

Questionnaire :

Cannabis (marijuana ou haschich)

Ce test destiné aux consommateurs qui fument du cannabis (marijuana ou haschich). Le test doit vous aider à déterminer si votre consommation présente des risques. Divers conseils seront apportés en fonction des résultats.

1. A quelle fréquence fumez-vous du cannabis ?

- ☐ Quelques fois par an
- ☐ 1 à 2 fois par mois
- ☐ 1 à 2 fois par semaine
- ☐ (Presque) tous les jours

2. Quelle somme dépensez-vous en moyenne par semaine pour votre consommation ? (Inspirez-vous de ce que vous payez, ou devriez payer, en tant que consommateur)

- ☐ 3 euros ou moins
- ☐ Entre 3 et 9 euros
- ☐ De 10 à 25 euros
- ☐ Plus de 25 euros

3. A quelle fréquence êtes-vous en état d'ivresse cannabique (« stoned ») ?

Plus de la moitié de la journée

- ☐ Quelques heures par jour
- ☐ Quelques fois par semaine
- ☐ Quelques fois par mois
- ☐ Une fois par mois ou moins

4. Lorsque vous fumez un joint, vous arrive-t-il d'en fumer un deuxième pour augmenter l'effet ?

- ☐ Non, jamais
- ☐ Oui, parfois
- ☐ Oui, régulièrement
- ☐ Oui, à chaque fois

5. Vous arrive-t-il de combiner le cannabis avec d'autres drogues ou avec de l'alcool ?

- ☐ Oui, souvent
- ☐ Oui, parfois
- ☐ Non, jamais



6. A quel moment fumez-vous en général (plusieurs réponses possibles) ?

- ☐ Le matin
- ☐ L'après-midi
- ☐ Le soir
- ☐ La nuit

7. Quelles sont selon vous les raisons premières qui expliquent votre consommation de cannabis ? Choisissez trois raisons qui vous conviennent le mieux.

- ☐ Parce que je préfère fumer un joint que boire de l'alcool
- ☐ Pour combattre l'ennui
- ☐ Pour me sentir bien
- ☐ Pour faire comme les autres
- ☐ Par habitude
- ☐ Parce que c'est agréable de fumer un joint avec des amis
- ☐ Pour surmonter un moment de déprime
- ☐ Pour me détendre, par exemple avant de me coucher
- ☐ Pour être plus efficace / me concentrer
- ☐ Pour mettre mes problèmes de côté
- ☐ Pour agir sur l'effet d'autres substances (drogue/alcool)

8. Avec qui fumez-vous ?

- ☐ Toujours avec des amis
- ☐ La plupart du temps avec des amis, mais parfois seul
- ☐ La plupart du temps seul, parfois avec des amis
- ☐ Toujours seul

9. Pourriez-vous arrêter de consommer du haschisch ou de l'herbe à tout moment ?

- ☐ Non, je ne pourrais pas
- ☐ Peut-être, mais cela demanderait beaucoup d'efforts
- ☐ Très probablement, mais pas sans difficulté
- ☐ Bien sûr, cela ne me pose aucun problème

10. Au cours de l'année écoulée, combien de fois vous êtes-vous dit : il faudrait que j'arrête ou que je diminue ma consommation ?

- ☐ Jamais
- ☐ Quelques fois
- ☐ Une fois par mois
- ☐ Une fois par semaine
- ☐ (Presque) tous les jours

11. Au cours de l'année écoulée, combien de fois vous est-il arrivé d'être moins efficace au travail, pendant vos études, à l'école ou ailleurs parce que vous aviez fumé un joint ?

- ☐ Jamais
- ☐ Quelques fois
- ☐ Une fois par mois
- ☐ Une fois par semaine
- ☐ (Presque) tous les jours



12. Vous arrive-t-il de reporter des choses parce que vous êtes sous l'effet du cannabis ?

- ☐ Non, jamais
- ☐ Oui, parfois
- ☐ Oui, régulièrement
- ☐ Oui, tout le temps

13. Vous est-il arrivé d'être réellement contrarié parce que vous ne pouviez pas fumer de joint alors que vous en aviez envie ?

- ☐ Non, jamais
- ☐ Oui, parfois
- ☐ Oui, régulièrement
- ☐ Oui, tout le temps

14. Au cours de l'année écoulée, combien de fois vous êtes-vous inquiété de votre consommation de cannabis ?

- ☐ Jamais
- ☐ Quelques fois
- ☐ Une fois par mois
- ☐ Une fois par semaine
- ☐ (Presque) tous les jours

15. Vous arrive-t-il d'éprouver des difficultés pour vous rappeler ce que vous avez dit/fait ?

- ☐ Non, jamais
- ☐ Oui, parfois
- ☐ Oui, assez souvent
- ☐ Oui, tout le temps

16. Un(e) ami (e) ou une connaissance qui consomme aussi du cannabis a-t-il/elle déjà exprimé des inquiétudes concernant votre consommation ?

- ☐ Oui, parfois
- ☐ Oui, régulièrement
- ☐ Non
- ☐ Non, ils ne sont pas au courant

Résultats : Cannabis

De 0 à 5 points : Risque faible.

De 6 à 15 points : Risque réel.

De 16 à 36 points : Risque aigu.



S.I.I.N.- Scientific Institute for Intelligent Nutrition
Institut Scientifique pour une Nutrition Raisonnée