

# Mieux comprendre le cannabis



## Design

La Maison Perchée

Illustrations par Victoria Leroy

## Textes

Rédaction collaborative entre :

L'équipe du C'JAAD (GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences), le C2RB (CH La Chartreuse, Dijon), La Maison Perchée : contribution de relecteur·ices concerné·e·s et recueil des témoignages (un grand merci aux participant·e·s).

Réalisé en 2026

© Réseau Transition/Institut de Psychiatrie. Tous droits réservés.

# SOMMAIRE

Le cannabis, c'est quoi ?	4
Comment le cannabis agit-il ?	6
Les cannabinoïdes de synthèse : attention danger !	9
Cannabis et psychose	10
Pourquoi est-on plus vulnérable quand on est jeune ?	11
Faire un point sur ses consos	13
Consommateur ou addict ?	14
Où trouver de l'aide ?	16
À retenir	17
Témoignages	18
Ressources	24
Contributions	30

# Le cannabis, c'est quoi ?

Le cannabis est une plante qui contient deux principales molécules actives :

## Le THC ( $\Delta 9$ – tétrahydrocannabinol)

C'est le cannabinoïde le plus abondant dans la plante. Il possède des **propriétés psychoactives** : il agit sur le cerveau en modifiant son activité, provoquant l'effet dit « planant » ou parfois des sensations de « parano » rapportées par certain-es consommateur-ices.

## Le CBD (Cannabidiol)

Le CBD n'entraîne ni effet « récréatif » ni risque d'addiction. La recherche scientifique s'intéresse actuellement à ses potentiels effets « **relaxants** » et « **anxiolytiques** ».

Le cannabis vient du chanvre, qui existe sous deux principales variétés, différenciées par leur teneur en THC :

### → Le chanvre textile (*Cannabis sativa*)

Cultivé depuis des siècles en Europe, il contient des taux de THC insignifiants.

### → Le chanvre indien (*Cannabis indica*)

Originaire des pentes de l'Himalaya, il sécrète davantage de résine pour se protéger de la sécheresse. Cette résine contient une forte concentration de THC. C'est cette variété qui a été sélectionnée et modifiée génétiquement pour obtenir des produits à teneur élevée en substances psychoactives. Avec des techniques de plus en plus sophistiquées, les taux de THC dans les substances vendues ont considérablement augmenté depuis 20 ans.

## Le cannabis existe sous plusieurs formes :

- Herbe: marijuana, ganja, beuh, etc.
- Résine: haschisch, hasch, shit, chichon
- Huile

Il se consomme de différentes manières: fumé (joint), inhalé (e-joint, bang), ingéré (space cake, space candy). Les formes comestibles sont plus dosés en THC.

En France, la **consommation** et la **possession** de cannabis sont **illicites**. C'est un produit classé comme stupéfiant au niveau international, bien que certains pays légalisent et encadrent progressivement son usage.



**EN FRANCE, EN 2023,  
ON ESTIME À 21 MILLIONS  
LE NOMBRE D'EXPÉRIMENTATEUR·ICES  
DE CANNABIS (11-75 ANS),  
DONT 5 MILLIONS SONT DES USAGÈ·ES  
DANS L'ANNÉE ET 900 000  
DES USAGÈ·ES QUOTIDIEN·NES.**

**PARMI LES 18-64 ANS EN 2023,  
50,4 % ONT EXPÉRIMENTÉ LE CANNABIS  
ET 10,8 % EN ONT UN USAGE RÉGULIER<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Source : ofdt

# Comment le cannabis agit-il ?

Le THC se fixe sur des récepteurs appelés récepteurs cannabinoïdes que l'on trouve dans plusieurs régions du cerveau : le **cervelet**, région impliquée dans la coordination et l'action ; l'**amygdale**, région impliquée dans la régulation des émotions ; l'**hippocampe** et le **cortex frontal**, régions impliquées dans la mémoire et la concentration.

Il se stocke dans les graisses, notamment celles du cerveau et est détectable dans les urines pendant plusieurs semaines après la consommation.

## Les effets à court terme :

- Détente, euphorie, sensation de « planer »
- Tristesse, anxiété pouvant aller jusqu'au « bad trip »
- « Bad trip » : malaise, anxiété, dépersonnalisation/déréalisation, hallucinations, paranoïa
- Troubles de la mémoire, de la concentration, de la coordination

Ces effets peuvent durer de quelques heures à quelques jours (selon la dose, la personne, le mode de consommation employé, etc.).

**PLUS LA CONSOMMATION DE CANNABIS DÉBUTE TÔT ET PLUS LES COMPLICATIONS SONT SÉVÈRES ET NOMBREUSES, CAR LE CERVEAU EST PLUS VULNÉRABLE À CETTE SUBSTANCE À L'ADOLESCENCE. LE CANNABIS PEUT DONC LE FAIRE « BUGGER » DURABLEMENT.**

## Les effets à long terme :

Le cannabis a un impact sur la **santé psychique** :

### → **Perte de motivation**

On se sent moins motivé-e, moins curieux-se, moins impliqué-e : c'est ce qu'on appelle le syndrome amotivationnel.

### → **Troubles de la concentration et de la réflexion**

Difficultés à suivre en cours, à se concentrer, à prendre des décisions.

### → **Diminution du quotient intellectuel (QI)**

Des études ont montré une perte moyenne de 8 points de QI chez les jeunes consommateur-ices réguliè-res qui ont commencé à l'adolescence.

### → **Augmentation de l'impulsivité**

Réactions plus vives, moins de contrôle sur les émotions.

### → **Risque accru de développer un trouble psychotique**

### → **Aggravation des troubles psychiques existants**

Le cannabis peut intensifier les symptômes de la dépression, des troubles anxieux, des troubles de l'humeur, etc.



Et sur la **santé physique** :

→ **Troubles cardiovasculaires**

Le cannabis augmente le risque de crise cardiaque et d'AVC, même chez les jeunes.

→ **Problèmes respiratoires**

Comme le tabac, il favorise les bronchites chroniques, les infections pulmonaires et le cancer du poumon.

→ **Troubles du comportement alimentaire**

Grignotage excessif, dérèglement de l'appétit, prise ou perte de poids.

→ **Réduction de la fertilité**

Chez l'homme, le cannabis peut altérer la qualité du sperme et réduire les chances de concevoir.

→ **Accidents de la route**

Le cannabis diminue les réflexes et la vigilance, augmentant fortement le risque d'accidents grave.



Le cannabis est souvent consommé sous forme de « joint ». Lorsque ce mode de consommation est choisi avec du tabac, **il expose le-la consommateur-ice non seulement aux effets du cannabis, mais aussi aux méfaits du tabac\***.

*\*Si vous souhaitez en savoir plus sur le tabac, n'hésitez pas à consulter notre brochures « Mieux comprendre les addictions »*



# Les cannabinoïdes de synthèse : attention danger !

Quand on parle de cannabis, on pense souvent au THC et au CBD qui se trouvent naturellement dans la plante. Mais il existe aussi des produits très différents et bien plus dangereux : **les cannabinoïdes de synthèse**. Ce sont des substances chimiques entièrement fabriquées par l'homme, en laboratoire. **Elles n'ont rien de naturel, contrairement au cannabis végétal.**

On les trouve sous des noms variés, comme « K2 », « Spice », « Buddha Blue », des noms qui peuvent sembler inoffensifs mais ne vous y trompez pas !

## En France, qu'en est-il ?

En France, les cannabinoïdes de synthèse sont classés parmi les Nouveaux Produits de Synthèse (NPS). En 2023, ils figuraient parmi les NPS les plus fréquemment détectés. Ces produits sont en constante évolution, ce qui complique leur identification et la compréhension de leurs effets sur la santé humaine.

## Pourquoi sont-ils dangereux ?

Ils sont conçus pour imiter les effets du THC en agissant sur les mêmes récepteurs dans le cerveau mais leurs effets sont souvent imprévisibles, beaucoup plus intenses et difficiles à comprendre, même pour les scientifiques. Leur composition est souvent inconnue, ce qui rend chaque prise très risquée.

Le cannabis naturel peut provoquer des effets désagréables comme des « bad trips » (malaises, anxiété, paranoïa, hallucinations) ou augmenter le risque de troubles psychotiques, surtout si l'on commence jeune. Les cannabinoïdes de synthèse amplifient considérablement ces dangers.

La consommation des cannabinoïdes de synthèse est donc à éviter.

# Cannabis et psychose

Bien que ce soit illégal, consommer du cannabis est souvent banalisé mais ceci augmente le risque d'apparition de symptômes psychotiques puis de troubles psychotiques comme la schizophrénie.

- Plus **le cannabis est riche en THC**, plus **les risques sont élevés**.
- Plus on consomme **fréquemment**, plus les **effets** sur le cerveau sont importants et plus le **risque** d'épisode psychotique **augmente**.
- Plus on commence **jeune**, plus le cerveau est fragile: **le risque de vivre un épisode psychotique est multiplié par 4** si la consommation débute à l'adolescence.
- En cas de trouble psychique installé, le cannabis **aggrave les symptômes et réduit l'efficacité des traitements**.



# Pourquoi est-on plus vulnérable quand on est jeune ?

Les **adolescentes et jeunes adultes** sont plus vulnérables au cannabis surtout si les consommations ont débuté **avant 15 ans**. Le cerveau est alors en pleine construction, et ce jusqu'à 25 ans : il se développe, crée des connexions, affine les émotions et la prise de décision. Le THC vient **perturber** cette maturation, et les conséquences peuvent être sérieuses :

- Perte de matière grise et blanche.
- Moins bonnes connexions entre les neurones.
- Dérèglement du circuit de la dopamine, qui joue un rôle clé dans le plaisir et la motivation.

À cela viennent s'ajouter les risques de la consommation, listés plus haut.

## On ne peut pas savoir à l'avance qui est le plus à risque.

Même lorsque la quantité consommée est identique, les effets du cannabis varient d'une personne à l'autre, car il existe des sensibilités à la substance différentes d'un individu à l'autre. Certaines personnes peuvent présenter des effets plus marqués malgré une consommation plus faible. Il est toutefois impossible de prédire avec certitude la réaction de chacun-e.

## Et si un trouble psychotique est déjà installé ?

Quand un trouble psychotique (comme la schizophrénie ou des épisodes délirants) est déjà présent, la consommation de cannabis aggrave la situation. Elle peut :

- Déclencher des rechutes plus fréquentes.
- Rendre les symptômes plus intenses (hallucinations, paranoïa, confusion...).
- Diminuer l'efficacité des traitements.
- Allonger les hospitalisations et ralentir la récupération.

Heureusement, le cerveau a une vraie capacité à récupérer.

À distance de l'arrêt du cannabis, on observe souvent :

- Une amélioration des facultés cognitives (mémoire, attention, concentration).
- Une meilleure gestion des émotions.
- Une réduction de l'impulsivité.

**IL N'EST DONC  
JAMAIS TROP TARD  
POUR AGIR SUR SES  
CONSOMMATIONS !**



# Faire un point sur ses consos

Voici une liste de situations qui pourraient vous indiquer que **votre consommation est à évaluer**:

- Vous pensez souvent à fumer et avez du mal à vous arrêter alors que vous vous étiez promis de le faire.
- Vous en ressentez parfois/souvent un besoin urgent ou incontrôlable (craving).
- Vous avez besoin d'augmenter les doses ou la fréquence pour ressentir le même effet.
- Vous continuez malgré les conséquences : fatigue, conflits, baisse des résultats scolaires/manque de productivité au travail, problèmes de santé...
- Vous vous isolez ou perdez l'intérêt pour des activités que vous aimiez avant.
- Votre entourage vous fait remarquer que vous consommez trop.
- Vous ressentez de la culpabilité, de la honte ou de l'anxiété après en avoir consommé.
- Vous ressentez des symptômes de manque quand vous vous arrêtez : irritabilité, insomnie, tristesse...

Et voici une liste de questions à vous poser pour **mieux comprendre vos motivations**:

- Qu'est-ce qui vous plaît pendant les consommations?
- Qu'est-ce qui vous déplaît pendant les consommations?
- Quelles conséquences négatives ont-elles provoquées?
- Qu'est-ce que vous aimeriez changer?

# Consommateur·ice ou addict·e ?

**L'ADDICTION AU CANNABIS EST CONSIDÉRÉE  
COMME UNE IDÉE REÇUE. POURTANT, ELLE EXISTE  
BIEN : 1 PERSONNE SUR 10 AYANT DÉJÀ CONSOMMÉ  
DU CANNABIS DEVIENDRA DÉPENDANTE.**

Consommation et addiction sont deux choses différentes.

La consommation d'une substance peut avoir plusieurs objectifs :

- Recherche de plaisir, sensations intenses ou inhabituelles.
- Recherche de soulagement des tensions, des souffrances personnelles.
- Besoin d'un sentiment d'appartenance à un groupe social.

Le problème est que chez certaines personnes, cette consommation va évoluer vers la dépendance. **Ce qui signe l'addiction, ce n'est donc pas le produit en lui-même mais l'utilisation qu'on en fait.**

## Quand parle-t-on d'addiction ?

Pour parler d'addiction, plusieurs critères doivent être réunis :

### Critères de dépendance

- L'impossibilité de s'abstenir de consommer régulièrement.
- Dépendance psychique ou « craving » : besoin brutal et impérieux de consommer.
- Dépendance physique ou symptômes de manque à l'arrêt.

### Critères de tolérance

- Nécessité d'augmenter les doses pour continuer à ressentir les mêmes effets.

### Critères de perte de contrôle

- Beaucoup de temps consacré à penser, rechercher et consommer le produit, avec diminution des activités au profit de l'objet d'addiction.
- Incapacité de remplir ses obligations.
- Usage même lorsqu'il y a un risque physique et poursuite de la consommation malgré les dégâts physiques ou psychologiques.
- Problèmes personnels, sociaux ou judiciaires.



**L'ADDICTION EST  
UNE MALADIE  
DU CERVEAU,  
PAS UNE QUESTION  
DE VOLONTÉ.**

# Où trouver de l'aide ?

Si votre consommation vous interroge ou que vous ressentez des difficultés, il est possible de consulter **un·e addictologue, médecin spécialisé·e** dans les addictions, dans des lieux de soins gratuits, anonymes (et sans jugement !):

## → CJC | Consultations Jeunes Consommateurs

Pour les mineur·es et jusqu'à 25 ans, ces consultations sont accessibles dans de nombreux lieux d'accueil ou de soins. Vous pourrez y parler librement avec des professionnel·les formé·es à l'écoute.

## → CSAPA | Centre de soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

Pour les majeur·es, ces centres proposent un accompagnement personnalisé par des médecins et des professionnel·les de santé spécialisé·es dans les addictions.

Vous pouvez également parler des problématiques rencontrées à une personne de confiance (infirmièr·e scolaire, médecin généraliste, etc.). Ils·elles sauront vous écouter et vous orienter vers les professionnel·les adapté·es.

**PARLER EST UN ACTE DE COURAGE.  
VOUS N'AVEZ PAS BESOIN  
D'AVOIR « LA BONNE FAÇON »  
DE LE FAIRE. CE QUI COMPTE,  
C'EST DE NE PAS RESTER SEUL·E.**



# À retenir

- Le cannabis entraîne une **dépendance chez 1 consommateur-ice sur 10.**
- Le **THC**, élément composant le cannabis, possède des propriétés psychoactives agissant sur le psychisme en modifiant l'activité cérébrale.
- **Plus la consommation de cannabis débute tôt, plus les complications sont sévères et nombreuses.**
- Le risque de déclencher un épisode psychotique est **augmenté par 4 si la consommation a débuté à l'adolescence.**
- Chez une personne présentant un trouble psychique, le cannabis peut **augmenter les symptômes** de la maladie mais aussi **diminuer l'efficacité des traitements.**
- Vous pouvez vous faire aider en consultant un-e addictologue dans un **CJC** ou dans un **CSAPA.**





# Témoignages

« Atteinte du trouble borderline j'ai été addictée au cannabis pendant 15 ans. La consommation de joint me permettait de mettre en sommeil mes émotions, si intenses que j'étais incapable de les gérer seule. Je me suis vite rendue compte que je n'avais pas une consommation anodine, j'ai mis plus de 7 ans à arrêter de consommer. »

**J'arrive désormais à être abstinente car j'arrive à traiter les symptômes du trouble borderline. »**

– Sab

« Quand j'ai rencontré le cannabis, ça a tout de suite été le coup de foudre. **Puis ça a été ce genre d'histoires d'amour qui finissent mal.** »

Marie-Jeanne m'aidait à ne penser à rien, à oublier la douleur de la dépression, mais elle masquait mes problèmes tout en les aggravant petit à petit.

**C'était une tentative d'automédication mais c'était un pansement sur une jambe de bois.**

Complicé : il est plus facile d'arrêter quand on va mieux et il est plus facile d'aller mieux quand on arrête. »

– Tchege

« Ma première cuite m'a offert une femme.  
Le cannabis, lui, m'a offert la paranoïa.

J'ai tenu bon.  
Des années.  
Puis j'ai cédé.  
Et la descente a commencé.

**Le vide en moi ne voulait plus être ignoré.**

Alors j'ai fui.  
Chaque jour.  
Cannabis matin, midi, soir.  
Un jour sur deux, l'alcool en renfort.  
J'étais possédé.  
Incontrôlable.  
Je vomissais ma haine, j'insultais ceux qui m'aimaient.

Deux accidents de scooter,  
Deux trous noirs,  
Et une assiette de magret en face de moi,  
sans souvenir d'y être arrivé.

Ce jour-là, j'ai arrêté de boire.

Pour le cannabis, il a suffi d'une phrase :  
«Si tu continues, tu tourneras en boucle.»  
J'ai compris.  
Et j'ai dit stop.

Plus jamais.  
Ce fut un miracle.  
Comme marcher sur l'eau.  
Comme revenir d'entre les morts.

Je suis sorti du lit où je voulais mourir.  
Je me suis relevé.  
Pas guéri.  
Mais en chemin.

**J'ai retrouvé mes émotions, ma force, ma peur, ma vie.**  
La psychiatrie m'a stabilisé.

Je ne suis plus une épave.

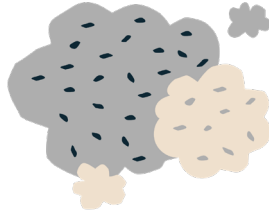
**Je suis vivant.**

Et je n'ai plus besoin de fuir.

Que la lumière éclaire les recoins sombres.  
Que la lucidité soit douce.  
Et que le Vivant nous tienne la main. »



– Anonyme



« J'ai consommé du cannabis tous les jours, plusieurs fois par jour, entre mes 16 et mes 30 ans. Je n'étais pas encore diagnostiquée, mais j'utilisais consciemment le cannabis contre les troubles du comportement alimentaire et l'anxiété.

Consommer ne m'a pas empêchée de réussir mes études, mon début de carrière, mes relations affectives, au contraire c'était un facteur de stabilité.

Quand j'ai arrêté à la naissance de ma fille, c'est comme si je me découvrais moi-même, par contre c'était devenu beaucoup plus difficile de me réguler, **je n'avais pas compris que j'avais besoin d'un suivi psychique.**

Mes relations sont devenues plus difficiles, j'ai fini par divorcer et tomber dans ma première crise maniaque.

Quand ma prise en charge psychiatrique a enfin commencé, les médicaments ont été pour moi une révélation : je pouvais enfin me réguler sans être stone.

**J'ai découvert que dans mon entourage, prendre des médicaments était beaucoup plus stigmatisé que de consommer du cannabis.** Plusieurs proches m'ont demandé pourquoi je ne reprenais pas le cannabis plutôt que de prendre des médicaments. Heureusement j'étais très sûre de moi, je ne voulais pas redevenir stone tout le temps, **je ne voulais pas retrouver le manque et les mécanismes d'addiction. »**

– Marie

« J'ai consommé du cannabis de mes 22 ans à mes 27 ans. Je m'en servais pour m'éteindre.

J'avais beaucoup de pensées suicidaires, une grande souffrance et un diagnostic borderline qui a mis du temps à être posé. Très vite, j'ai eu besoin de consommer plus souvent et d'augmenter les doses. Je faisais bad trip sur bad trip, mais ça ne m'a pas empêchée de continuer à consommer. **J'ai eu de gros problèmes de mémoire et de concentration.** Moi qui étais une grande lectrice, je n'arrivais plus à rester concentrée et à finir un livre.

J'ai arrêté il y a un an, suite à une hospitalisation. Aujourd'hui, j'ai retrouvé ma concentration (je dévore des livres comme avant) et ma mémoire est revenue, même si je sens encore les séquelles de la consommation de cannabis. Ce n'est pas tous les jours facile.

J'ai encore des cravings, même un an plus tard, **mais je suis toujours là, en vie.»**

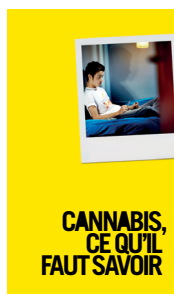
– Flora

# Ressources

Version numérique : cliquez sur le texte en couleur pour ouvrir les liens

Version imprimée : rendez-vous sur les sources citées

## Ouvrages



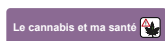
→ [Cannabis, ce qu'il faut savoir](#)

Une brochure très complète à destination des jeunes proposée par Drogues Info Service.



→ [Cannabis : les risques expliqués aux parents](#)

Une brochure à destination des parents et de l'entourage proposée par Drogues Info Service.



→ [Santé BD, le cannabis et ma santé](#)

Santé BD propose une brochure sur le cannabis et ses effets dans un format simple et accessible à tous.



## Sites d'informations



### → Santé Psy Jeunes | [santepsyjeunes.fr](http://santepsyjeunes.fr)

Site dédié à la prévention, au repérage et à la prise en charge précoce des troubles psychiques émergents de l'adolescent et du jeune adulte.

### → Stop Cannabis | [stop-cannabis.ch](http://stop-cannabis.ch)

Site internet suisse d'aides et de conseils pour les consommateur-ices de cannabis et leur entourage.

### → MAAD Digital | [maad-digital.fr](http://maad-digital.fr)

Un site web d'information scientifique sur les addictions construit avec et pour les jeunes.

### → MILDECA | [drogues.gouv.fr](http://drogues.gouv.fr)

Le site web de la mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (MILDECA).

### → Addict-aide, le village des addictions | [addictaide.fr](http://addictaide.fr)

Évaluer et comprendre l'addiction, trouver des conseils, des forums, des lignes d'écoute ou des professionnel-es : alcool, tabac, cannabis, jeux, drogues.

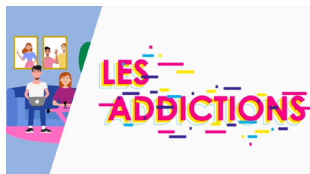
### → Drogues Info Service | [drogues-info-service.fr](http://drogues-info-service.fr)

Site dédié aux drogues grâce auquel vous pourrez trouver la liste des CJC.

### → Fédération Addiction | [federationaddiction.fr](http://federationaddiction.fr)

La Fédération Addiction est un réseau d'associations et de professionnels de l'addictologie. Retrouvez une mine d'informations et de conseils sur leur site internet.

# Vidéos



## → **Psycare, les addictions**

« Psycare, la série qui explique », développée dans le cadre du RHU Psycare, revient avec des mots simples, sur ce que sont les addictions et sur les dangers de certaines substances



## → **Qu'est ce qu'une CJC ?**

Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) sont des lieux d'écoute, d'information et de soutien destinés aux jeunes et aux familles faisant face à une conduite addictive (alcool, cannabis, cocaïne, ecstasy, jeux vidéo, tabac...). Consultations anonymes et gratuites.



## → **L'addiction | Arte - Psycho**

« Psycho » une série produite par Arte, parvient en vingt-six minutes, à nous parler d'addiction au travers de témoignages de personnes concernées. 6 épisodes disponible jusqu'au 30.06.2026



### → Drogues, 4 jeunes racontent leur première fois

Addicts, c'est un triptyque sur la drogue de Olivia Müller. Sur le même principe que The Wire, la série documentaire s'intéresse à la drogue à travers la vision de ceux qui la vivent au quotidien : consommateurs, dealers et policiers (tous âgés de moins de 35 ans).



### → ETU prends du cannabis ?

Les Etudiant.es Relais Santé (ERS) de l'université Lyon 1 ont réalisé une mini série dans le cadre de la prévention liée à la consommation de Cannabis.



### → Histoires de joints : Cannabis et Sommeil

Santé publique France propose une mini-série sur le cannabis et ses effets en alternant témoignages et paroles d'experts.

Autres épisodes à consulter : L'avis d'expert, cannabis et sommeil, Trop jeune, Cannabis et troubles mentaux.

# Podcasts



## Addikton | Laurant Karila

Un podcast proposé par Laurent Karila, professeur de médecine, psychiatre, addictologue... Et très fan de musique Metal ! Il est accompagné de personnes ayant connu de près l'addiction ou d'anciens addicts qui s'en sont sorti-es.



## FondaMental Talk | Cannabis et schizophrénie

Dr Baptiste Pignon, psychiatre à l'Hôpital Albert-Chenevier à Créteil parle du cannabis et de son effet sur la santé mentale.



## AddictoLearning | Addiction au cannabis

AddictoLearning est un podcast coordonné par Pr L. Karila, professeur d'addictologie et de psychiatrie à l'Université Paris-Saclay à destination des étudiants et des professionnels de santé. Dans cet épisode, Pr Amine Benyamina revient sur la consommation de cannabis, ses dangers et les prises en charge.

# Lignes d'écoute

→ **Drogue Info Service | 0 800 23 13 13**

De 8 à 2h, 7 jours sur 7  
Appel anonyme et gratuit

→ **Tabac Info Service | 3989**

De 8 à 2h, 7 jours sur 7  
Appel anonyme et non surtaxé

→ **Écoute cannabis | 0 980 980 940**

De 8 à 2h, 7 jours sur 7  
Appel anonyme et non surtaxé

→ **Fil Santé Jeunes | 0800 235 236**

De 9h à 23h, 7 jours sur 7  
Service anonyme et gratuit



# Associations de patients / familles

→ **Narcotiques anonymes | [narcotiquesanonymes.org](http://narcotiquesanonymes.org) | 01 43 72 12 72**

→ **Associations Addictions France | [addictions-france.org](http://addictions-france.org)**

# Contributions



Ce recueil d'informations est le fruit d'une étroite collaboration entre soigné·es & soignant·es. Professionnel·les et personnes concernées par un trouble psychique se sont réuni·es pour co-rédiger ces brochures afin de les nourrir d'expériences de terrain et d'une diversité de vécus.

Le contenu est issu d'un travail collaboratif entre le C'JAAD (Centre d'Evaluation pour Jeunes Adultes et Adolescents) du GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences, le C2RB du CH La Chartreuse, Dijon, le Réseau Transition (Institut de Psychiatrie), et l'association La Maison Perchée. Il a été réalisé dans le cadre du RHU PsyCARE financé via le programme investissements d'avenir (PIA 4).

Le contenu est amené à évoluer au cours du temps, n'hésitez pas à nous envoyer vos retours et témoignages à l'adresse mail suivante :

[contact@institutdepsychiatrie.org](mailto:contact@institutdepsychiatrie.org)

# Santé **PSY** **Jeunes**

Le site [santepsyjeunes.fr](http://santepsyjeunes.fr) a été conçu par les experts du réseau Transition, en co-construction avec les personnes concernées, dans le cadre du projet RHU PsyCARE « vers une psychiatrie préventive et personnalisée ». Il est financé par le programme d'Investissement d'Avenir.

Ce site s'adresse au public : jeunes, proches, professionnels de première ligne au contact des jeunes.



Pour en savoir plus, scannez ce QR Code ou rendez-vous directement sur le site : [santepsyjeunes.fr](http://santepsyjeunes.fr)

Ainsi que sur les réseaux Instagram, Twitter et LinkedIn



PsyCARE : vers une psychiatrie préventive et personnalisée.

Financé dans le cadre du programme « Recherche Hospitalo-Universitaire (RHU) » du Programme d'Investissements d'Avenir (PIA4), le projet PsyCARE, est piloté par Pr Marie-Odile Krebs, et porté par l'Inserm et le GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences. Ce programme de recherche se propose de développer, de tester un ensemble d'outils innovants et de les diffuser à l'échelle nationale pour faciliter l'accès aux soins, améliorer la détection précoce des troubles psychiques émergents et offrir des programmes thérapeutiques personnalisés aux jeunes patients concernés.



Pour en savoir plus, scannez ce QR Code ou rendez-vous directement sur le site : [psy-care.fr](http://psy-care.fr)

Le réseau Transition a pour mission de promouvoir, à l'échelle nationale, l'intervention précoce pour les pathologies émergentes et les états mentaux à risque chez des adolescents et des jeunes adultes, avec pour double objectif :

→ **Diminuer le délai d'accès à des soins adaptés** pour les personnes à risque ou chez celles qui traversent les stades précoces d'un trouble psychique.

→ **Maximiser les chances de rétablissement** en s'appuyant sur des interventions bio-psycho-sociales adaptées à leurs besoins et au stade de leurs troubles et dont l'efficacité est maintenant établie à l'échelle internationale.



Pour en savoir plus, scannez ce QR Code ou rendez-vous directement sur le site : [institutdepsychiatrie.org](http://institutdepsychiatrie.org)  
Rejoignez-nous sur LinkedIn/Réseau Transition

Le C'JAAD (Centre d'évaluation pour Jeunes Adultes et Adolescents) reçoit des jeunes de 15 à 30 ans qui rencontrent des difficultés psychiques débutantes. Il propose une évaluation et des soins intégrés ou une orientation adaptée aux besoins des jeunes.

Adresse : Pôle PEPIT (Pôle hospitalo-universitaire d'Évaluation Prévention et Innovation Thérapeutique). Groupe Hospitalo Universitaire Psychiatrie et Neurosciences, 1 rue Cabanis, 75014 Paris.



Pour en savoir plus, scannez ce QR Code ou rendez-vous directement sur le site : [ghu-paris.fr](http://ghu-paris.fr) ou [cjaadcontact@ghu-paris.fr](mailto:cjaadcontact@ghu-paris.fr)

Le **C2RB** (Centre Référent de Réhabilitation psycho-sociale de Bourgogne) se situe au sein du Centre Hospitalier La Chartreuse, à Dijon. La structure s'adresse à la population vivant en Bourgogne. Elle comprend une filière de réhabilitation psycho-sociale et une d'intervention précoce ainsi qu'une plateforme d'évaluation des troubles du neuro-développement.



Pour en savoir plus, scannez ce QR Code ou rendez-vous directement sur le site: [c2rb.fr](http://c2rb.fr)

Adresse: C2RB, Centre Hospitalier La Chartreuse,  
1 boulevard Chanoine Kir, 21000 Dijon

## la maison perchée

La Maison Perchée est une association de pair-aidance, non médicalisée et spécialisée pour les jeunes adultes vivant avec un trouble psychique. En ligne, dans toute la France, et à Paris dans son café associatif.

→ **Un parcours de rétablissement fondé sur la pair-aidance.** En ligne et à Paris: La Canopée. Ainsi que La Boussole pour la proche-aidance.

→ **De contribuer à l'innovation en psychiatrie** afin d'apporter la brique de la pair-aidance à leur accompagnement.

→ **Des actions de sensibilisation** sur le savoir expérientiel de ses membres, au service de la déstigmatisation des troubles psychiques auprès des universités et des entreprises.

→ **De la création de contenu pour donner la voix aux concerné-es** en réalisant des interviews, produisant un podcast (La Perche) ainsi que des contenus rédactionnels, illustrés & numériques au service de la psychiatrie... comme ces brochures!



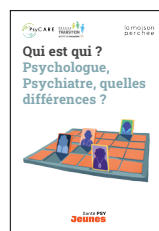
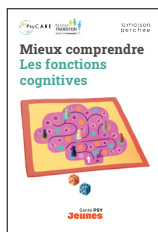
Rendez-vous sur: [maisonperchee.org](http://maisonperchee.org)

Ainsi que sur les réseaux Instagram, Facebook et LinkedIn

**Faites un don pour soutenir nos actions !**

Venez prendre un café au 59 avenue de La République, Paris 11

# Nos brochures



## OÙ RETROUVER L'ENSEMBLE DES BROCHURES ?

SUR  
**SANTEPSYJEUNES.FR**

### DÉJÀ PARUES

#### QUI EST QUI ?

LE CASE MANAGER  
PSYCHOLOGUE, PSYCHIATRE

#### MIEUX VIVRE AVEC UN TROUBLE:

ANXIEUX  
BIPOLAIRE  
BORDERLINE  
DÉPRESSIF  
DU SPECTRE AUTISTIQUE  
PSYCHOTIQUE  
SCHIZO-AFFECTIF  
SCHIZOPHRÈNE  
TDAH  
TOC

#### MIEUX COMPRENDRE:

L'ANNONCE DIAGNOSTIQUE  
LA NEUROPSYCHOLOGIE  
LA STIGMATISATION DES TROUBLES PSY  
LA SEXUALITÉ  
LE SOMMEIL  
L'IMPACT DE L'ALIMENTATION SUR LA SANTÉ  
LE CANNABIS  
LES ADDICTIONS  
LE STRESS POST-TRAUMATIQUE  
LES IDÉES ET INTENTIONS SUICIDAIRES

## EST-CE QUE LES BROCHURES SONT GRATUITES ?

LES BROCHURES SONT ACCESSIBLES  
GRATUITEMENT EN LIGNE  
ET NE PEUVENT ÊTRE VENDUES.

TOUTE REPRODUCTION  
DES CONTENUS SANS NOTIFIER  
CONTACTER [INSTITUTDEPSYCHIATRIE.ORG](mailto:INSTITUTDEPSYCHIATRIE.ORG)  
EST INTERDITE.

LES ILLUSTRATIONS NE SONT PAS LIBRES DE DROITS  
ET DEMEURENT LA PROPRIÉTÉ EXCLUSIVE DE  
VICTORIA LEROY, LA MAISON PERCHÉE ET  
SANTEPSYJEUNES.FR

## COMMENT SE PROCURER LES BROCHURES EN FORMAT PAPIER ?

DEVENEZ DIFFUSEUR PARTENAIRE !

REMPLISSEZ LE FORMULAIRE EN LIGNE  
SUR : [SANTEPSYJEUNES.FR](https://santepsyjeunes.fr)

AFIN DE FAIRE APPOSER LE LOGO DE VOTRE  
ORGANISME AU DOS DE LA BROCHURE  
ET RECEVOIR LE FORMAT IMPRIMABLE.  
LES BROCHURES ET L'ADDITION DU LOGO  
SONT GRATUITES, SEULE L'IMPRESSION  
EST À VOTRE CHARGE.

NOS CONTENUS SONT SPÉCIFIQUEMENT  
DÉDIÉS AUX ADOS ET AUX JEUNES ADULTES

Avec le soutien de



© Réseau Transition/Institut de Psychiatrie. Tous droits réservés.  
*Ne pas jeter sur la voie publique*