

Comment naît la dépendance

Personne, produit, environnement. Les spécialistes décrivent l'addiction par trois pôles en interaction : la personne et sa façon de gérer émotions et problèmes, le produit avec son effet et sa disponibilité, l'environnement (famille, amis, école, travail). Aucun n'explique seul une dépendance.

Dans le cerveau. Le THC agit sur le circuit de la récompense. Si cela se répète souvent, le cerveau s'y habitue et il en faut plus pour le même effet (tolérance). Après l'effet : agitation et irritabilité possibles. Avec le temps, on consomme souvent pour chasser ce malaise. Consommer pour calmer angoisse, colère ou tristesse augmente le risque.

Facteurs de risque. Fréquence (le facteur isolé le plus fort), début précoce, surtout avant 16 ans, beaucoup de THC, tabac en même temps, souffrance psychique, manque de soutien, événements marquants, des amis qui consomment presque tous. Ce sont des probabilités, pas une prédiction.

Ce qui protège. Confiance, sentiment de pouvoir agir, capacité à affronter les problèmes, relations solides, un rôle dans la formation ou le travail.

Évaluation clinique. Selon le DSM-5, il y a trouble de l'usage du cannabis si au moins deux des onze critères sont remplis en douze mois : deux à trois, léger ; quatre à cinq, moyen ; six ou plus, grave. Les stades vont de la consommation occasionnelle à l'usage à risque, à l'usage nocif et à la dépendance, sans frontière nette.

Sevrage. Près d'une personne sur deux consommant régulièrement connaît des symptômes de sevrage : nervosité, troubles du sommeil, peu d'appétit, irritabilité, angoisse ou humeur déprimée. Ils débutent en général un à trois jours après la dernière prise et culminent la première semaine. La plupart s'atténuent en deux à trois semaines, troubles du sommeil et humeur déprimée peuvent durer plus.

À retenir

- À risque : regarder en face, auto-évaluation, discussion honnête.
- Nocif : conseil, par exemple dans un service de conseil en addictologie.
- Dépendant : traitement, c'est-à-dire conseil, sevrage et thérapie.

Sources : Ministère de la Santé (2024), programme type pour référents prévention ; drugcom.de (BIÖG), facteurs de risque psychosociaux de la dépendance au cannabis ; Bonnet, Preuss (2017), The cannabis withdrawal syndrome: current insights, Substance Abuse and Rehabilitation 8.

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



Module complet