

Reconnaître les signaux d'alerte

Une consommation problématique s'installe le plus souvent peu à peu. Les spécialistes utilisent onze critères du DSM-5. En clair :

- **Contrôle** : consommer plus ou plus longtemps que prévu ; vouloir réduire sans y arriver ; beaucoup de temps pour se procurer, consommer, récupérer ; forte envie.
- **Quotidien et relations** : obligations négligées ; consommer malgré les disputes ; loisirs, amitiés et sport délaissés.
- **Risque** : consommer dans des situations dangereuses, par exemple avant de conduire ; continuer malgré des dommages sensibles.
- **Corps** : besoin de plus pour le même effet ; sans cannabis, ça va mal (sevrage).

Deux à trois points en douze mois : les spécialistes parlent de trouble léger, quatre à cinq : moyen, six ou plus : grave. Seuls médecins et psychothérapeutes posent un diagnostic. La liste aide à regarder en face.

Signes chez les autres. Résultats scolaires ou professionnels en chute soudaine, nouveaux amis, plus de problèmes à la maison, loisirs abandonnés, sautes d'humeur et repli, mensonges ou excuses. Ces signes peuvent avoir d'autres causes. Ils sont une raison d'en parler, pas un diagnostic.

À retenir : quand demander de l'aide

- Vous vous inquiétez : en parler au calme, sans reproche.
- Les problèmes augmentent ou l'arrêt échoue : faire appel à un service de conseil, aussi pour les proches.
- Crise ou danger de mort : TelefonSeelsorge (en allemand) 0800 111 0 111 ou 0800 111 0 222, urgence 112.

Sources : American Psychiatric Association (2013), DSM-5, critères du trouble lié au cannabis ; cannabispraevention.de (BIÖG), cannabis, risques et addiction ; BIÖG (2025), infos aux parents, cannabis.

En détail : csc.do/fr/prevention/connaissances/signaux-d-alerte/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · État : 28 septembre 2026 · Diffusion autorisée sans modification (CC BY-ND 4.0)



Module complet