



FICHE AMBASSADEUR – CANNABIS

1. Teaser / Phrase d'accroche

“C'est naturel, c'est pas grave.”

Point de départ fréquent dans les échanges avec les jeunes.

2. Informations clés à transmettre aux jeunes

Ce qu'ils en attendent : se détendre, dormir, oublier, appartenir au groupe.

Ce qu'on oublie de dire :

Le cerveau se développe jusqu'à 25 ans. Le THC peut freiner la mémoire, la concentration, la motivation.

Fumer peut accentuer l'anxiété, favoriser un isolement progressif.

Risque réel de dépendance : 1 jeune sur 6 développe un usage problématique.

Le cannabis d'aujourd'hui est beaucoup plus fort qu'il y a 20 ans.

Mécanisme d'action (simple) :

Le THC active les récepteurs CB1 dans le cerveau. Cela modifie la perception, la mémoire, les émotions et la motivation, en perturbant le cortex préfrontal, l'hippocampe et le système de récompense.

3. Points de vigilance pour les parents / adultes

Signes d'alerte possibles :

Changement de rythme (sommeil, alimentation)

Isolement, repli, perte de motivation

Odeur persistante, yeux rouges, discours défensif ou flou

Diminution des performances scolaires

Objets suspects (grinders, feuilles, briquets fréquents, etc.)

Attitude conseillée :

Ne pas confronter brutalement (risque de fermeture immédiate)

Préférer une approche basée sur l'écoute, la curiosité sincère et la non-culpabilisation

Encourager à parler à un tiers neutre si nécessaire

4. Clés pour les ambassadeurs

Comment amorcer le dialogue :

“Tu connais des gens qui en prennent ?”

“On entend plein de trucs contradictoires, t'en penses quoi ?”

“Qu'est-ce qui te ferait dire qu'un usage devient problématique ?”

À éviter :

Les phrases type “tu vas gâcher ta vie”

La menace ou l'humiliation en groupe

Le débat frontal sur le “naturel”

Faits essentiels à transmettre :

Le cannabis n'est pas anodin chez les jeunes

Il peut gêner leur développement psychique et social

Il existe des ressources pour ceux qui veulent en parler ou arrêter

5. Outils de soutien / orientation

Drogues Info Service

0800 23 13 13 – Appel anonyme, gratuit, 7j/7

En ligne : www.drogues-info-service.fr

QR Code :

