CANNABIS : CONNAÎTRE SES LIMITES

Guide pratique d'évaluation de sa consommation de cannabis

Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances

Données. Engagement. Résultats.

Remerciements

Le document *Cannabis : connaître ses limites – guide pratique d'évaluation de sa consommation de cannabis* a d'abord été conçu et distribué par David Brown, Ph.D., de Pathways Research. Le CCDUS en a obtenu tous les droits et est responsable de la version révisée actuelle. Ce guide est offert gratuitement et ne peut être modifié qu'avec une autorisation écrite du titulaire des droits d'auteur et une mention de la source. Si le guide est utilisé dans un autre format, il faut y inclure le présent énoncé.

Le CCDUS vous invite à utiliser cette ressource. À des fins de suivi, veuillez faire une demande écrite à permissions@ccsa.ca avant d'en imprimer de nombreux exemplaires à distribuer ou pour modifier, traduire ou adapter le contenu.

@CCSA.CCDUS
@CCSACanada | @CCDUSCanada
Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances
www.ccsa.ca | www.ccdus.ca
Tel./Tél. : 613-235-4048

© Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2022
ISBN 978-1-77178-951-6

LE GUIDE

Le guide a pour but de vous aider à réfléchir à votre consommation de cannabis et à vous informer sur cette drogue. Vous y trouverez des conseils et des outils pour réduire votre consommation et les risques pour la santé.

Vous pouvez utiliser le guide sans aide ou avec le soutien et l'encadrement d'un professionnel de la santé comme un médecin, une infirmière ou un conseiller.

N'oubliez pas qu'il s'agit d'une ressource de réflexion et d'auto-évaluation, et **non** d'un outil de détection, de diagnostic ou de traitement d'un trouble lié à l'usage de cannabis.

Si vous pensez avoir besoin d'aide avec votre consommation de cannabis, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé, le site Espace mieux-être Canada ou la ressource *Trouver des traitements de qualité pour les dépendances au Canada*.

À qui s'adresse le guide?

Ce guide s'adresse aux personnes de 18 ans et plus souhaitant réfléchir à leur consommation de cannabis. Il n'a pas été créé expressément pour les jeunes, mais il peut être utilisé par des personnes de moins de 18 ans encadrées par un professionnel de la santé ou un conseiller.

Table des matières

Première partie : réflexion sur la consommation de cannabis 1

Les diverses formes de la consommation de cannabis 4

Évaluer sa consommation de cannabis 5

Trouble lié à l'usage de cannabis 8

La consommation de cannabis et la santé 9

Réfléchir au changement 14

Fiche personnelle de suivi 19

Notez ce que vous avez appris 20

Deuxième partie : tirer parti de l'expérience des deux dernières semaines 21

Qu'est-ce qui a bien fonctionné ou pas? 21

Réfléchir au changement 23

Perspective GLOBALE 25

Qu'est-ce qui compte pour vous? 30

Fiche personnelle de suivi 31

Notez ce que vous avez appris 32

1

PREMIÈRE PARTIE

RÉFLEXION SUR LA CONSOMMATION DE CANNABIS

On associe en général le mot cannabis à un produit végétal séché, verdâtre ou brunâtre, communément appelé *marijuana (mari)*, *pot* ou *herbe*.

Mais le cannabis entre dans la fabrication d'une vaste gamme de produits aux caractéristiques variées :

- Apparence et consistance
- Goût et odeur
- Teneur en THC (tétrahydrocannabinol)
- Teneur en CBD (cannabidiol)
- Mode de consommation

Ces produits se classent en trois grandes catégories :

1. Cannabis séché
2. Extraits
3. Produits comestibles

Chaque catégorie peut avoir différents bienfaits et poser différents risques pour la santé et la sécurité.

Les produits topiques forment une quatrième catégorie, qui présente des risques et des dangers distincts. Ils ont été exclus du guide pour cette raison.

Le **THC (tétrahydrocannabinol)** est le principal composé du cannabis qui produit un état euphorique. La puissance du cannabis dépend de sa concentration en THC.

Le **CBD (cannabidiol)** ne produit pas d'état euphorique, mais cause parfois de la somnolence. Ses applications thérapeutiques potentielles font actuellement l'objet d'études.

Types de produits à base de cannabis

Le tableau qui suit liste les principaux produits à base de cannabis et leurs modes de consommation. Il indique aussi la grande variation de leurs teneurs en THC et en CBD.

Même s'il existe de nombreuses souches de cannabis (sativa, indica, hybride), les études montrent que leurs effets ne sont pas distincts; ils varient plutôt en fonction des taux de THC et de CBD.

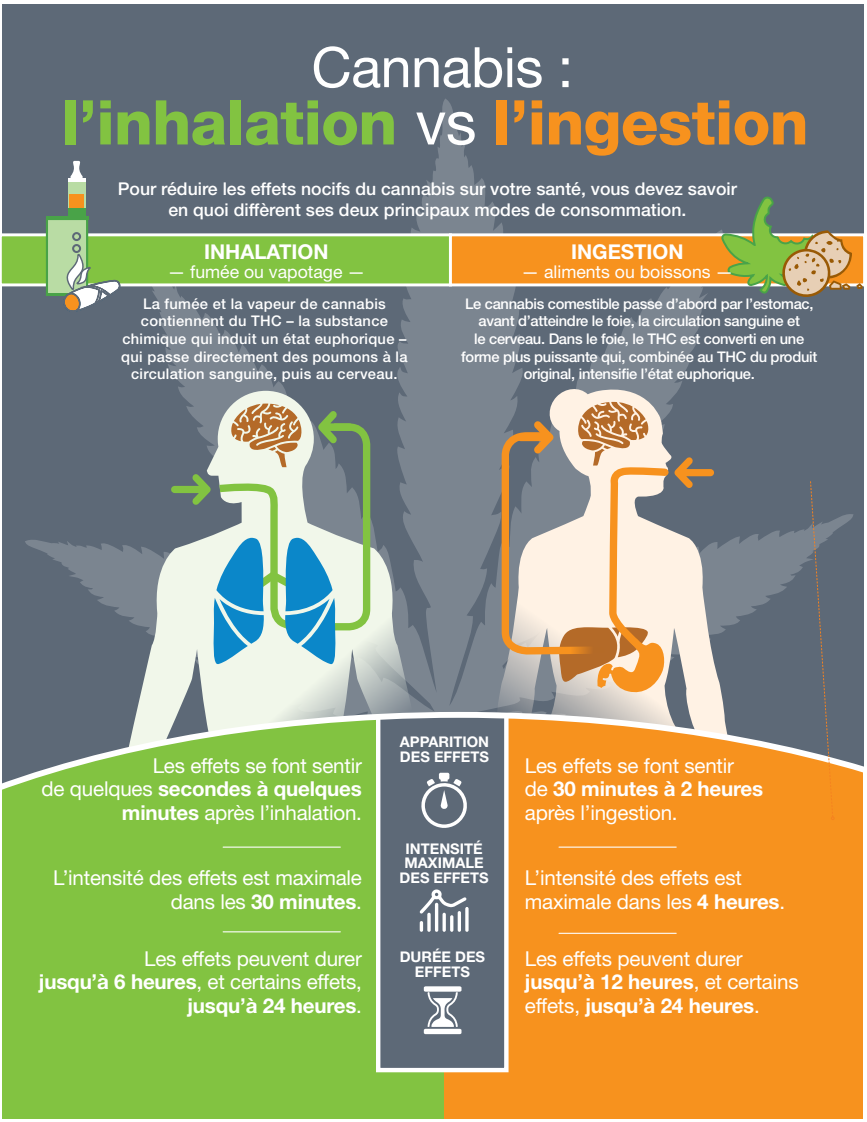
Plus un produit contient de THC, plus le risque de troubles mentaux ou physiques est élevé.

Catégorie de produit	Type ou format	Mode de consommation	Teneur en THC et en CBD ou quantités
Cannabis séché (herbe, fleur, bourgeon)	- Bourgeons - Joints préroulés	- Fumer - Vapoter ou vaporiser	THC : 0-30 % CBD : 0-20 %
Extraits (dont les concentrés)	- Hasch (haschich) - Éclat - Cire, « budder » - Cartouches de vapotage - Vaporisateurs à huile et teintures - Capsules	- Vapoter ou vaporiser - Ingérer - Fumer	THC : 0-95 % CBD : 0-84 %
Produits comestibles (dont les boissons)	- Chocolat - Brownies - Bonbons mous (gélifiés) - Eau pétillante, boisson gazeuse - Jus, thé	- Ingérer	THC : 0 à 10 mg/unité CBD : 0 à 25 mg/unité

Adaptation de *Dissiper la fumée entourant le cannabis : produits de cannabis comestible, extraits de cannabis et cannabis pour usage topique*

Cannabis : l'inhalation vs l'ingestion

Le mode de consommation (**inhalation** ou **ingestion**) influence le **délai** avant l'apparition des effets du cannabis (*high*) et la **durée** de ces derniers.



Les diverses formes de la consommation de cannabis

La consommation de cannabis, d'alcool ou d'autres substances s'établit sur un continuum : elle peut prendre diverses formes selon la personne et le moment. La consommation personnelle peut se déplacer le long du continuum tout au long de la vie.

Lisez l'information qui suit et tentez de voir où vous vous situez. Il ne s'agit **pas** d'un diagnostic, mais bien d'un outil pour réfléchir à votre consommation.

Abstinence

Choix de ne pas consommer de cannabis pour préserver sa santé ou pour d'autres raisons personnelles
Exemple : Une personne qui préfère ne jamais essayer le cannabis ou qui choisit de cesser d'en consommer

Consommation bénéfique

Consommation qui pourrait avoir des effets positifs sur les plans physique, mental, social ou spirituel
Exemple : Une personne autorisée à consommer du cannabis par un professionnel de la santé pour des raisons médicales

Consommation non problématique

Consommation qui pourrait avoir des effets négligeables sur la santé ou la vie sociale
Exemple : Une personne qui consomme occasionnellement du cannabis (une fois par semaine ou moins) en suivant les Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque (voir page 11)

Consommation problématique

Consommation qui commence à miner la santé et à faire obstacle aux responsabilités scolaires, professionnelles, familiales, sociales ou financières
Exemple : Une personne qui continue de consommer du cannabis tous les jours ou presque malgré les effets néfastes sur sa santé mentale

Trouble lié à l'usage de cannabis

Consommation de cannabis ayant causé une dépendance à la substance
Exemple : Une personne qui a des envies irrépressibles persistantes et du mal à réduire ou à contrôler sa consommation de cannabis (voir page 8)

Évaluer sa consommation de cannabis

Vous trouverez à la page suivante un court questionnaire intitulé CUDIT-R (de l'anglais *Cannabis Use Disorder Identification Test-Revised*)[1].

Cet outil sert souvent à évaluer si la consommation de cannabis d'une personne est à faible risque, risquée ou problématique.

Le terme « cannabis » renvoie ici à tout produit se trouvant dans la section Types de produits à base de cannabis (page 2), soit le cannabis séché, les extraits et les produits comestibles.

[1]Adamson, S.J., F.J. Kay-Lambkin, A.L. Baker, T.J. Lewin, L. Thornton, B.J. Kelly et J.D. Sellman. « An improved brief measure of cannabis misuse: The Cannabis Use Disorders Identification Test-Revised (CUDIT-R) », *Drug and Alcohol Dependence*, vol. 110, nº 1-2, 2010, p. 137–143. Réimprimé avec l'autorisation d'Elsevier.

CUDIT-R

Avez-vous consommé du cannabis au cours des 6 derniers mois? **OUI / NON**

Si **OUI**, répondre aux questions suivantes relatives à votre consommation de cannabis. Répondre en entourant la réponse qui correspond le plus à votre consommation au cours des 6 derniers mois.

1 À quelle fréquence consommez-vous du cannabis?				
Jamais 0	Moins de 1 fois par mois 1	2 à 4 fois par mois 2	2 à 3 fois par semaine 3	4 fois par semaine ou plus 4
2 Combien d'heures êtes-vous « défoncé » un jour typique où vous consommez du cannabis?				
Moins de 1 h 0	1 ou 2 h 1	3 ou 4 h 2	5 ou 6 h 3	7 h ou plus 4
3 Au cours des 6 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous constaté que vous n'étiez plus capable de vous arrêter de fumer du cannabis une fois que vous aviez commencé?				
Jamais 0	Moins de 1 fois par mois 1	Environ 1 fois par mois 2	Environ 1 fois par semaine 3	Tous les jours ou presque 4
4 Au cours des 6 derniers mois, combien de fois votre consommation de cannabis vous a-t-elle empêché de faire ce qui était normalement attendu de vous?				
Jamais 0	Moins de 1 fois par mois 1	Environ 1 fois par mois 2	Environ 1 fois par semaine 3	Tous les jours ou presque 4
5 Au cours des 6 derniers mois, combien de fois avez-vous passé une grande partie de votre t temps à chercher à vous procurer ou consommer du cannabis, ou à vous remettre des effets du cannabis?				
Jamais 0	Moins de 1 fois par mois 1	Environ 1 fois par mois 2	Environ 1 fois par semaine 3	Tous les jours ou presque 4
6 Au cours des 6 derniers mois, combien de fois avez-vous éprouvé des problèmes de mémoire ou de concentration après avoir fumé du cannabis?				
Jamais 0	Moins de 1 fois par mois 1	Environ 1 fois par mois 2	Environ 1 fois par semaine 3	Tous les jours ou presque 4
7 À quelle fréquence consommez-vous du cannabis dans des situations qui pourraient entraîner un danger, par exemple conduire un véhicule, utiliser une machine, ou s'occuper d'enfants?				
Jamais 0	Moins de 1 fois par mois 1	Environ 1 fois par mois 2	Environ 1 fois par semaine 3	Tous les jours ou presque 4

8 Avez-vous déjà envisagé de réduire ou d'arrêter votre consommation de cannabis?		
Jamais 0	Oui, mais pas au cours des 6 derniers mois 2	Oui, au cours des 6 derniers mois 4

Pour calculer votre score, additionnez tous les résultats encerclés.

Votre score

Consultez le tableau suivant pour l'interpréter.

NOTE : Votre score **n'est pas un diagnostic**. Il sert uniquement d'outil pour vous aider à évaluer votre consommation et guider votre réflexion sur le sujet.

0 à 7	**FAIBLE**	Votre consommation pourrait être à faible risque. *Nous vous invitons à consulter les Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque (page 11).*
8 à 11	**MOYEN**	Votre consommation pourrait être risquée ou problématique. *Nous vous invitons à consulter les Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque (page 11).*
12 et +	**ÉLEVÉ**	Vous pourriez présenter des symptômes d'un trouble lié à l'usage de cannabis (voir page suivante). *Nous vous recommandons de consulter un professionnel de la santé ou du traitement de la dépendance en vue d'obtenir des conseils et du soutien. Voir la liste de ressources supplémentaires à la page 34.*

Trouble lié à l'usage de cannabis

Le cannabis est une substance pouvant entraîner une dépendance chez les personnes qui la consomment. Dans le domaine médical, cette dépendance est appelée **trouble lié à l'usage de cannabis**. Ce trouble peut être léger, modéré ou grave.

Signes et symptômes d'un trouble lié à l'usage de cannabis

- Consommer plus de cannabis que prévu
- Efforts infructueux pour contrôler la consommation
- Temps substantiel passé à obtenir et à consommer du cannabis ou à récupérer de ses effets
- Désir persistant ou grand besoin de consommer du cannabis
- Incapacité à remplir des obligations majeures au travail, à l'école ou à la maison en raison de la consommation de cannabis
- Importantes activités sociales, professionnelles ou récréatives abandonnées ou réduites en raison de la consommation de cannabis
- Poursuite de la consommation malgré les problèmes physiques ou psychologiques récurrents qu'elle cause
- Poursuite de la consommation malgré les difficultés relationnelles qu'elle cause
- Consommation de cannabis dans des situations où cela représente un danger physique
- Tolérance accrue aux effets du cannabis
- Apparition de symptômes de sevrage comme l'irritabilité, des troubles du sommeil, l'anxiété, l'agressivité, l'agitation et la perte d'appétit ou de poids
- Autres symptômes de sevrage comme les sueurs, les douleurs abdominales, les frissons, les tremblements et la dépression

Si vous pensez avoir des symptômes du trouble lié à l'usage de cannabis, consultez un professionnel de la santé pour obtenir de l'aide.

La consommation de cannabis et la santé

La consommation régulière de cannabis, soit au moins une fois par semaine sur une longue période (des mois ou des années), peut entraîner une **dépendance** ou un **trouble lié à l'usage de cannabis**.

Même avant d'en arriver là, il y a un risque d'effets néfastes sur la santé. En effet, une consommation régulière peut :

- Nuire à la **concentration**, à la **mémoire** et au **jugement**.
- Faire obstacle au **travail**, aux **études** ou aux **responsabilités familiales** et **sociales**.
- Aggraver les symptômes de **dépression** et d'**anxiété**.
- Accroître le risque de **psychose** et de **schizophrénie**.
- Perturber le **développement du cerveau**, surtout si la consommation débute à un jeune âge, avant que le cerveau soit mature.

La fumée de cannabis contient plusieurs produits chimiques toxiques et particules fines qui se retrouvent aussi dans celle du tabac. Le fait de fumer régulièrement du cannabis peut causer :

- **Toux, respiration sifflante, maux de gorge, oppression thoracique** et **voix rauque.**

On a également associé le vapotage d'extraits illicites de cannabis à de **graves maladies pulmonaires**.

En consommant du cannabis pendant la grossesse ou en période d'allaitement, on expose son enfant à :

- Un **poids insuffisant à la naissance**, des **problèmes comportementaux** ou des **troubles neurologiques du développement**.

Quels sont les facteurs de risque?

Les effets de la consommation de cannabis sur la santé varient d'une personne à l'autre. Le niveau de risque personnel est influencé par les facteurs listés ici.

1. Teneur en THC d'un produit
   Exemple : Consommer des produits puissants (plus de 10 % de THC)
2. Fréquence de la consommation
   Exemple : Consommer du cannabis tous les jours ou presque
3. Mode de consommation
   Exemple : Fumer le cannabis, ce qui peut augmenter le risque de troubles respiratoires
4. Âge lors de la première consommation
   Exemple : Commencer à consommer du cannabis régulièrement avant l'âge de 25 ans (avant que le cerveau soit mature)
5. Antécédents personnels de troubles de santé mentale
   Exemple : Consommer du cannabis quand on souffre de dépression ou d'anxiété
6. Antécédents familiaux de troubles de santé mentale
   Exemple : Consommer du cannabis malgré des antécédents familiaux ou personnels de psychose ou de schizophrénie

RECOMMANDATIONS CANADIENNES POUR L'USAGE DU CANNABIS À MOINDRE RISQUE

Choisissez de ne pas consommer. La seule manière d'éviter tout risque, c'est de ne pas consommer.	**Évitez de prendre de grandes bouffées ou de retenir votre respiration.** Si vous décidez de fumer du cannabis, évitez de prendre de grandes bouffées ou de retenir votre respiration, car cela augmente la quantité de substances toxiques absorbées par les poumons.
Retardez le plus longtemps possible le moment de la première consommation. Plus jeune vous commencerez à consommer du cannabis, plus vous augmenterez vos risques de problèmes de santé graves. Si vous décidez de consommer, repoussez le moment de la première consommation.	**Limitez votre usage de cannabis.** Le fait de limiter votre consommation à un usage occasionnel au plus, par exemple une fois par semaine, est une bonne façon de réduire les risques pour votre santé.
Optez pour des produits moins puissants. Si vous consommez, optez pour des produits à plus faible teneur en THC ou qui contiennent une proportion plus élevée de CBD par rapport au THC.	**Évitez de conduire un véhicule ou de faire fonctionner des machines.** Le cannabis réduit votre capacité à conduire un véhicule ou à faire fonctionner des machines. Les effets peuvent durer jusqu'à six heures ou plus.
Évitez les cannabinoïdes synthétiques. Évitez les formes synthétiques du cannabis : K2 et Spice en sont des exemples. Leur consommation peut entraîner de graves problèmes de santé.	**Évitez de consommer du cannabis si vous avez des antécédents personnels ou familiaux de psychose.** La même règle s'applique si vous allaitez, êtes enceinte ou avez des problèmes avec l'usage d'autres substances.
Évitez de fumer le cannabis. Il s'agit du mode de consommation le plus nocif parce qu'il touche directement les poumons. Avec d'autres options, comme l'ingestion de produits comestibles, les effets mettent plus de temps à se faire sentir. Attention de ne pas trop en consommer. On ne connaît pas bien encore les effets sur la santé des vaporisateurs et des produits comestibles, qui ne sont pas sans risque.	**Évitez de combiner le cannabis avec l'alcool ou d'autres substances.** Évitez de combiner les facteurs de risque mentionnés ci-dessus.

Pour en savoir plus sur les *Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque*, voir 10 façons de réduire les risques pour votre santé quand vous consommez du cannabis.

Voyons ce qui vous plaît et vous déplaît dans la consommation de cannabis

Quelles sont les **principales raisons** pour lesquelles vous consommez du cannabis?

1. ----------

2. ----------

Qu'est-ce qui vous **plaît** dans le fait de consommer du cannabis?

1. ----------

2. ----------

En quoi la consommation de cannabis vous a-t-elle été **utile**?

1. ----------

2. ----------

Qu'est-ce qui vous **déplaît** dans le fait de consommer du cannabis?

1. ----------

2. ----------

En quoi la consommation de cannabis vous a-t-elle **nui** ou **causé des problèmes**?

1. ----------

2. ----------

Opter pour le changement

Ce n'est pas tout le monde qui est ouvert à changer ses habitudes de consommation. Si c'est votre cas, réfléchissez aux raisons qui vous motivent et aux difficultés potentielles.

Quelles raisons pourraient vous motiver à vouloir diminuer votre consommation de cannabis?

- ☐ Prévenir les problèmes de mémoire
- ☐ Diminuer les risques pour la santé
- ☐ Avoir des relations plus saines
- ☐ Autre :
- ☐ Prévenir les blessures
- ☐ Dépenser moins d'argent
- ☐ Mieux fonctionner au travail ou à l'école

Qu'est-ce qui vous empêche de réduire votre consommation de cannabis?

Réfléchir au changement

Nous avons vu ce qui vous plaît et vous déplaît dans la consommation de cannabis.

Nous avons aussi parlé des différents modes de consommation de cannabis et du niveau de risque qu'ils posent pour la santé mentale et physique.

Dans quelle mesure est-il **important** pour vous de réduire votre consommation de cannabis?

0 1 2 3 4 5

Pas très important — Très important

0 1 2 3 4 5

Dans quelle mesure êtes-vous **prêt(e)** à commencer à réduire votre consommation de cannabis?

Pas vraiment prêt(e) — Très prêt(e)

Voici quelques questions pour évaluer votre degré de préparation :

1. Êtes-vous à l'aise avec la quantité de cannabis que vous consommez et ses effets sur votre santé, votre vie et vos relations?
2. Avez-vous commencé à réfléchir aux genres de changements que vous voudriez apporter?
3. Avez-vous réfléchi à un plan ou à une approche pour réduire votre consommation?
4. Avez-vous réfléchi au soutien qu'il vous faudra pour y arriver?

Le choix vous appartient!

Toute une panoplie d'options s'offre à vous.

Par exemple, vous pouvez…

Option 1 — Consommer en suivant les Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque

Option 2 — Avoir une discussion avec un conseiller ou un professionnel de la santé sur les changements qui vous aideraient à réduire vos risques

Option 3 — Consommer du cannabis moins souvent ou en moins grande quantité

Option 4 — Arrêter de consommer du cannabis un certain temps

Option 5 — Arrêter complètement de consommer du cannabis

Option 6 — Continuer de consommer du cannabis comme vous le faites actuellement

Laquelle de ces options semble la meilleure pour vous? Inscrivez votre choix ci-dessous et au haut de la page 21.

Si vous songez à consommer du cannabis moins souvent ou en moins grande quantité (option 3), indiquez dans quelle proportion (p. ex. limiter ma consommation à un ou deux jours par semaine).

Je vais...

1. ----------

2. ----------

Conseils pour diminuer sa consommation de cannabis

PLANIFIER

Si certaines personnes ou certains endroits vous incitent à consommer plus de cannabis que vous ne le souhaitez, évitez-les. Si vous avez de la difficulté à ne pas consommer chez vous, ne gardez pas de cannabis à la maison. Lorsqu'une envie de consommer vous prend, dites-vous qu'elle finira par passer. N'oubliez pas les raisons pour lesquelles vous vouliez diminuer votre consommation et concentrez-vous sur des façons plus saines de passer votre temps.

S'AMUSER

Participez à une activité qui n'implique aucune consommation de cannabis. Occupez votre temps libre avec des passe-temps, des amis et des membres de votre famille qui vous font du bien. Si vous consommiez pour gérer votre stress ou être à l'aise en société, trouvez d'autres techniques et stratégies, comme des exercices de respiration, la méditation, le yoga ou remplacer une pensée négative par une pensée positive.

PRENDRE SON TEMPS

Si vous consommez une journée, évitez de le faire à nouveau pendant au moins un jour. Pour réduire votre consommation, il est important de rompre l'habitude quotidienne. La fiche personnelle de suivi (page 19) est un outil pratique pour surveiller et gérer cet aspect.

Conseils pour diminuer les risques

Si réduire votre consommation de cannabis n'est pas dans vos plans, vous avez d'autres moyens de limiter les risques pour votre santé.

ÉVITER LES MÉLANGES

Essayez de ne pas consommer de cannabis avec de l'alcool ou d'autres drogues. Les interactions avec d'autres substances peuvent avoir des effets secondaires indésirables. Mieux vaut aussi éviter le cannabis si vous prenez certains médicaments en vente libre ou sur ordonnance.

Pour en savoir plus, consultez les ressources *Le cannabis et les autres substances* et *Le cannabis et les médicaments* sur le site ccdus.ca/cannabis.

ÉVITER DE CONDUIRE

Ne prenez pas le volant et n'opérez pas d'équipement lourd après avoir consommé du cannabis. Comme ce dernier altère la pensée et la motricité, il rend la conduite plus difficile. Le cannabis fait doubler le risque de collision, qui augmente encore davantage quand on ajoute l'alcool.

ACHETER DES PRODUITS LÉGAUX

Le cannabis venant d'un revendeur ou d'une autre source illicite n'est pas réglementé. Il est donc impossible de savoir s'il est contaminé par des agents chimiques, des pesticides, de la moisissure ou d'autres substances. Les produits à base de cannabis légal sont soumis à une réglementation et à des tests stricts en matière de qualité et d'innocuité. Pour réduire les risques, faites vos achats chez un distributeur autorisé. Assurez-vous que vos produits sont réglementaires en repérant les symboles ci-dessous.

N’oubliez pas!

1. Au cours des deux prochaines semaines, notez à quelle fréquence vous consommez du cannabis sur la fiche de suivi à la page suivante.

2. Notez les répercussions de votre consommation sur votre humeur et vos relations.

3. Analysez et réglez ce qui peut nuire au changement que vous voulez apporter.

4. Acceptez l’aide de votre médecin, d’une infirmière, d’un ami, d’un pair aidant ou d’une autre personne de confiance.

Fiche personnelle de suivi

Faites un suivi de votre consommation de cannabis au cours des deux prochaines semaines. Marquez d'un crochet (✓) les jours où vous consommez.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1			**DATE :**			

Principales raisons de la consommation : _____

_____

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 2			**DATE :**			

Principales raisons de la consommation : _____

_____

Notez ce que vous avez appris

Durant les deux semaines de suivi de votre consommation de cannabis, notez ici ce que vous apprenez.

Quelle incidence votre consommation de cannabis a-t-elle eue sur votre humeur et votre sentiment de bien-être?

Quelle incidence votre consommation de cannabis a-t-elle eue sur vos relations avec les autres?

Qu'avez-vous appris qui pourra vous aider à réduire votre consommation ou à avoir une consommation à moindre risque à l'avenir?

FIN DE LA PREMIÈRE PARTIE

2

DEUXIÈME PARTIE

TIRER PARTI DE L'EXPÉRIENCE DES DEUX DERNIÈRES SEMAINES

Dans la première partie (page 15), vous avez choisi l'option suivante :

Qu'est-ce qui a bien fonctionné ou pas?

Que vous ayez pu apporter les changements prévus ou non, il se peut que vous ayez connu des situations difficiles.

Parmi les mesures prises pour réduire votre consommation de cannabis, lesquelles n'ont pas fonctionné aussi bien que vous l'auriez voulu?

Parmi les mesures prises pour réduire votre consommation de cannabis, lesquelles ont bien fonctionné pour vous?

Quels facteurs ont rendu difficile la réduction de votre consommation?

- ☐ Fêtes
- ☐ Fins de semaine
- ☐ Amis
- ☐ Famille
- ☐ Célébrations
- ☐ Moments heureux
- ☐ Repas
- ☐ Usage d'alcool
- ☐ Frustration
- ☐ Ennui
- ☐ Déprime
- ☐ Solitude
- ☐ Nervosité
- ☐ Colère
- ☐ Stress
- ☐ Disputes

☐ ----------

☐ ----------

☐ ----------

☐ ----------

☐ ----------

Réfléchir au changement

Dans quelle mesure avez-vous réussi à réduire votre consommation de cannabis jusqu'à présent?

0 **1** **2** **3** **4** **5**

Moins que prévu — Autant que prévu — Plus que prévu

Est-ce **important** pour vous de continuer à réduire votre consommation de cannabis?

0 **1** **2** **3** **4** **5**

Pas très important — Très important

Êtes-vous **prêt(e)** à continuer à réduire votre consommation de cannabis?

0 **1** **2** **3** **4** **5**

Pas vraiment prêt(e) — Très prêt(e)

Que voulez-vous changer **MAINTENANT** dans votre consommation de cannabis?

- ☐ Je veux poursuivre les mêmes objectifs qu'avant.
- ☐ Je veux maintenir les changements que j'ai réussi à apporter.
- ☐ Je veux…

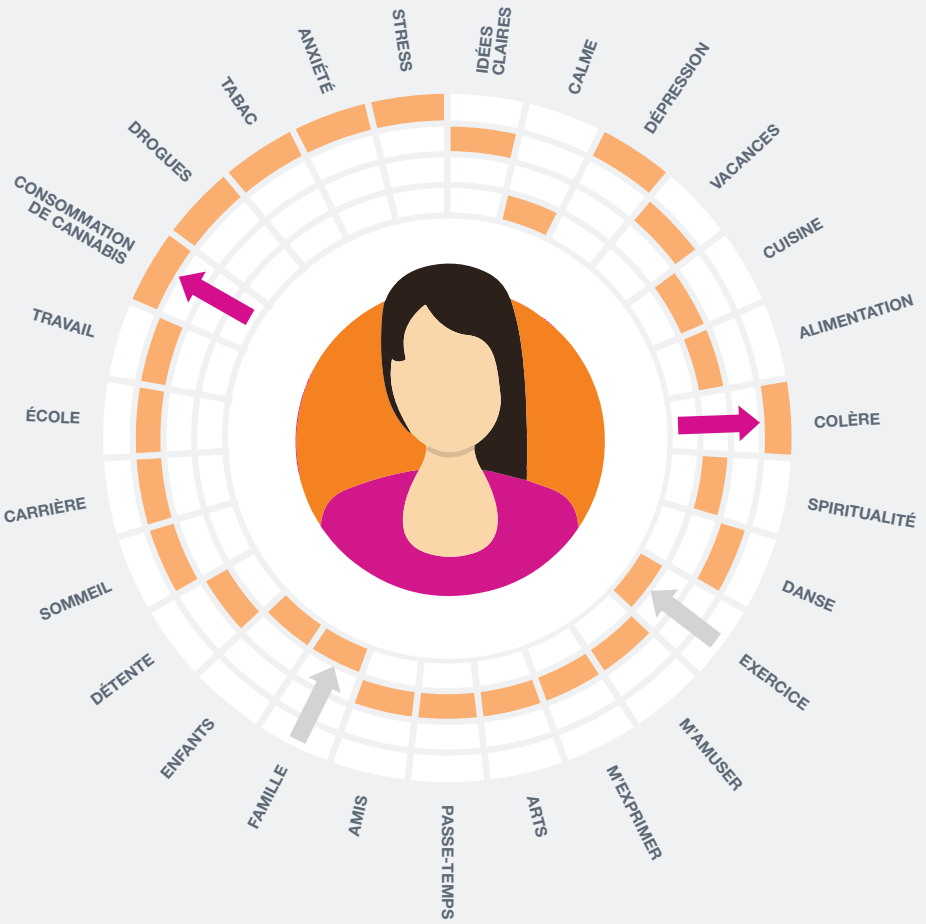
Que pourriez-vous faire maintenant pour vous aider à atteindre ces objectifs? Par exemple, pouvez-vous vous inspirer de ce que vous avez écrit à la page 20?

Il est difficile de changer.
Ça prend du temps et ça peut aller lentement au début.

C'est normal.

Perspective GLOBALE

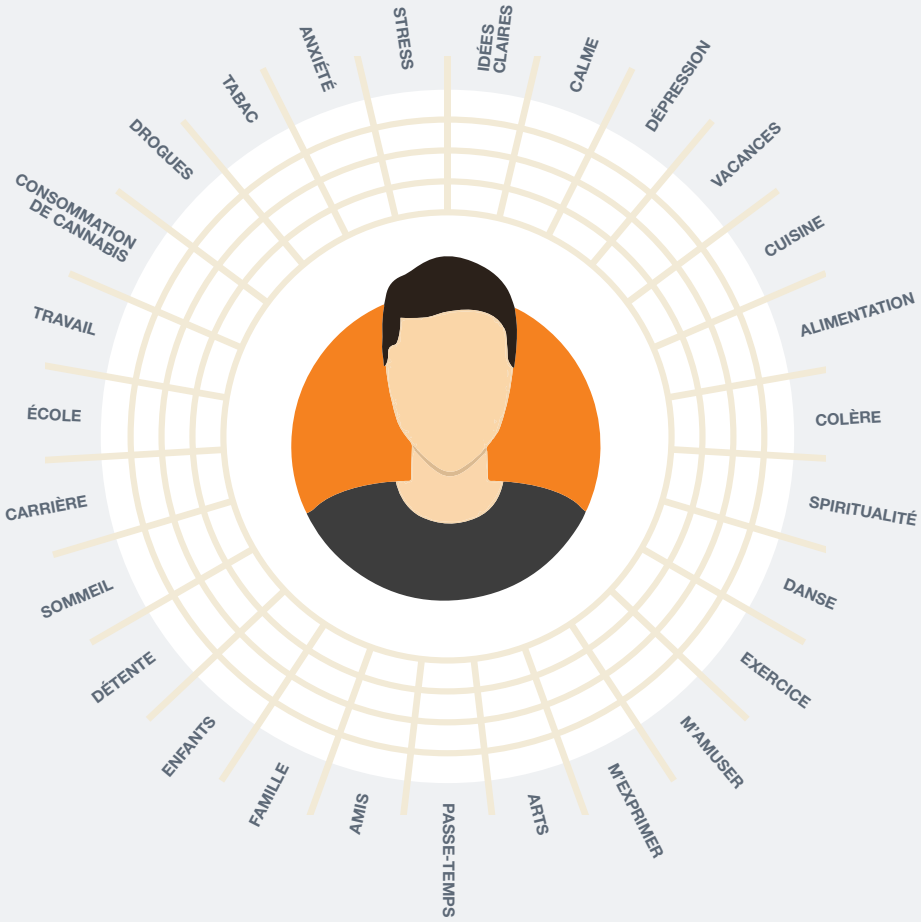
Il sera plus facile de gérer votre consommation de cannabis si vous placez ce changement dans le contexte d'un mode de vie sain global. Examinez l'exemple qui suit et reproduisez-le pour votre situation à la page suivante. Cette personne souhaite que certaines choses ne soient plus au cœur de sa vie, comme la dépression et la consommation de cannabis. Elle veut en rapprocher d'autres du cœur de sa vie, comme la famille et l'exercice.



Qu'est-ce qui compte pour vous?

Noircissez les cases correspondant à ce que vous aimeriez rapprocher du cœur de votre vie.

Noircissez les cases correspondant à ce que vous aimeriez éloigner du cœur de votre vie. Gardez cette perspective GLOBALE à l'esprit dans vos réflexions sur votre consommation de cannabis, que vous décidiez de continuer à consommer ou de réduire votre consommation.



Se préparer à dire « non merci »

Vous voulez modifier votre consommation de cannabis? Si vous vous préparez à résister facilement à la pression, ce sera plus facile de rester sur la bonne voie. Voici quelques bonnes réponses :

- « Non merci, je conduis. »
- « J'ai dit à ma famille que je consommerais moins. »
- « Mon médecin m'a dit d'éviter de consommer du cannabis avec mes médicaments. »

Réfléchissez à ce que vous direz quand on vous offrira du cannabis.

Quand on m'offrira du cannabis, je répondrai :

Se récompenser

C'est plus encourageant de faire de grands changements quand une récompense y est attachée. En consommant moins de cannabis, vous gagnez du temps et de l'argent que vous pouvez consacrer à autre chose.

Par exemple, vous pouvez passer plus de temps entre amis ou en famille, faire de l'exercice, essayer un nouveau sport ou une nouvelle activité ou alors faire du bénévolat dans votre quartier.

Combien d'**heures** par semaine aviez-vous l'habitude de passer à vous procurer et à consommer du cannabis avant de réduire votre consommation?

HEURES

Que ferez-vous du **temps** que vous économisez maintenant en consommant moins?

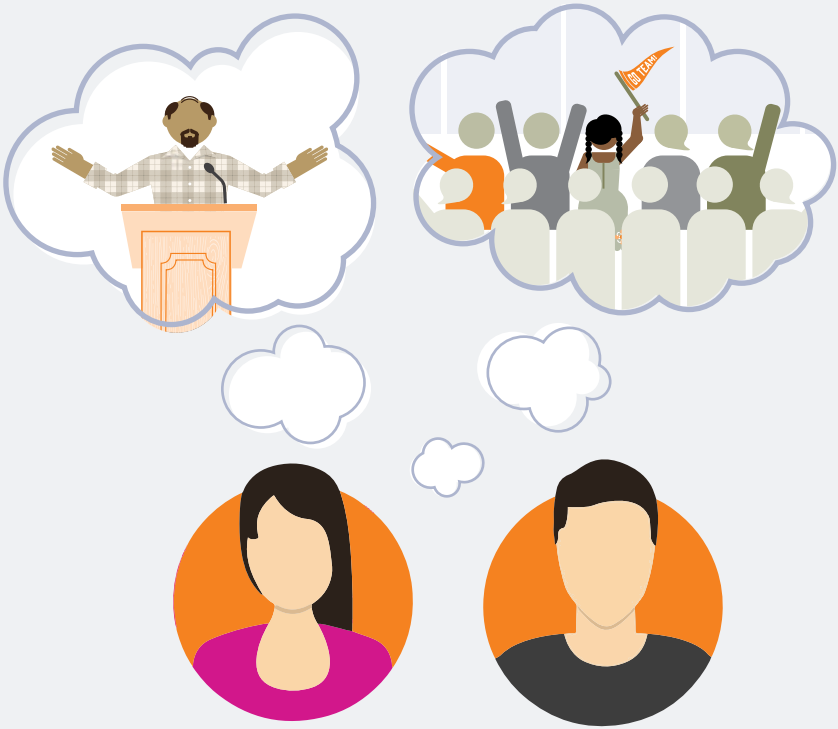
Combien de **dollars** par semaine aviez-vous l'habitude de dépenser en cannabis avant de réduire votre consommation?

DOLLARS

Que ferez-vous de l'**argent** que vous économisez maintenant en consommant moins?

Faire de nouvelles connaissances

N'oubliez pas que des personnes et des groupes peuvent vous aider pendant que vous changez vos habitudes de consommation de cannabis. Songez à passer plus de temps avec les personnes qui se soucient de votre santé et de votre bien-tre.



Qu'est-ce qui compte pour vous?

1. Au cours des deux prochaines semaines, notez à quelle fréquence vous consommez du cannabis dans la fiche de suivi (page suivante).

2. Notez les répercussions de votre consommation sur votre humeur et vos relations.

3. Analysez et réglez ce qui peut nuire au changement que vous voulez apporter.

4. Acceptez l'aide de votre médecin, d'une infirmière, d'un ami ou d'une autre personne de confiance.

Fiche personnelle de suivi

Faites un suivi de votre consommation de cannabis au cours des deux prochaines semaines. Marquez d'un crochet (✓) les jours o vous consommez.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 3			**DATE :**			

Principales raisons de la consommation : _____

_____

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 4			**DATE :**			

Principales raisons de la consommation : _____

_____

Notez ce que vous avez appris

Durant les deux autres semaines de suivi de votre consommation, notez ici ce que vous apprenez.

Quelle incidence votre consommation de cannabis a-t-elle eue sur votre humeur et votre sentiment de bien-tre?

Quelle incidence votre consommation de cannabis a-t-elle eue sur vos relations avec les autres?

Qu'avez-vous appris qui pourra vous aider à consommer moins de cannabis ou d'avoir une consommation à moindre risque à l'avenir?

FIN DE LA DEUXIÈME PARTIE

Notes

Pour en savoir plus

Vous voilà à la fin du guide. Vous pouvez maintenant poursuivre la réalisation de vos objectifs en mettant à profit vos réussites.

Retournez à la page 6 et répondez à nouveau aux questions. Cette fois, faites-le en songeant au dernier mois. En procédant ainsi tous les mois, vous pourrez suivre votre progression.

Si vous avez l'impression de ne pas avoir abaissé votre niveau de risque autant que vous le vouliez, songez à suivre le guide encore une fois ou consultez votre professionnel de la santé ou conseiller.

Autres ressources

Espace mieux-être Canada

Trouver des traitements de qualité pour les dépendances au Canada

Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à mo

Notes

Notes

Notes

Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances