. Ils vont ressentir des symptômes de manque à l'arrêt de la consommation. D'autres organisent leur vie quotidienne autour du produit (recherche, achat, planification des consommations...) car ils ne peuvent pas s'en passer. Dans les deux cas, on peut dire qu'une dépendance s'est installée.

Quels sont les symptômes quand on arrête de consommer du cannabis?

Certaines personnes arrêtent facilement de consommer et ne ressentent aucun symptôme. D'autres se sentent irritées, anxieuses, leur sommeil et/ou leurs habitudes alimentaires peuvent être perturbés. Ce sont les symptômes du manque.

Le cannabis provoque-t-il des troubles mentaux?

La consommation de cannabis peut entraîner un certain nombre de troubles de la santé mentale comme l'anxiété, la panique et peut favoriser la dépression. Elle peut aussi provoquer l'apparition d'une psychose cannabique, caractérisée par des hallucinations, des idées délirantes, nécessitant une hospitalisation de quelques semaines en milieu psychiatrique. Le cannabis est également susceptible de révéler et aggraver les manifestations d'une maladie grave, appelée schizophrénie.

QUESTIONS/RÉPONSES



CANNABIS ET CONDUITE



CANNABIS ET MÉDECINE



CANNABIS ET LÉGISLATION

**CANNABIS ET COMPÉTITION
SPORTIVE**



Peut-on faire un “bad trip” en consommant du cannabis?

Que l'on soit consommateur occasionnel ou régulier, on peut faire un “bad trip”. Le “bad trip” est une expérience désagréable, souvent due à une absorption trop importante de produit. On peut également faire un “bad trip” quand on consomme alors qu'on ne se sent pas bien.

La personne se sent mal physiquement. Elle peut avoir des tremblements, des sueurs froides, des nausées et vomir. Elle peut aussi ressentir une impression de confusion, d'étouffement et une angoisse très forte, et l'impression d'être persécutée. Ce malaise peut aller jusqu'à la perte de conscience.

Est-il dangereux de conduire quand on a consommé du cannabis?

La consommation de cannabis entraîne un certain nombre d'effets pouvant rendre dangereuse la conduite d'un véhicule (scooter, voiture, moto, camion, tracteur, élévateur...):

- mauvais réflexes en situation d'urgence ;
- difficulté de contrôler une trajectoire ;
- mauvaise coordination des mouvements ;
- audition et vision altérées ;
- temps de réaction allongé.

Ces effets peuvent durer de 2 à plus de 10h suivant les individus.

La prise combinée d'alcool et de cannabis aggrave considérablement ces effets, même si l'alcool a été consommé à faible dose: le mélange accroît donc les risques d'accidents.

Y a-t-il des activités à risque quand on a consommé du cannabis?

Pour les mêmes raisons que celles avancées pour la conduite, il est dangereux d'accomplir des tâches présentant un danger pour soi ou pour les autres comme par exemple manipuler des machines-outils quand on a consommé du cannabis.

Le cannabis est-il utilisé par la médecine?

En France, à l'exception d'un médicament utilisé chez certains patients atteints de sclérose en plaques, il n'y a pas de médicaments à base de cannabis.

Dans certains pays, le cannabis ou ses dérivés sont prescrits pour soulager certains symptômes (vomissements, douleurs...) de maladie graves et pour ouvrir l'appétit des personnes atteintes.

Le cannabis est un produit classé stupéfiant et son usage est interdit.

Quelle que soit la quantité, en acheter, en consommer, en détenir, en donner, en revendre, en cultiver (chez soi ou à l'extérieur), en transporter (sur soi, dans sa voiture...) ou conduire après en avoir consommé, sont des infractions à la loi.

Ces infractions sont des délits qui exposent à une interpellation par un service de police, de gendarmerie ou de douanes ainsi qu'à des sanctions parfois lourdes devant les tribunaux.

Le cannabis fait partie des produits dopants interdits au sportif.

Il peut être recherché dans les urines (traces possibles plusieurs semaines après consommation) au cours des contrôles anti-dopage et donner lieu à des suspensions par la fédération.

QUESTIONNAIRE D'AUTO-ÉVALUATION DE SA CONSOMMATION

S'il vous arrive de consommer du cannabis, le questionnaire suivant vous aidera à évaluer votre consommation.

Ce questionnaire a déjà été testé sur plusieurs milliers d'adolescents.

Si votre score est égal ou supérieur à 7, vous avez sans doute des difficultés ou problèmes liés à votre consommation de cannabis, n'hésitez pas à demander de l'aide pour arrêter ou diminuer votre consommation.

Au cours des 12 derniers mois...

Questionnaire CAST (*Cannabis abuse screening test, conçu à l'OFDT*)

Une seule croix par ligne

**Jamais = 0 / Rarement = 1 / De temps en temps = 2 /
Assez souvent = 3 / Très souvent = 4**

	0	1	2	3	4
Avez-vous déjà fumé du cannabis <u>avant midi</u> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous déjà fumé du cannabis <u>lorsque vous étiez seul(e)</u> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous déjà eu des <u>problèmes de mémoire</u> quand vous fumiez du cannabis?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Des amis ou des membres de votre famille</u> vous ont-ils déjà dit que vous devriez réduire votre consommation de cannabis?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous déjà essayé de <u>réduire</u> ou d' <u>arrêter</u> votre consommation de cannabis <u>sans y arriver</u> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous déjà eu des problèmes <u>à cause de votre consommation</u> de cannabis (dispute, bagarre, accident, mauvais résultat à l'école...)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Source: Legleye S., Karila L., Beck F., Reynaud M. (2007) *Validation of the CAST, a general population Cannabis Abuse Screening Test*. Journal of Substance Use, 12(4), p. 233-242.

Un point important:

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

OÙ SE RENSEIGNER ET DEMANDER DE L'AIDE

LES LIEUX D'ACCUEIL

LES CONSULTATIONS JEUNES CONSOMMATEURS

Sur l'ensemble du territoire, un réseau de consultations destinées aux jeunes consommateurs (y compris les mineurs) de produits tels que le cannabis, l'alcool, le tabac ou la cocaïne, et à leur famille, est à votre disposition. Les consultations sont gratuites et garantissent la confidentialité. S'agissant de l'usage de stupéfiants, les personnes qui se présentent spontanément peuvent demander à bénéficier de l'anonymat, conformément à l'article L. 3421-4 du Code de la santé publique.

Ces consultations, permettent :

- d'effectuer un bilan des consommations ;
- d'apporter une information et un conseil personnalisé aux consommateurs et à leur famille ;
- d'aider en quelques consultations à arrêter la consommation ;
- de proposer un suivi et un accompagnement à long terme lorsque la situation le justifie.

LES CSAPA

Les CSAPA sont des centres médico-psycho-sociaux, qui regroupent en un même lieu des médecins, des psychologues et des travailleurs sociaux (tous spécialisés en addictologie). Ils sont ouverts aux personnes en difficulté avec un produit, ainsi qu'à leur entourage.

Les consultations sont gratuites.

LES CONSULTATIONS HOSPITALIÈRES D'ADDICTOLOGIE

Ce sont des consultations spécialisées, au même titre que la cardiologie, la cancérologie, etc. Elles sont assurées par des médecins ayant reçu une formation complémentaire en alcoologie et addictologie. Les consultations sont payantes.

POINTS ACCUEIL ÉCOUTE JEUNES (PAEJ)

Ce sont des lieux d'accueil, d'écoute et de parole qui s'adressent aux jeunes les plus en difficulté. Une de leurs missions est la prévention des conduites à risques.

**Pour connaître la structure d'accueil
la plus proche de chez vous :**

☎ 0 800 23 13 13 de 8h à 2h,
appel gratuit depuis un poste fixe

DROGUES INFO SERVICE.FR

LES LIGNES TÉLÉPHONIQUES ET LES SITES INTERNET

DROGUES INFO SERVICE

0 800 23 13 13

de 8h à 2h du matin, 7j/7

(appel gratuit depuis un poste fixe)

01 70 23 13 13

(depuis un portable)

www.drogues-info-service.fr

Ce site permet :

- de s'informer (dictionnaire des drogues, chiffres clés en matière d'usage de drogues, questions fréquentes...);
- de dialoguer (en posant ses questions de manière anonyme et gratuite aux professionnels du site – réponse sous 48h –, en échangeant avec les autres internautes...);
- d'être aidé (en prenant connaissance des diverses options de suivi et d'accompagnement, en consultant le répertoire d'adresses utiles près de chez soi, en dialoguant en direct avec les professionnels de Drogues info service...).

MILDECA

www.drogues.gouv.fr

Il s'agit du site de la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (MILDECA).

Il propose des informations sur les drogues illicites, les aides possibles, les sanctions prévues par la loi, des réponses à des questions fréquemment posées, ainsi qu'un répertoire (par région et département) d'établissements et structures qui accueillent, orientent ou prennent en charge.

FIL SANTÉ JEUNES

0800 235 236

de 8 h à minuit, 7j/7

(appel gratuit depuis un poste fixe)

ou **01 44 93 30 74** (depuis un portable)

Ce service offre aux jeunes une écoute individualisée en matière de santé physique, psychique et sociale, par des psychologues et des médecins.

www.filsantejeunes.com

Le site propose une documentation sur la santé des jeunes, des dossiers mensuels, des actualités hebdomadaires, plusieurs forums et la possibilité de questionner des professionnels de santé par courriel.



0 800 23 13 13

DROGUES INFO SERVICE.FR

de 8 h à 2 h du matin, 7j/7.

Appel gratuit depuis un poste fixe (au 01 70 23 13 13 depuis un portable).