

Test ALAC

(Test d'auto évaluation de la consommation de cannabis)

1- Votre entourage s'est-il plaint de votre consommation de cannabis ?

- OUI NON

2- Avez-vous des problèmes de mémoire immédiate ?

- OUI NON

3- Avez-vous déjà eu des épisodes délirants lors d'usage de cannabis ?

- OUI NON

4- Considérez-vous qu'il est difficile de passer une journée sans joint ?

- OUI NON

5- Manquez-vous d'énergie pour faire les choses que vous faisiez habituellement ?

- OUI NON

6- Vous êtes-vous déjà senti (e) préoccupé (e) par les effets de votre usage de cannabis ?

- OUI NON

7- Avez-vous plus de difficultés à étudier, à intégrer des informations nouvelles?

- OUI** **NON**

8- Avez-vous déjà essayé sans succès de diminuer ou d'arrêter votre usage de cannabis ?

- OUI** **NON**

9- Aimez-vous planer, être défoncé (e), être stone, dès le matin ?

- OUI** **NON**

10- Etes-vous de plus en plus souvent défoncé (e) ?

- OUI** **NON**

11- Avez-vous ressenti une envie très forte de consommer, des maux de tête, de l'irritabilité ou des difficultés de concentration quand vous diminuez ou arrêtez l'usage du cannabis ?

- OUI** **NON**

Si vous avez 3 ou plus de 3 réponses positives il serait important de demander de l'aide