

# Comment le cannabis vous enfume-t-il?

C'est une drogue interdite, mais auréolée d'une image cool. Faites notre test pour comprendre comment le cannabis vous drague et pourquoi il vous trompe.

*Par Apolline Guichet*

**Cochez les situations qui vous ressemblent le plus :**

- ☐ 1 Ça pourrait faire baisser mon stress.
 ☐ 11 Un joint devrait m'aider à oublier mes problèmes.
- ☐ 2 Avec un joint, j'oserais enfin danser en soirée.
 ☐ 12 Je trouve que la feuille de cannabis est stylée.
- ☐ 3 Fumer en cachette est excitant.
 ☐ 13 Le joint peut être un moyen de nouer des relations.
- ☐ 4 Quand Rihanna pose avec un joint sur Instagram, je trouve ça cool.
 ☐ 14 J'ai envie de tester des trucs pour planer.
- ☐ 5 Si mes potes me proposent du shit, c'est dur de dire non.
 ☐ 15 Mes parents me l'ont interdit, du coup ça me donne envie.
- ☐ 6 C'est bien connu : fumer un pétard permet de décompresser.
 ☐ 16 Quand je refuse, les autres se moquent de moi.
- ☐ 7 Tous les autres le font.
 ☐ 17 Si ça peut me rendre plus léger, pourquoi ne pas essayer?
- ☐ 8 Je suis plus tenté(e) quand je m'ennuie.
 ☐ 18 Je voudrais pouvoir déclencher sur commande la sensation d'euphorie.
- ☐ 9 On m'a dit que le cannabis n'était pas dangereux, enfin pas plus qu'une cigarette ou un verre de vin.
 ☐ 19 Le cannabis, c'est aussi le frisson du risque.
- ☐ 10 J'ai envie de faire des choses interdites.
 ☐ 20 Je me dis qu'un joint peut m'aider à m'endormir.

**Entourez vos réponses et reportez-vous pages suivantes.**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| C | A | B | D | D | A | D | C | B | B  | C  | D  | A  | A  | B  | D  | C  | A  | B  | C  |





## Majorité de A :

### Il vous fait croire que la fête sera plus folle

En soirée, pour vous «mettre dans l'ambiance» ou pour vous motiver sur la piste de danse, vous êtes tenté(e) par ce joint qui tourne plus vite que la boule à facettes. Mais les effets de relaxation et d'euphorie ne sont pas les seuls ressentis. Des effets secondaires peuvent s'inviter sous la forme d'une perte de motivation et de repères. Vous risquez de finir la soirée affalé(e) dans le canapé, donc pour aborder la fille/le garçon de vos rêves, vous repasserez. Plus grave, il arrive que les émotions négatives (anxiété, tristesse...) s'amplifient parfois jusqu'au *bad trip*, cet état de panique qui provoque tremblements, palpitations, hallucinations.

#### L'alternative pour se détendre :

Lancez le mouvement et motivez vos potes à se lever. D'abord, parce que si vous êtes plusieurs à danser, il est très probable que les autres vous imitent et que personne ne bloque sur ce déhanché que vous n'assumez pas tout à fait. Ensuite, parce que si vous redevenez acteur/actrice de la soirée et que vous vous amusez, l'idée de fumer un joint vous semblera bien loin. Enfin, si vous voulez vraiment planer, montez un peu le son : c'est prouvé, la musique est aussi euphorisante que la drogue. Elle provoque la sécrétion de la même substance, la fameuse hormone du plaisir appelée dopamine.

## Majorité de B :

### Il vous fait croire que c'est cool de braver la loi

C'est vrai qu'en fumant un joint, vous vous mettez hors la loi. Vrai aussi que la peine maximale (3750 € d'amende et jusqu'à un an d'emprisonnement) est rarement appliquée pour les consommateurs de cannabis. Depuis l'année dernière, les policiers peuvent proposer de payer une amende sans passer par la case garde à vue. L'amende s'élève à 300 € maximum, si c'est un premier délit. Si vous avez le sentiment de transgresser le système en fumant, sachez que le trafic de shit est alimenté par des mafias qu'on retrouve à l'origine d'autres trafics de drogues, de guerres de gangs... Ces réseaux n'hésitent pas non plus à prendre les consommateurs pour des pigeons en utilisant toutes sortes de techniques pour alourdir le poids de la barrette (en la coupant ou en l'humidifiant) et en vous enfumant dans tous les sens du terme. Quand on coupe le shit avec du pneu et de l'argile ou avec du henné, les dommages pour la santé sont, eux aussi, bien plus lourds que la fumée du cannabis.

#### L'alternative pour faire bouger les choses :

On ne change pas le monde en fumant des pétards. Et ce n'est pas non plus la drogue qui décuple la créativité. On croit juste, sur le moment, que ses idées sont géniales et inédites. Et puis on se réveille et on revient à la réalité (oui, l'appli pour s'entraîner au *French kiss* avec son téléphone a déjà été inventée). Si on veut faire bouger les choses, il faut se mettre en mouvement, agir là où l'on peut, à son niveau, dans la rue ou derrière un ordinateur, peu importe. Et pour les amateurs de frissons, vous pensez vraiment que fumer un joint soit l'une des choses les plus intenses à vivre?

## Majorité de C :

### Il vous fait croire que les problèmes s'envolent

Fumer un joint pour oublier ses problèmes, c'est comme si vous leur fermiez la porte sans la verrouiller. Ils sont là, juste derrière, momentanément coupés de vous. Mais ils frapperont de nouveau ou un courant d'air les laissera vous envahir. Et la tentation sera forte d'en rouler un autre en pensant repousser vos pensées noires, toujours de façon illusoire. On sait maintenant que la consommation régulière de cannabis à l'adolescence a des effets sur le cerveau, entraînant carrément une perte de Q.I. (Quotient intellectuel) à l'âge adulte mais aussi des troubles de la mémoire et de l'attention. Alors que votre matière grise a besoin de temps pour mûrir et s'organiser, jusqu'à 20-25 ans, le THC présent dans le cannabis vient perturber son développement.

#### L'alternative pour surmonter les soucis :

Parlez de ce qui vous tracasse à quelqu'un qui pourra vous écouter et vous aider concrètement (un prof avec qui le contact passe bien, l'infirmière du lycée...). Jusque-là, aucun joint n'a su renvoyer un ado vers le Fil Santé Jeunes (0800 235 236), une écoute anonyme et gratuite. Drogues Info Service répond aussi à vos questions par téléphone (0 800 23 13 13) et sur le chat de son site. Et si vous fumez par ennui, trouvez d'autres parades, comme le sport, pour déclencher en vous des endorphines. Ces véritables hormones du bonheur sont bien plus réconfortantes que la fumée d'un spliff.

## Majorité de D :

### Il vous fait croire que sans lui vous êtes seul(e)

Vous discutez à la sortie du lycée, un ami allume un joint, le fait passer de mains en mains et puis arrive votre tour : si vous le prenez, personne ne va vraiment s'en rendre compte mais si vous le refusez, vous vous dites que vous allez peut-être casser l'ambiance. Vous vous retrouvez donc avec ce pétard entre les doigts et après tout, puisque les autres ont tiré quelques taffes... pourquoi pas vous? Parce que ce n'est pas vous qui en avez acheté, ce n'est pas vous qui en voulez et que fumer après les cours, ce n'est pas vous tout court. Et ce n'est pas parce que c'est une drogue dite «douce» qu'il n'y pas de risque d'addiction. Oui, quand ce moment devient un rituel entre potes et que pour ressentir les mêmes effets, on double la dose, c'est qu'on est devenu accro. Et oui, ça arrive aussi avec le cannabis.

#### L'alternative pour assumer votre choix :

Trouvez un moyen de passer votre choix. Jouez la carte que vous voulez : celle de l'humour («Je ne peux pas, c'est ma religion...»), de la fausse maturité («Non merci les gars, je suis passé(e) par-là moi aussi mais j'ai arrêté»), de la franchise («Ça ne me tente pas du tout votre truc, en plus il doit y avoir des bouts de pneu dedans et j'avoue que ce n'est pas la saveur que je préfère»)... Surtout ne vous sentez jamais obligé de faire quelque chose qui ne vous ressemble pas.