

1. Votre entourage s'est-il plaint de votre consommation de cannabis ?
2. Avez-vous eu des problèmes de mémoire immédiate ?
3. Avez-vous déjà eu des épisodes délirants lors d'usage de cannabis ?
4. Considérez-vous qu'il est difficile de passer une journée sans « joint » ?
5. Manquez-vous d'énergie pour faire les choses que vous faisiez habituellement ?
6. Vous êtes-vous déjà senti préoccupé par les effets de votre usage de cannabis ?
7. Avez-vous plus de difficultés à étudier, à intégrer des informations nouvelles ?
8. Avez-vous déjà essayé sans succès de diminuer ou d'arrêter votre usage de cannabis ?
9. Aimez-vous « planer », « être défoncé(e) », « stone » dès le matin ?
10. Etes-vous de plus en plus souvent « défoncé(e) » ?
11. Avez-vous ressenti le « manque », des maux de tête, de l'irritabilité ou des difficultés de concentration quand vous diminuez ou arrêtez l'usage du cannabis ?

TROIS réponses positives ou plus suggèrent un usage problématique de cannabis.

Source : M. Reynaud, In Le courrier des addictions (3), 1, mars 2001