

CONNAÎTRE SES LIMITES AVEC LE CANNABIS

Guide pratique pour
évaluer sa
consommation
de cannabis



Canadian Centre
on Substance Use
and Addiction

Evidence. Engagement. Impact.

Remerciements

Connaître ses limites avec le cannabis : Un guide pratique pour évaluer votre consommation de cannabis a été élaboré et distribué à l'origine par David Brown, PhD, de Pathways Research. Le CCLAT a obtenu tous les droits sur le guide et est responsable de la version actuelle mise à jour. Le guide est disponible gratuitement. Il ne peut être modifié qu'avec l'autorisation écrite des droits d'auteur et la mention de la source. Cette déclaration doit être incluse si le guide est réutilisé sous quelque forme que ce soit.

Le CCSA vous invite à utiliser cette ressource. À des fins de suivi, si vous souhaitez reproduire plusieurs copies pour les distribuer, ou modifier, traduire ou adapter le contenu de cette ressource, veuillez envoyer votre demande par courrier électronique à permissions@ccsa.ca



@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 978-1-77178-950-9

À propos du guide

Ce guide a été conçu pour vous aider à réfléchir à votre consommation de cannabis et pour vous fournir des informations sur le cannabis. Il contient des conseils et des outils qui peuvent vous aider à réduire votre consommation de cannabis ou à faire face à risques pour la santé liés à la consommation de cannabis.

Vous pouvez utiliser ce guide seul ou avec le soutien et les conseils d'un professionnel de la santé tel qu'un médecin, une infirmière ou un conseiller.

N'oubliez pas que ce guide n'est qu'une ressource d'auto-évaluation et de réflexion. **Il ne s'agit pas** d'un outil permettant d'identifier, de diagnostiquer ou de traiter un trouble lié à l'usage du cannabis.

Si vous pensez avoir besoin d'aide pour votre consommation de cannabis, n'hésitez pas à demander l'aide de votre fournisseur de soins de santé ou à consulter [*Wellness Together Canada*](#) et [*Finding Quality Addiction Care in Canada \(en seulement\)anglais*](#).

À qui s'adresse le guide ?

Ce guide a été conçu pour les personnes âgées de 18 ans et plus qui souhaitent réfléchir à leur consommation de cannabis. Bien qu'il n'ait pas été conçu spécifiquement pour les jeunes, il peut être utilisé par des personnes de moins de 18 ans avec l'aide et le soutien d'un professionnel de la santé ou d'un conseiller.

Table des matières

Première partie : Réflexion sur la consommation de cannabis.....	1
Le spectre de la consommation de cannabis	4
Évaluer sa consommation de cannabis	5
Troubles liés à la consommation de cannabis	8
Consommation de cannabis et santé	9
Réflexion sur le changement	14
Suivi personnel	19
Enregistrez ce que vous apprenez	20
 Deuxième partie : Tirer parti des deux semaines précédentes.....	 21
Expérience	
Ce qui a fonctionné et ce qui n'a pas fonctionné	21
Réflexion sur le changement	23
Le tableau d'ensemble	25
Qu'est-ce qui est important pour vous ?	30
Suivi personnel	31
Enregistrez ce que vous apprenez	32



LA RÉFLEXION SUR LA CONSOMMATION DE CANNABIS

Lorsque les gens rencontrent le mot cannabis, ils pensent souvent au produit séché de la plante, de couleur verdâtre à brunâtre, généralement appelé marijuana, herbe ou beuh.

Mais le cannabis peut être utilisé pour fabriquer une large gamme de produits qui diffèrent par leurs caractéristiques :

- Aspect et cohérence
- Le goût et l'odorat
- Quantité de THC (tétrahydrocannabinol)
- Quantité de CBD (cannabidiol)
- Méthode d'utilisation

Les produits à base de cannabis appartiennent à l'une des trois catégories suivantes :

1. Cannabis séché
2. Extraits de cannabis
3. Cannabis comestible ou produits comestibles

Chaque type de produit du cannabis peut avoir des avantages différents et présenter des risques différents pour la santé et la sécurité.

Les produits topiques à base de cannabis constituent une quatrième catégorie, mais comme ils ne présentent pas les risques et les inconvénients des autres catégories, ils ne seront pas abordés dans ce guide.

Le THC (tétrahydrocannabinol) est le principal composant du cannabis qui produit l'effet d'euphorie. La puissance du cannabis dépend de la quantité de THC qu'il contient.

Le CBD (cannabidiol) ne produit pas d'effet euphorisant mais peut provoquer une somnolence. Le CBD fait l'objet de recherches pour ses applications médicales potentielles.

Types de produits à base de cannabis

Le tableau ci-dessous énumère quelques-uns des produits les plus courants et les façons dont ils peuvent être utilisés. Le tableau montre également le large éventail de concentrations de THC et de CBD contenues dans les différents produits de cannabis.

Bien qu'il existe de nombreuses variétés de cannabis, dont la sativa, l'indica et l'hybride, la recherche montre que des variétés différentes ne produisent pas des effets différents. Les niveaux de THC et de CBD sont un indicateur plus important des effets.

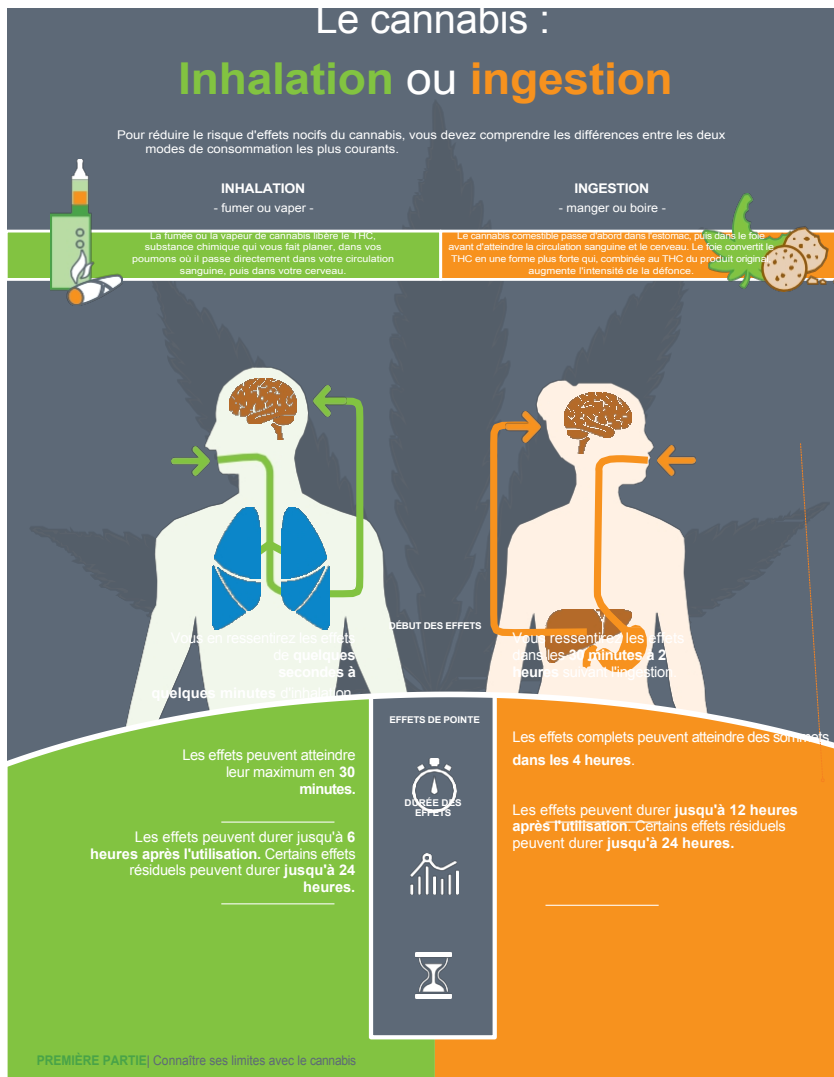
Plus il y a de THC dans un produit, plus le risque d'effets négatifs sur la santé mentale et physique est élevé.

Catégorie de produit	Type ou format	Méthodes d'utilisation	THC ET CBD Concentrations ou quantités
Cannabis séché (herbe de cannabis, fleur, bourgeon)	<ul style="list-style-type: none">- bourgeon libre- pré-roulé	<ul style="list-style-type: none">- fumé- vapé ou vaporisé	THC : 0 % à 30 %. CBD : 0 % à 20
Extraits de cannabis (y compris les concentrés)	<ul style="list-style-type: none">- hash (hachisch)- éclater- cire, bourgeon- cartouches de vapeur- huiles en spray, teintures- capsules	<ul style="list-style-type: none">- vapé ou vaporisé- ingéré- fumé	THC : 0% à 95% CBD : 0 % à 84 %.
Cannabis comestible (y compris les boissons)	<ul style="list-style-type: none">- chocolat- brownies- les bonbons mous (gummies)- Eau gazeuse, soda- jus, thé	<ul style="list-style-type: none">- ingéré	THC : 0 à 10 mg/unité CBD : 0 à 25 mg/unité

Adapté de *Clearing the Smoke on Cannabis : Produits comestibles à base de cannabis, cannabis extraits de et produits topiques à base de cannabis*

L'inhalation comparée à l'ingestion de cannabis

L'inhalation ou l'ingestion de cannabis influe sur le **moment où le cannabis est consommé**, et la **durée pendant laquelle** les effets (l'euphorie) du cannabis sont ressentis.



Le spectre de la consommation de cannabis

La consommation de cannabis, comme la consommation d'alcool et d'autres substances, s'inscrit dans un spectre. Cela signifie que la consommation de cannabis peut être différente d'une personne à l'autre à un moment donné. Tout le monde peut aller et venir sur le spectre en leur vie.

Examinez les informations ci-dessous et réfléchissez à la place que vous pourriez occuper. Il s'agit de **n'est pas** un diagnostic. Il s'agit simplement de vous aider à réfléchir à votre consommation de cannabis.

1. Abstinence

Choisir de s'abstenir ou de ne pas consommer de cannabis pour éviter tout risque pour la santé ou pour d'autres raisons personnelles.

Exemple : Une personne qui a choisi de ne jamais commencer à consommer du cannabis ou qui a cessé d'en consommer.

2. Utilisation bénéfique

Utilisation susceptible d'avoir un impact positif, que ce soit sur le plan physique, mental, social ou spirituel.

Exemple : Une personne qui a été autorisée à utiliser du cannabis à des fins médicales par un prestataire de soins de santé.

3. Utilisation non problématique

Consommation de cannabis susceptible d'avoir des effets négligeables sur la santé et la société

Exemple : Une personne qui consomme du cannabis occasionnellement (par exemple, une fois par semaine ou moins) et qui suit les directives relatives à la consommation de cannabis à faible risque.

(voir page 11)

4. Utilisation problématique

La consommation de cannabis commence à affecter la santé d'une personne et interfère avec ses responsabilités scolaires, professionnelles, familiales, sociales ou financières.

Exemple : Une personne qui continue à consommer du cannabis tous les jours ou presque tous les jours malgré les effets négatifs sur sa santé mentale ou physique.

5. Troubles liés à la consommation de cannabis

Consommation de cannabis ayant entraîné une dépendance ou une accoutumance au cannabis

Exemple : Une personne qui a des envies persistantes de cannabis et qui a du mal à réduire ou à contrôler sa consommation de cannabis (voir page 8).

Évaluer sa consommation de cannabis

Sur la page suivante, vous trouverez un court questionnaire appelé Cannabis Use Disorder Identification Test - Revised (CUDIT-R).¹

Le CUDIT-R est un outil couramment utilisé pour déterminer si la consommation de cannabis d'une personne est à faible risque ou potentiellement à risque ou problématique.

Le terme "cannabis" désigne ici tout produit énuméré dans la section Types de produits à base de cannabis (page 2). Cela comprend l'utilisation de cannabis séché, d'extraits de cannabis et de produits comestibles à base de cannabis.

¹Adamson, S. J., Kay-Lambkin, F. J., Baker, A. L., Lewin, T. J., Thornton, L., Kelly, B. J., & Sellman, J. D. (2010). An improved brief measure of cannabis misuse : The Cannabis Use Disorders Identification Test-Revised (CUDIT-R). *Drug and Alcohol Dependence*, 110(1-2), 137-143. Reproduit avec l'autorisation d'Elsevier.

CUDIT-R

Avez-vous consommé du cannabis au cours des six derniers mois ?

OUI / NON

Si **OUI**, veuillez répondre aux questions suivantes concernant votre consommation de cannabis. Entourez la réponse qui vous convient le mieux en ce qui concerne votre consommation de cannabis au cours des six derniers mois :

1 A quelle fréquence consommez-vous du cannabis ?

Pour calculer votre score, additionnez tous les chiffres que vous avez entourés.

Votre
score

Consultez le tableau ci-dessous pour connaître la signification de votre score.

REMARQUE : Votre score **ne constitue pas un diagnostic**. Il vous permet seulement d'évaluer votre consommation de cannabis et d'y réfléchir.

0 à 7

LOW

Votre consommation de cannabis pourrait réduire le risque.

Envisagez de revoir les directives relatives à l'usage du cannabis à moindre risque (voir page 11).

8 à 11 ans

MOYEN

Votre consommation de cannabis peut être risquée ou problématique.

Envisagez de suivre les directives relatives à l'usage du cannabis à moindre risque (voir page 11).

12+

HAUT

Il se peut que vous présentiez les symptômes d'un trouble lié à l'usage du cannabis (voir page suivante).

Envisagez de demander conseil et soutien à un prestataire de soins de santé ou à un professionnel du traitement des addictions. Des ressources supplémentaires sont disponibles à la page 34.

Consommation de cannabis Trouble

Le cannabis est une substance qui crée une dépendance et les personnes qui en consomment peuvent en devenir dépendantes. La dépendance au cannabis est médicalement connue sous le nom de **trouble de l'usage du cannabis**. Ce trouble peut léger, modéré ou grave.

Les signes et les symptômes du trouble de l'usage du cannabis sont les suivants :

- Consommer plus de cannabis que prévu
- Essayer sans succès de contrôler la consommation
- Passer beaucoup de temps à se procurer et à consommer du cannabis ou à se remettre de ses effets
- Le désir ou l'envie de consommer du cannabis est très fort.
- Manquement à des obligations importantes au travail, à la maison ou à l'école en raison de la consommation de cannabis
- Abandonner ou réduire des activités sociales, professionnelles ou récréatives importantes en raison de la consommation de cannabis
- Poursuite de la consommation malgré des problèmes physiques ou psychologiques récurrents causés par le cannabis
- Poursuite de la consommation de cannabis en dépit des problèmes relationnels qu'elle entraîne
- Consommer du cannabis dans des situations physiquement dangereuses
- Tolérance croissante aux effets du cannabis
- Développer des symptômes de sevrage tels que l'irritabilité, les troubles du sommeil, l'anxiété, l'agressivité, la diminution de l'appétit, la perte de poids et l'agitation.
- D'autres symptômes de sevrage sont la transpiration, les douleurs d'estomac, les frissons, les tremblements et la dépression.

Si vous pensez présenter les symptômes d'un trouble lié à l'usage du cannabis, veuillez demander l'avis et le soutien d'un professionnel de la santé.

Consommation de cannabis et santé

La consommation régulière de cannabis peut entraîner **une dépendance** ou un **trouble de l'usage du cannabis**. L'usage régulier fait référence à une consommation hebdomadaire ou plus fréquente de cannabis pendant de longues périodes (c'est-à-dire des mois ou des années).

Mais il n'est pas nécessaire d'être dépendant du cannabis pour avoir des problèmes de santé. La consommation régulière de cannabis peut :

- Affectent la **concentration**, la **mémoire** et la **prise de décision**
- interférer avec votre **travail** ou vos **responsabilités scolaires, familiales et sociales**
- Aggraver les symptômes de **dépression** et d'**anxiété**
- Augmenter le risque de développer une **psychose** et **schizophrénie**
- Peut affecter le **développement du cerveau**, en particulier si vous commencez à consommer du cannabis à un jeune âge, avant que le cerveau ne soit complètement développé.

La fumée de cannabis contient un grand nombre des mêmes substances chimiques toxiques et des mêmes particules fines que la fumée de tabac. Fumer régulièrement du cannabis peut entraîner :

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

La vaporisation d'extraits illégaux de cannabis a été associée à de **graves maladies pulmonaires**.

La consommation de cannabis pendant la grossesse et l'allaitement peut avoir des effets néfastes :

- **Faible poids à la naissance et troubles du comportement** et de l'humeur **problèmes neurodéveloppementaux**

Qu'est-ce qui influence votre niveau de risque ?

La consommation de cannabis peut avoir des effets différents sur la santé de chacun. Le niveau de risque d'une personne dépend des facteurs énumérés ci-dessous.

1. Concentration (THC) du produit de cannabis

Exemple : Utilisation de produits de cannabis à forte teneur (plus de 10 % de THC)

2. Fréquence d'utilisation

Exemple : Consommation quotidienne ou quasi-quotidienne de cannabis

3. Méthode d'utilisation

Exemple : Fumer du cannabis peut augmenter le risque de problèmes respiratoires.

4. Âge de la première utilisation

Exemple : Commencer à consommer régulièrement du cannabis avant l'âge de 25 ans (avant que le cerveau ne soit complètement développé).

5. Antécédents personnels de troubles mentaux

Exemple : Consommation de cannabis en cas de dépression ou d'anxiété

6. Antécédents familiaux de troubles mentaux

Exemple : Consommation de cannabis en dépit d'antécédents familiaux ou personnels de psychose ou de schizophrénie.

LIGNES DIRECTRICES CANADIENNES SUR LA CONSOMMATION DE CANNABIS À MOINDRE RISQUE

Choisir de ne pas consommer. Le seul moyen d'éviter complètement les risques liés au cannabis est de choisir de ne pas en consommer.

Évitez d'inhaler profondément ou de retenir votre souffle. Si vous choisissez de fumer du cannabis, évitez d'inhaler profondément et de retenir votre souffle, car cela augmente la quantité de toxines absorbées par vos poumons.

Retarder la consommation de cannabis. La consommation précoce de cannabis augmente le risque de problèmes de santé liés au cannabis. Si vous décidez de consommer, choisissez de commencer plus tard.

Limitez votre consommation de cannabis. Une consommation occasionnelle, par exemple une fois par semaine, peut réduire les risques pour la santé.

Choisissez des produits peu puissants. Si vous en consommez, choisissez des produits à faible teneur en THC ou présentant un rapport CBD/THC plus élevé.

Évitez de conduire ou d'utiliser des machines. La consommation de cannabis altère votre capacité à conduire un véhicule à moteur ou à utiliser d'autres machines. Les effets du cannabis peuvent durer 6 heures ou plus.

Ne consommez pas de produits synthétiques à base de cannabis. Évitez les formes synthétiques de cannabis, telles que le K2 et le Spice. Ces produits peuvent entraîner de graves problèmes de santé.

Ne consommez pas de cannabis si vous avez des antécédents personnels ou familiaux de psychose. Le cannabis doit être évité si vous avez des problèmes avec d'autres substances ou si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.

Évitez de fumer du cannabis. Fumer est la manière la plus nocive de consommer du cannabis, car cela affecte directement vos poumons. D'autres formes, comme le cannabis comestible, peuvent prendre plus de temps pour affecter votre système. Veillez à ne pas en consommer trop.

Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour comprendre les effets sur la santé des vaporisateurs et des edibles. Ils ne sont pas sans risque.

Éviter de mélanger le cannabis avec la consommation d'alcool ou d'autres drogues. Éviter la combinaison des facteurs de risque mentionnés ci-dessus.

Pour plus d'informations sur les directives relatives
à l'usage du cannabis à moindre risque, voir
[10 façons de réduire les risques pour la santé liés à la consommation de cannabis.](#)

Voyons ce que vous aimez et n'aimez pas dans le domaine du cannabis

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

1.

2.

Qu'**aimez-vous** dans le cannabis ?

1.

2.

De quelle manière le cannabis vous a-t-il **aidé** ?

1.

2.

Qu'est-ce qui vous **déplaît** dans le cannabis ?

1.

2.

De quelle manière le cannabis **a-t-il aidé** ou **nui** ? 1.

2.
.....

S'engager sur la voie du changement

Tout le monde n'envisage peut-être pas de modifier sa consommation de cannabis. Si c'est votre cas, prenez le temps de réfléchir aux raisons qui vous poussent à changer votre consommation et aux difficultés que vous pourriez rencontrer.

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous pourriez vouloir réduire votre consommation de cannabis ?

Pour éviter les troubles de la mémoire

☐ Réduire les risques pour la santé

☐ Avoir de meilleures relations

☐ Autre

Pour éviter les blessures

☐ Dépenser moins d'argent

☐ Mieux réussir au travail ou à l'école

Quels sont les défis que vous pensez rencontrer si vous essayez de réduire votre consommation de cannabis ?

Réflexion sur le changement

Nous avons examiné ce que vous aimez et n'aimez pas dans la consommation de cannabis.

Nous avons parlé des différents modes de consommation du cannabis et des risques qu'ils présentent pour la santé mentale et physique.

De votre point de vue, quelle est l'**importance** pour vous de réduire votre consommation de cannabis ?

0

1

2

3

4

5

Peu important

Très important

Êtes-vous **prêt** à réduire votre consommation de cannabis ?

0

1

2

3

4

5

Pas très prêt

Très prêt

Pour vous aider à déterminer si vous êtes prêt, vous pouvez vous poser la question suivante :

1. Suis-je insatisfait de ma consommation de cannabis et de ses effets sur ma santé, ma vie et mes relations ?
2. Ai-je commencé à réfléchir au type de changement que j'aimerais apporter ?
3. Ai-je commencé à réfléchir à un plan ou à une approche possible pour réduire ma consommation ?
4. Ai-je commencé à réfléchir aux soutiens dont j'aurai besoin en cours de route ?

C'est votre choix

Vous disposez d'un large éventail d'options. Par exemple, vous pouvez...

Option 1 - Suivre les directives de consommation de cannabis à moindre risque

Option 2 - Entamez une conversation avec votre prestataire de soins de santé ou votre conseiller sur les autres changements que vous pourriez apporter pour réduire vos risques.

Option 3 - Réduire la fréquence ou la quantité de votre consommation de cannabis

Option 4 - Faire une pause dans la consommation de cannabis pendant un certain temps

Option 5 - Arrêter complètement de consommer du cannabis

Option 6 - Continuer à consommer du cannabis comme vous le faites actuellement

Lequel de ces choix semble le meilleur ? Notez votre choix ci-dessous et en haut de la page 21.

Si vous envisagez de réduire votre consommation de cannabis ou la quantité de cannabis que vous consommez (option 3), indiquez de combien. (Exemple : Réduire la consommation à un maximum de 1-2 jours par semaine)

Je vais...

1.

2.

Conseils pour réduire la consommation de cannabis



PLANIFIER À L'AVANCE

Si certaines personnes ou certains lieux vous incitent à consommer du cannabis plus que vous ne souhaitez, évitez-les. Si la consommation à la maison est un problème, n'ayez pas de cannabis dans la maison. Lorsque l'envie de consommer se fait sentir, acceptez le fait qu'elle va monter comme une vague et qu'elle passera. Rappelez-vous les raisons qui vous ont poussé à réduire votre consommation et concentrez-vous sur des façons plus saines de passer votre temps.



S'AMUSER

Participez à une activité qui n'implique pas de cannabis. Consacrez votre temps libre à des passe-temps, à votre famille et à vos amis qui vous font du bien. Si vous avez consommé du cannabis pour vous sentir à l'aise dans des situations sociales ou pour faire face au stress, explorez de nouvelles techniques et stratégies. Il peut s'agir d'exercices de respiration, de méditation, de yoga ou de remplacer un discours négatif par un discours positif.



SE DONNER DU TEMPS POUR SOI

Si vous en utilisez un jour, ne le faites pas pendant au moins le jour suivant. Une partie importante de la réduction de votre consommation consiste à rompre le schéma de la consommation quotidienne. Le suivi personnel du cannabis est un outil (page 19) que vous pouvez utiliser pour vous aider à suivre et à gérer votre consommation.

Conseils pour réduire les risques liés au cannabis

Même si vous n'êtes pas prêt à réduire votre consommation de cannabis, il y a des choses que vous pouvez faire pour réduire les risques pour la santé liés à la consommation de cannabis.



NE PAS MÉLANGER

Essayez de ne pas consommer de cannabis avec de l'alcool ou d'autres drogues. Le cannabis peut interagir avec d'autres substances d'une manière qui peut entraîner des effets secondaires indésirables. Il est également conseillé d'éviter de consommer du cannabis si vous prenez certains médicaments en vente libre ou sur ordonnance.

Pour en savoir plus, consultez les ressources [Cannabis et autres substances](#) et [Le cannabis et vos médicaments](#) sur ccsa.ca/cannabis.



NE PAS CONDUIRE

Ne conduisez pas et n'utilisez pas de machines lourdes lorsque vous consommez du cannabis. Le cannabis peut interférer vos capacités de réflexion et de motricité, ce qui peut rendre la conduite difficile. La consommation de cannabis double le risque d'accident. Ce risque est encore plus élevé lorsque vous consommez du cannabis et de l'alcool en même temps.



ACHETER LÉGAL

Le cannabis que vous obtenez auprès d'un dealer ou d'une autre source illégale n'est pas réglementé. Cela signifie que vous ne savez pas s'il est contaminé par des produits chimiques nocifs, des pesticides, des moisissures et d'autres substances. Les produits légaux à base de cannabis sont strictement réglementés et soumis à des tests de qualité et de sécurité. Réduisez vos risques en achetant du cannabis auprès de sources légales et réglementées.

Recherchez les symboles suivants pour vous assurer que vos produits proviennent de sources légales et réglementées.



Ce qu'il faut retenir

1

Pendant les deux semaines suivantes, notez la fréquence à laquelle vous consommez du cannabis à l'aide de l'outil de suivi de la page suivante.

2

Remarquez comment le cannabis affecte votre humeur et vos relations.


3

Comprendre et gérer les éléments qui peuvent faire obstacle au changement.

4

Acceptez le soutien de votre médecin, de votre infirmière, d'un ami, d'un travailleur pair ou d'une autre personne en qui vous avez confiance.

Suivi personnel

Notez votre consommation de cannabis au cours des deux prochaines semaines. Les jours où vous consommez du cannabis, cochez la case ().

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1			DATE :			

Principaux motifs d'utilisation :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 2			DATE :			

Principaux motifs d'utilisation :

Enregistrez ce que vous apprenez

Au fur et à mesure que vous suivez votre consommation de cannabis, gardez à l'esprit les choses que vous apprenez en les notant ci-dessous.

Comment la consommation de cannabis a-t-elle affecté votre humeur et votre sentiment de bien-être ?

Comment la consommation de cannabis a-t-elle affecté vos relations avec autres ?

Qu'avez-vous appris qui pourrait vous aider à consommer moins de cannabis ou à prendre moins de risques à l'avenir ?

----- **FIN DE LA PREMIÈRE PARTIE** -----

2



EN S'APPUYANT SUR L'EXPÉRIENCE DES DEUX DERNIÈRES SEMAINES

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

Qu'est-ce qui a fonctionné et qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ?

Que vous ayez effectué les changements prévus ou non, vous avez peut-être été confronté à des situations difficiles.

Lorsque vous avez pris des mesures pour réduire votre consommation de cannabis, lesquelles n'ont pas fonctionné aussi bien que vous le souhaitiez ?

Lorsque vous avez pris des mesures pour réduire votre consommation de cannabis, quelles sont celles qui ont bien fonctionné pour vous ?

Dans quelles situations était-il plus difficile de consommer moins de cannabis ?

Fêtes Week-end

7

Amis Famille

7

Célébrations Se

5

sentir heureux

7

Lorsque l'on boit

7

5

9

9

En cas de frustration En cas

1

d'ennui En cas de dépression En

1

cas de solitude En cas de

☐

nervosité En cas de colère En

1

cas de stress En cas de

1

dispute

☐

5

5

5

5

5

5

9

Réflexion sur le changement

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

0 1 2 3 4 5

Moins que prévu

Autant que prévu

Plus que prévu

Quelle **importance accordez-vous** à la réduction de votre consommation de cannabis ?

0 1 2 3 4 5

Peu important

Très important

Dans quelle mesure êtes-vous **prêt(e)** à poursuivre vos efforts pour réduire votre consommation de cannabis ?

0 1 2 3 4 5

Pas très prêt

Très prêt

Quels sont les changements en matière de consommation de cannabis sur lesquels vous souhaitez travailler **MAINTENANT** ?

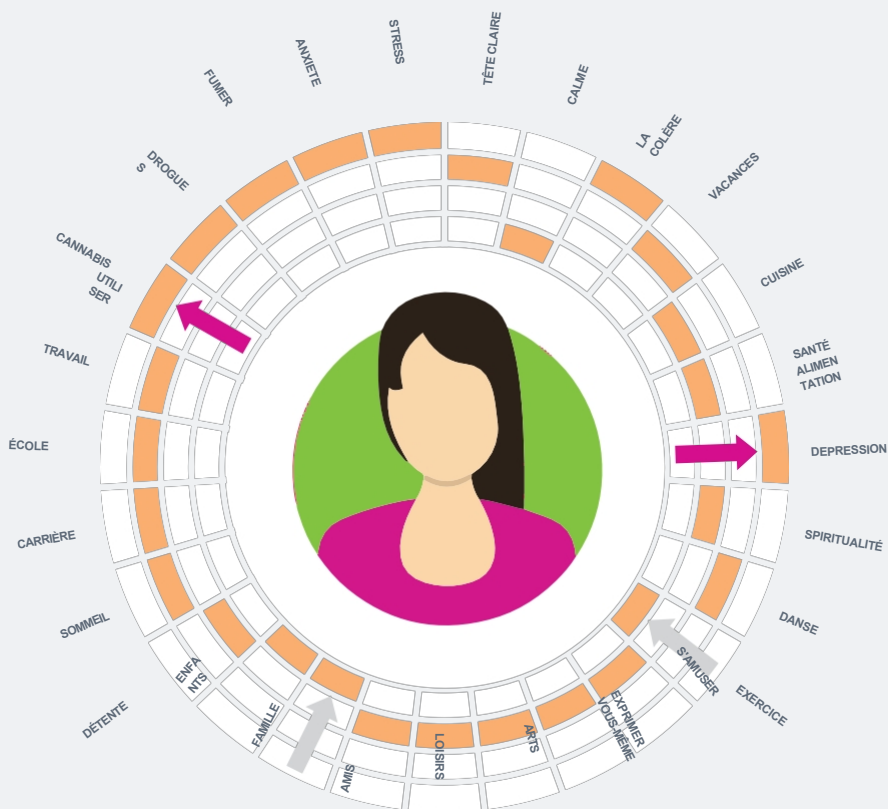
- ☐ Je veux travailler pour atteindre les mêmes objectifs qu'auparavant.
- ☐ Je veux m'efforcer de maintenir les changements que j'ai déjà réussi à opérer.
- ☐ Je veux ...

Que pourriez-vous faire maintenant pour vous aider à atteindre ces objectifs ? Y a-t-il des idées dans ce que vous avez noté à la page 20 ?

Le changement est difficile.
Cela prend du temps et peut être lent au début.
Ce n'est pas grave.

La GRANDE image

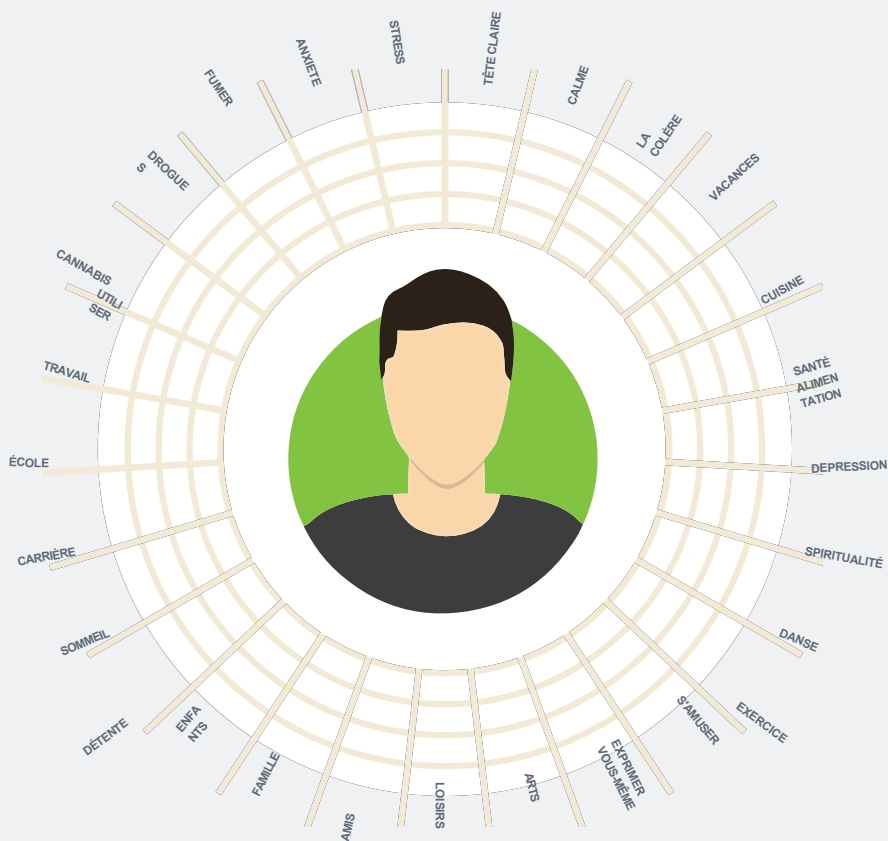
Il est plus facile de gérer sa consommation de cannabis si l'on s'efforce d'adopter un mode de vie plus sain. Examinez l'exemple ci-dessous d'un tableau de style de vie rempli, puis utilisez le tableau vierge de la page suivante pour remplir le vôtre. Cette personne souhaite éloigner certaines choses du centre de sa vie, comme la dépression et la consommation de cannabis. Elle souhaite également rapprocher certaines choses du centre de sa vie, comme la famille et l'exercice physique.



Qu'est-ce qui est important pour You ?

Ombrez les cases les plus proches de vous pour les choses que vous aimeriez voir occuper une plus grande place dans votre vie.

Ombrez les cases plus éloignées de vous pour les choses que vous aimeriez réduire dans votre vie. Gardez cette GRANDE image à l'esprit lorsque vous réfléchissez à votre consommation de cannabis, que vous souhaitiez continuer à en consommer ou que vous vouliez vous efforcer de réduire votre consommation de cannabis.



Soyez prêt à dire "non merci".

Si vous souhaitez modifier votre consommation de cannabis, prévoir des moyens confortables pour faire face à la pression peut vous aider à rester sur la bonne voie. Voici quelques raisons que vous pourriez invoquer :

- "Non merci, je conduis."
- "J'ai dit à ma famille que je réduirais ma consommation."
- "Mon médecin me dit que je ne dois pas consommer de cannabis lorsque je prends des médicaments."

Pensez à ce que vous pouvez dire si on vous propose du cannabis.

Quand on me propose du cannabis, je réponds :

Si l'on vous propose du cannabis,
vous pouvez dire,

"Non merci ! Je conduis ce
soir."



Récompensez-vous

Il est utile de se récompenser lorsqu'on effectue des changements difficiles. En consommant moins de cannabis, vous économisez du temps et de l'argent que vous pouvez consacrer à d'autres choses.

Par exemple, vous pouvez passer plus de temps avec vos amis et votre famille, faire de l'exercice, découvrir un nouveau sport ou une nouvelle activité, ou faire du bénévolat au sein de votre communauté.

Combien d'**heures** par semaine consacrez-vous habituellement à l'obtention ou à la consommation de cannabis avant de commencer à en consommer moins ?

HEURES

Que ferez-vous du **temps** que vous gagnez en utilisant moins de cannabis ?

Combien d'**euros** semaine dépensiez-vous habituellement en cannabis avant de commencer à en consommer moins ?

DOLLARS

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

Créer des liens

Gardez à l'esprit les personnes ou les groupes qui peuvent vous soutenir lorsque vous modifiez vos habitudes de consommation de cannabis. Envisagez de passer plus de temps avec des personnes qui se soucient de votre santé et de votre bien-être.



Qu'est-ce qui est important pour vous ?



1

Au cours des deux prochaines semaines, notez la fréquence à laquelle vous consommez du cannabis à l'aide de l'outil à la page suivante.

2

Notez comment la consommation de cannabis affecte votre humeur et vos relations.

3

Comprendre et gérer les éléments qui peuvent faire obstacle au changement.

4

Acceptez le soutien de votre médecin, de votre infirmière, d'un ami ou d'une personne en qui vous avez confiance.

Suivi personnel

Notez votre consommation de cannabis au cours des deux prochaines semaines. Les jours où vous consommez du cannabis, cochez la case (



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

Principaux motifs d'utilisation :

LUNDI	MARDI	MERCREDI JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 4			DATE :		

Principaux motifs d'utilisation :

Enregistrez ce que vous apprenez

Au fur et à mesure que vous évaluez votre consommation de cannabis, notez les éléments que vous apprenez en les inscrivant ci-dessous.

Comment la consommation de cannabis a-t-elle affecté votre humeur et votre sentiment de bien-être ?

Comment la consommation de cannabis a-t-elle affecté vos relations avec autres ?

Qu'avez-vous appris qui pourrait vous aider à consommer moins de cannabis ou à prendre moins de risques à l'avenir ?

FIN DE LA DEUXIÈME PARTIE

Notes

A large rectangular area with a dashed blue border, containing ten horizontal dashed lines for writing notes.

Plus d'informations

Vous êtes arrivé à la fin du guide, mais vous pouvez continuer à atteindre vos objectifs. Mettez à profit les changements que vous avez déjà réussi à opérer.

Revenez en arrière et répondez à nouveau aux questions de la page 6. Cette fois, les questions peuvent ne concerner que le mois écoulé. Vous pouvez le faire chaque mois pour confirmer vos progrès.

Si vous avez l'impression que votre niveau de risque n'est pas aussi bas que vous le souhaiteriez, vous pouvez consulter le guide.
ou demander l'aide de votre fournisseur de soins de santé ou d'un conseiller.

Ressources complémentaires :

[Wellness Together Canada](#)

[Trouver des soins de qualité pour les addictions au Canada Lignes directrices canadiennes pour la consommation de cannabis à moindre risque](#)
ccsa.ca/cannabis
canada.ca/cannabis

Notes

A large rectangular area with a dashed blue border, intended for taking notes. It contains ten horizontal dashed lines for writing.

Notes

A large rectangular area with a dashed blue border, containing ten horizontal dashed lines for writing notes.

Notes

A large rectangular area with a dashed blue border, intended for taking notes. It contains ten horizontal dashed lines for writing.

