University of Wollongong
Research Online

Illawarra Health and Medical Research Institute

Faculty of Science, Medicine and Health

2009

Guide d'aide a l'arret du cannabis (Guide to quitting cannabis)

B. F. S. Grenyer
University of Wollongong, grenyer@uow.edu.au

Nadia Solowij
University of Wollongong, nadia@uow.edu.au

R Peters

Publication Details

Grenyer, B. F. S. ., Solowij, N. & Peters, R. (2009). Guide d'aide a l'arret du cannabis (Guide to quitting cannabis). (1 ed.). Paris: INPES Institut National de Prevention et d'Education pour la Sante.

Research Online is the open access institutional repository for the University of Wollongong. For further information contact the UOW Library: research-pubs@uow.edu.au

Guide d'aide a l'arret du cannabis (Guide to quitting cannabis)

Abstract
Ce guide a pour objectif d'aider les personnes qui envisagent d'arrêter de consommer du cannabis. Il peut aussi apporter des informations utiles à des personnes qui n'éprouvent pas actuellement le besoin d'arrêter. Il vous accompagnera de manière pratique, au long des différentes étapes du processus d'arrêt. Il vous aidera à identifi er les motivations qui vous poussent à consommer, les circonstances dans lesquelles vous fumez, mais également les raisons qui vous incitent à arrêter.

Keywords
du, arret, cannabis, l, aide, quitting, guide

Disciplines
Medicine and Health Sciences

Publication Details
Grenyer, B. F. S. ., Solowij, N. & Peters, R. (2009). Guide d'aide a l'arret du cannabis (Guide to quitting cannabis). (1 ed.). Paris: INPES Institut National de Prevention et d'Education pour la Sante.

This book is available at Research Online: http://ro.uow.edu.au/ihmri/6

GUIDE D'AIDE À L'ARRÊT DU CANNABIS

Baudelaire, 1860 :

“ Ce que le haschisch te donne d’un côté, il te le retire de l’autre...
Il te donne le pouvoir de l’imagination mais t’enlève la possibilité d’en profiter ”

Ce guide a pour objectif d'aider les personnes qui envisagent d'arrêter de consommer du cannabis. Il peut aussi apporter des informations utiles à des personnes qui n'éprouvent pas actuellement le besoin d'arrêter. Il vous accompagnera de manière pratique, au long des différentes étapes du processus d'arrêt. Il vous aidera à identifier les motivations qui vous poussent à consommer, les circonstances dans lesquelles vous fumez, mais également les raisons qui vous incitent à arrêter.

COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

Commencez par le lire en une seule fois du début à la fin. Puis, relisez-le et voyez si vous pouvez adapter les informations fournies à votre propre situation. Complétez, au fur et à mesure, les exercices proposés.

Arrêter le cannabis est un "exercice", une pratique qui s'apprend. Donnez-vous du temps, fixez-vous des objectifs et si c'est difficile, ne vous découragez pas, restez positif.

Arrêter le cannabis après une période plus ou moins longue de consommation, ce n'est pas retrouver l'état qui était le vôtre avant de commencer; c'est une sorte d'aventure personnelle. En effet, arrêter le cannabis après en avoir été dépendant peut conduire à de nouvelles situations auxquelles il faudra s'adapter : fréquenter de nouveaux amis non consommateurs, gérer des nouvelles envies et reprendre des activités délaissées.

SUR LE CANNABIS

QU'EST-CE-QUE LE CANNABIS ?

Le cannabis est une plante qui est consommée sous forme d'herbe (marijuana, ganja, beuh...), de résine (haschisch, shit...) ou plus rarement d'huile. Il contient plusieurs substances psychoactives dont la principale est appelée le THC (tétrahydrocannabinol). C'est le THC qui produit les effets habituels du cannabis sur le système nerveux et modifie la perception et les sensations.
Le cannabis est la plupart du temps fumé, plus rarement consommé sous forme de gâteau ("space cake") ou d'infusion.

QUELS SONT LES EFFETS IMMÉDIATS DE LA CONSOMMATION DE CANNABIS ?

• Les effets varient d'une personne à une autre, en fonction de la quantité consommée mais aussi, pour une même personne, selon le contexte de sa consommation. Les consommateurs recherchent et décrivent un état de détente, de bien-être, d'euphorie et une modification des perceptions (sensation de mieux entendre la musique...). Le consommateur a souvent les yeux rouges, la bouche sèche et peut ressentir d'intenses fringales.

• Mais les effets recherchés ne sont pas toujours obtenus, soit parce qu'on a consommé trop de produit, soit parce que la consommation va accentuer un état de mal-être ou encore parce qu'on s'est accoutumé au produit. Souvenez-vous, quand vous avez commencé à fumer, un seul joint ou un bang vous faisait planer. De combien de joints avez-vous besoin aujourd'hui ?

• Alors que les effets du cannabis peuvent s'estomper quelques heures après avoir fumé, le produit reste présent très longtemps dans l'organisme. Le THC se stocke dans les tissus graisseux, notamment le cerveau. Il peut être détecté dans les urines dans les jours et semaines qui suivent.

ON PEUT ÊTRE DÉPENDANT DU CANNABIS

• Certains consommateurs réguliers, en raison de leurs habitudes de consommation, de leur personnalité, de leur histoire personnelle, de leur environnement, auront plus de mal que d'autres à diminuer ou arrêter leur consommation. Cette difficulté résulte souvent du fait qu'ils vont ressentir des symptômes de manque à l'arrêt de la consommation (irritabilité, anxiété, troubles du sommeil).

• On constate fréquemment que les consommateurs réguliers organisent leur vie quotidienne autour du produit (recherche, achat, planification des consommations,...) De ce fait, comme le produit est facilement à leur disposition, ils ne prennent pas conscience qu'ils ne peuvent pas s'en passer.

Dans les deux cas (signes de manque ou organisation de la vie autour du cannabis), on peut dire qu'une dépendance s'installe ou s'est installée.

POURQUOI JE FUME ?

ON PEUT CONSOMMER DU CANNABIS POUR DIFFÉRENTES RAISONS. POUR POUVOIR ARRÊTER, IL EST D'ABORD UTILE DE COMPRENDRE POURQUOI ON FUME.

• On peut fumer **par plaisir, pour se détendre.** On peut parfois progressivement oublier qu'il existe d'autres façons d'éprouver du plaisir et de se relaxer, comme écouter de la musique, se promener, lire, aller au cinéma, faire du sport, etc.

• On fume aussi **pour faciliter ses relations** avec les autres, être intégré à un groupe, se faire un petit délire entre copains et copines...
Mais beaucoup de consommateurs réguliers trouvent, qu'avec le temps, la qualité des relations et de la vie sociale se détériore. On arrête des activités qu'on aime, on ne voit plus certains amis, les discussions tournent beaucoup autour du produit…

• On peut fumer également **pour tromper l'ennui ou éviter d'affronter les problèmes.** Et, là encore, une consommation régulière de cannabis conduit souvent à réduire ses activités et à masquer les problèmes.

> Dans cet espace, identifiez les raisons pour lesquelles vous fumez. Soyez le plus précis possible.

LES TROIS PRINCIPALES RAISONS POUR LESQUELLES JE FUME :

1 . .....

.....

.....

.....

.....

2 . .....

.....

.....

.....

.....

.....

3 . .....

.....

.....

POURQUOI ARRÊTER ?

VOUS FUMEZ DEPUIS UN CERTAIN TEMPS ET VOUS VOULEZ ARRÊTER

Vous êtes dans une démarche positive. De nombreux consommateurs, même dans votre entourage, ont la même envie car le cannabis n'est pas un produit aussi cool que ça.

Il y a de multiples raisons invoquées par les consommateurs, les anciens consommateurs, les chercheurs et les professionnels de santé qui peuvent vous inciter à arrêter. Ce sont des raisons liées à la santé, à la vie sociale, des raisons financières ou en rapport avec la loi.

> Cochez, dans les listes ci-dessous, les raisons qui pourraient vous pousser à arrêter.

LES RAISONS LIÉES À LA SANTÉ

Des études scientifiques ont montré que la consommation de cannabis peut entraîner :

- ☐ des problèmes d'attention, de concentration et de mémoire pouvant avoir un impact sur la vie scolaire ou professionnelle,
- ☐ des maladies respiratoires comme des bronchites chroniques,
- ☐ des risques accrus de développer des cancers de la bouche, de la gorge et des poumons, car la fumée de cannabis contient plus de goudron que la fumée de cigarettes,
- ☐ des problèmes cardiaques chez les personnes vulnérables,
- ☐ des troubles psychiatriques chez les personnes vulnérables,
- ☐ une augmentation des symptômes chez les sujets qui souffrent déjà de problèmes de cœur, d'asthme, de bronchite,
- ☐ des accidents en cas de conduite de véhicule ou de manipulation de machines.

De plus en plus de consommateurs rapportent :

- ☐ des crises d'anxiété,
- ☐ des crises de paranoïa,
- ☐ des vomissements, des malaises,
- ☐ des "bad trips",
- ☐ des troubles du sommeil,
- ☐ des signes de dépendance (difficultés à contrôler ou à arrêter sa consommation).
- ☐ des vomissements et des malaises

> JE NOTE PRÉCISÉMENT CE QUI M'INQUIÈTE LE PLUS POUR MA SANTÉ :

1 . .....

.....

.....

.....

.....

.....

2 . .....

.....

.....

.....

.....

.....

3 . .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LES RAISONS LIÉES À LA VIE SOCIALE

Si, dans un premier temps, le cannabis a semblé faciliter vos relations avec les autres, il peut, à terme, nuire à la qualité de votre vie amicale, familiale, scolaire ou professionnelle.

Vous retrouvez-vous dans les propositions suivantes ?

- ☐ je me sens mal et j'évite les gens,
- ☐ je sens que ma vie sociale a lieu essentiellement avec d'autres fumeurs,
- ☐ mes relations avec les gens ne sont pas bonnes,
- ☐ je suis contrarié par les disputes avec mon copain/ma copine/mes amis,
- ☐ mes amis me disent que je suis défoncé et décalé de la réalité,
- ☐ j'ai peur de risquer un accident en conduisant sous les effets du produit,
- ☐ je crains d'être renvoyé de mon établissement scolaire ou d'être licencié,
- ☐ mon entourage m'a demandé d'arrêter de consommer,
- ☐ j'en ai assez d'être à la recherche du produit ou d'argent pour m'en procurer,
- ☐ depuis que je fume, j'ai arrêté des activités qui me plaisaient,
- ☐ j'ai moins d'amis(es),
- ☐ j'en ai assez de me cacher de mes parents,
- ☐ j'ai peur de subir un contrôle antidopage et d'être suspendu par mon club ou ma fédération sportive.

> AVEZ-VOUS IDENTIFIÉ D'AUTRES RISQUES POUR VOTRE VIE SOCIALE ?

1 . .....

.....

.....

.....

.....

2 . .....

.....

.....

.....

.....

3 . .....

.....

.....

LES RAISONS FINANCIÈRES

Êtes-vous préoccupé par l'argent que vous dépensez pour votre consommation de cannabis ? **Complétez la formule ci-dessous, et calculez combien celle-ci vous coûte par an.** Prenez aussi en compte le coût du tabac et des feuilles.

> Cannabis (ex : shit, skunk...)

..... **EUROS AR EMAINE X2 5**

OU

..... **EUROS AR OMS X2 1**

MONTANT TOTAL PAR AN : ..... **EUROS**

LES RAISONS LIÉES À LA LOI

La consommation de cannabis peut avoir des conséquences sur la santé, la vie sociale, le porte-monnaie. Qu'en est-il par rapport à la loi ?

Est-ce que les problèmes suivants vous inquiètent ?

- ☐ me faire arrêter par la police,
- ☐ être placé en garde à vue,
- ☐ être considéré comme un trafiquant si j'achète pour mes copains,
- ☐ recourir à des moyens illicites pour financer ma consommation,
- ☐ alimenter des réseaux mafieux,
- ☐ être considéré comme un trafiquant si je fais pousser du cannabis,
- ☐ avoir un casier judiciaire ou d'autres désagréments vis-à-vis de la loi,
- ☐ impliquer la responsabilité de ma famille à cause de mon activité illégale,
- ☐ être contrôlé en conduisant.

> Maintenant, pesez le pour et le contre.
N'avez-vous pas de bonnes raisons pour arrêter ?

COMMENT ARRÊTER ?

• Certaines personnes réussissent à arrêter de consommer d'un coup. Vous serez sans doute agréablement surpris par le fait que c'est moins difficile que vous ne le pensiez. Peu de temps après, vous constaterez que vos idées commencent à être plus claires, votre pensée plus rapide.

• Si l'arrêt brutal ne vous convient pas, fixez-vous de plus petits objectifs, cela peut marcher aussi. Par exemple, planifiez un arrêt de trois jours ; une fois que vous y êtes arrivé, repartez pour trois jours et continuez ainsi. Essayez aussi de repérer les moments où vous fumez sans envie, pour lutter simplement contre l'ennui ou par peur de situations (comme ne pas parvenir à s'endormir, ou affronter une situation relationnelle difficile).
Ne pas fumer dans ces moments-là est déjà une démarche positive.

Quelle que soit la méthode, les accidents de parcours ou les rechutes sont toujours possibles.

• Pour arrêter de consommer du cannabis, vous devez vous confronter à votre propre désir de fumer. Vous allez essentiellement vous battre contre une partie de vous-même. Arrêter de fumer du cannabis, surtout si vous consommez régulièrement depuis un certain temps, c'est comme perdre une vieille habitude.
Ne soyez pas triste d'arrêter, pensez-y comme une évolution positive de votre vie.

• Pour cette raison, vous devez être bien préparé et avoir un plan bien établi à l'avance. Si vous suivez les étapes suggérées dans ce guide, vous trouverez qu'il est plus facile d'atteindre votre objectif.

Êtes-vous bien décidé à arrêter ?
Il est maintenant temps de choisir quand vous allez arrêter.

LE JOUR “J”

“ Nos plus grandes victoires et celles qui durent le plus sont nos victoires contre nous-même ”
Napoléon

Quelle que soit votre décision, l’arrêt total ou progressif, choisissez le jour “J”, votre jour d’arrêt.

Donnez-vous une semaine de préparation avant votre jour “J”.
C’est votre décision et votre engagement. Vous pouvez aussi envisager d’autres changements en même temps, comme arrêter les cigarettes.

Je diminue ma consommation de cannabis

Je diminue le : .....

J’arrête le : .....

STRATÉGIES POUR VOUS AIDER À ARRÊTER

Vous comprenez mieux les raisons pour lesquelles vous fumez. Maintenant, essayez de penser à ce qui pourrait vous aider.

TROIS CHOSES QUE JE PEUX FAIRE TOUT DE SUITE POUR M'AIDER À ARRÊTER :

1 . .....

.....

.....

.....

2 . .....

.....

.....

.....

3 . .....

.....

.....

.....

CHOISISSEZ UNE STRATÉGIE D'ARRÊT

• Arrêter brusquement ou arrêter plus lentement après une certaine période est une décision que vous seul pouvez prendre.

• Adoptez la stratégie qui vous correspond le mieux, si elle marche tant mieux, sinon, ne désespérez pas, vous pourrez toujours trouver une autre stratégie. Il s'agissait peut-être d'une étape intermédiaire qui vous était nécessaire. Vous pouvez par exemple repenser votre approche : fixez-vous des objectifs plus petits et ce pendant trois jours ; une fois que vous y êtes arrivé, repartez pour trois jours et continuez ainsi.

• A partir du jour "J", vous passerez par des phases où vous voudrez renoncer à votre engagement. Dans les premières semaines, le plus difficile est de tenir. Tenez bon, les choses vont devenir plus faciles par la suite. Cela vous aidera à réaliser le changement que vous êtes en train d'opérer sur vous-même.

CHANGEZ VOS VIEILLES HABITUDES

Souvent quand on fume, on établit un lien entre une ambiance, des personnes, des lieux et le fait de fumer du cannabis. Ce sont des situations à risque parce qu'elles peuvent déclencher votre envie de fumer.

Dans l'espace prévu ci-dessous, listez les endroits où vous fumez, les personnes présentes et votre humeur, votre état d'esprit juste avant de consommer. Marquez aussi ce que vous pourriez faire au lieu de fumer.

OÙ ?	**AVEC QUI ?**	**HUMEUR ?**	**JE POURRAIS**
à la maison	seul	morose	faire du sport, aller voir des copains,...

Les astuces suivantes peuvent vous aider à arrêter :

- définir le jour "J" et s'y tenir,
- trouver de nouvelles activités et centres d'intérêts,
- demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant de prendre un substitut nicotinique de façon adaptée si vous avez décidé d'arrêter aussi de fumer du tabac,
- éviter si possible les situations au cours desquelles vous fumiez,
- chercher de l'aide auprès d'un proche, d'un professionnel, etc.,
- s'arrêter avec un ami ou une amie.

APPRENEZ À GÉRER LE MANQUE

• À ce stade, vous devriez être en mesure d'identifier un certain nombre de tactiques qui pourront vous aider pour arrêter.

• Le jour "J" et souvent dans la semaine qui suit, vous allez probablement vous sentir bizarre. Il existe un certain nombre de symptômes de manque associés à l'arrêt du cannabis.
Ne vous inquiétez pas, c'est le processus normal d'élimination du produit de votre organisme. Considérez-le comme un processus de nettoyage où vous laissez votre corps chasser les toxines du cannabis.
Votre corps va retrouver un certain équilibre.

• Le manque peut produire un certain nombre d'effets.
Les plus fréquents sont :

- anxiété,
- irritabilité,
- tristesse, humeur perturbée,
- tremblements,
- sueurs,
- troubles du sommeil,
- nausées.

FAITES DES CHANGEMENTS DANS VOTRE MODE DE VIE

Pour arrêter plus facilement le cannabis, il est souvent utile d'engager, en même temps, d'autres changements dans son mode de vie.

Pour compenser le manque, faites-vous plaisir.

Vous pouvez par exemple :
• changer vos habitudes alimentaires en choisissant de la nourriture saine qui vous fait vraiment plaisir et qui sera pour vous une nouvelle source de satisfaction,
• pratiquer un sport, pour vous détendre et vous sentir mieux dans votre corps. Le sport peut procurer des sensations agréables,
• aller à la rencontre de nouvelles personnes pour changer d'environnement.

En bref, essayez de trouver d'autres centres d'intérêt(s) dans votre nouvelle vie sans cannabis.

ANALYSEZ LES RAISONS DE VOTRE COLÈRE

• Si vous ressentez de la colère et de la frustration, essayez de ne pas vous laisser envahir par l'envie de fumer et tentez plutôt d'analyser les raisons de votre colère.

• Le cannabis a pu parfois agir en diminuant les sensations immédiates négatives mais pas sur les causes profondes de ce qui vous énerve.

• Prévenez votre entourage que vous allez sans doute être irritable pendant quelques jours.

ÉVITEZ CERTAINES SITUATIONS

• Evitez les situations qui pourraient vous faire rechuter, surtout dans les premiers mois qui suivent votre décision d'arrêter. Par exemple, participer à des fêtes où les gens fument.

• Si vous vous trouvez avec des fumeurs, n'hésitez pas à vous échapper.
Un changement d'environnement peut vous aider à vous éloigner de la tentation. Certaines situations très stressantes risquent de vous faire rechuter. Essayez de les identifier et peut-être de les éviter dans un premier temps pour les affronter quand vous serez plus solide.

RAPPELEZ-VOUS POURQUOI VOUS AVEZ ARRÊTÉ

• Il vous sera souvent utile de vous rappeler pourquoi vous avez décidé d'arrêter.

• Face à une situation qui peut vous amener à refumer du cannabis, relisez ce guide et pensez aux raisons qui vous ont conduit à prendre la décision d'arrêter.

ÉVALUEZ LE NOMBRE DE PERSONNES QUI NE FUMENT PAS

Faites le compte des gens qui ne fument pas, pas seulement dans votre entourage proche, et vous réaliserez que finalement la plupart des gens ne fument pas.

TROUVEZ QUELQU'UN QUI VOUS ÉCOUTERA

Demandez à quelqu'un en qui vous avez pleine confiance de vous écouter lorsque vous avez besoin de parler de votre nouvelle vie sans cannabis.
Autorisez-le à vous rappeler de ne pas fumer et à vous encourager.
Un simple "Bien joué !", "Continue comme ça !" pourra renforcer votre décision d'arrêt.

FAITES DU MÉNAGE DANS VOTRE VIE

• Rangez ou jetez les objets qui peuvent stimuler votre envie de fumer du cannabis : posters, autocollants, pipes, produits...

• Faites un tri dans vos relations si vos amis ne respectent pas votre décision, qu'ils continuent à fumer en votre présence ou vous incitent à reprendre votre consommation

> Dans l'espace réservé, trouvez les tactiques qui vous aideront à rester ferme dans votre décision.

STRATÉGIES QUE JE PEUX UTILISER POUR TENIR BON :

1 ......

.....

.....

.....

.....

2 ......

.....

.....

.....

.....

.....

3 ......

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ALCOOL, TABAC, AUTRES DROGUES : RESTEZ VIGILANT

• Pour combler le manque créé par l'arrêt du cannabis, on peut être tenté de fumer plus de cigarettes, boire plus d'alcool ou de prendre certains médicaments qui créent des dépendances.
Faites attention de ne pas remplacer une dépendance par une autre.

• Il faut aussi avoir conscience du fait que, sous l'effet de l'alcool ou d'une autre drogue, on résiste plus difficilement au cannabis et on peut être plus facilement tenté de rechuter.

RÉCOMPENSEZ-VOUS

Maintenant que vous avez arrêté, trouvez une façon de vous faire plaisir.
Une bonne idée serait par exemple de vous faire un cadeau à la fin de chaque semaine où vous avez rempli avec succès votre contrat.
Faites-vous un cadeau à la hauteur de ce que vous auriez dépensé pour fumer, ce que vous avez calculé dans les pages précédentes.

SEMAINE	DÉPENSE	CADEAU

ET SI JE RECHUTE

“ Notre plus grande victoire n’est pas de ne jamais tomber mais de se relever à chaque fois que l’on tombe ”

Confucius

• Les rechutes surviennent souvent lorsque vous vous y attendez le moins, par exemple quand vous vous sentez vraiment bien et fier de vous-même. Alors la tentation de fumer peut émerger, à la fois comme une façon de se tester soi-même ou comme une récompense. Certaines personnes se lâchent alors complètement et fument frénétiquement. Il s'ensuit généralement une forte dose de culpabilité.

• Si vous succombez à la tentation (rechute), tenez bon; ça n'est pas la fin du monde. D'autres fois, pour toutes sortes de raisons, vous ne pourrez pas combattre l'envie de fumer. Ce n'est pas un échec.
Considérez ça comme un accident de parcours, le témoignage du fait que votre volonté de faire face à une habitude tenace et renouez avec votre engagement d'arrêter.

• Cherchez à comprendre ce qui s'est passé et essayez de travailler sur ce qui n'a pas marché.
Dans quelle situation j'étais pour être amené à rechuter ?
Qu'est-ce que je recherchais en consommant à nouveau ?
Qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment ?

Puis, essayez de ne pas vous retrouver dans la même situation.

CERTAINES RÈGLES SONT VALABLES QUE L'ON SOIT CONSOMMATEUR RÉGULIER, ÉPISODIQUE OU EN COURS D'ARRÊT :

• N'utilisez jamais, lorsque vous consommez, des bouteilles en plastiques, des tuyaux en caoutchouc, des fioles en PVC ou en aluminium.
Ces matériaux chauffés dégagent des vapeurs toxiques.

• Ne fumez pas avant d'aller en cours ou au travail.
Vous pourriez mettre en péril votre scolarité ou votre carrière.

• Ne fumez pas avant de conduire un véhicule.
Vous risquez l'accident.

• Évitez la consommation quotidienne ou massive.

• Évitez de financer votre consommation par le trafic.
Vous risquez d'avoir des ennuis avec des réseaux mafieux et la police.

UNE VICTOIRE SUR SOI-MÊME

Arrêter le cannabis, c'est une victoire sur soi-même.

Plus vous avancez dans le processus d'arrêt, plus vous vous sentez fort. Appliquez-vous à la tâche et vous verrez que vos efforts porteront leurs fruits. Si vous ressentez l'envie de fumer ou de vous défoncer, regardez le chemin parcouru et les efforts entrepris et dites-vous que fumer appartient maintenant au passé. Aujourd'hui, vous savez par expérience que vous pouvez vous en passer.

Voici quelques commentaires de personnes qui ont arrêté.

"J'ai arrêté parce que c'était devenu la routine. Cela a été plus facile que je ne le pensais."

"Mes amis et mes collègues de travail ont remarqué à quel point je suis plus épanoui et plus positif maintenant que je ne fume plus."

"J'ai maintenant plus de temps pour profiter de mes amis et de ma famille."

"Je garde de bons souvenirs de mes défonces. Cela me manque parfois mais je ne veux pas revenir en arrière."

"Je détestais sortir pour acheter du shit, je perdais mon temps et mon argent. Je m'en suis libéré."

"À chaque fois que je me défonçais, je me sentais parano et replié sur moi-même. Maintenant, je communique plus facilement avec les autres."

"La consommation de cannabis a été mon grand prétexte pour ne rien faire dans la vie. Maintenant que j'ai arrêté, mon esprit est beaucoup plus clair. Je vois les choses sous un nouvel angle."

"Je suis beaucoup plus détendu maintenant que j'ai arrêté."

"Mon entourage est soulagé parce que je ne suis plus du tout défoncé."

"Je me suis remis à courir et à nager depuis que j'ai arrêté de fumer."

"J'ai redécouvert le plaisir de lire."

"Je me sens beaucoup moins angoissée et n'ai plus jamais d'hallucinations."

"Je me rends compte de tout le temps que j'ai perdu."

Ce guide a été adapté d'un ouvrage réalisé par Brin F.S. Grenyer, Nadia Solowij, Richard Peters. (Illawarra Institute for Mental Health, Université de Wollongong, Australie).

OÙ SE RENSEIGNER ET DEMANDER DE L'AIDE

LES LIGNES TÉLÉPHONIQUES :

ÉCOUTE CANNABIS : 0 811 91 20 20
Tous les jours de 8 h à 20 h.
Coût d'une communication locale depuis un poste fixe.
Ecoute Cannabis, ligne spécifique dédiée aux problèmes liés à la consommation de cannabis, propose :

- une aide et un soutien adaptés aux besoins de chacun,
- des informations précises sur les effets, les risques, la loi, les lieux d'accueil, des conseils de prévention,
- une orientation vers des professionnels compétents.

FIL SANTÉ JEUNES : 0 800 235 236
Tous les jours de 8 h à minuit, anonyme et gratuit.
Ce service offre aux jeunes une écoute individualisée en matière de santé physique, psychique et sociale par des psychologues et des médecins.

LES LIEUX D'ACCUEIL :

LES CONSULTATIONS CANNABIS :

Sur l'ensemble du territoire, un réseau de consultations gratuites garantissant l'anonymat, destinées aux jeunes consommateurs et à leur famille, est à votre disposition.
Ce dispositif est amené à s'étendre dans chaque département.
Ces consultations, menées par des professionnels formés aux spécificités du cannabis, permettent :

- d'effectuer un bilan des consommations,
- d'apporter une information et un conseil personnalisé aux consommateurs et à leur famille,
- d'aider en quelques consultations à arrêter la consommation,
- de proposer une prise en charge à long terme lorsque la situation le justifie.

POINTS ACCUEIL ÉCOUTE JEUNES (PAEJ)

Ce sont des lieux d'accueil, d'écoute et de parole qui s'adressent aux jeunes les plus en difficulté. Une de leurs missions est la prévention des conduites à risques.

Pour connaître la structure d'accueil la plus proche de chez vous :

par Internet :
www.drogues.gouv.fr / rubrique "adresses utiles" pour trouver toutes les coordonnées des services spécialisés par département ou par région.

par téléphone :
ÉCOUTE CANNABIS : 0 811 91 20 20
Coût d'une communication locale depuis un poste fixe.

LES SITES INTERNET :

www.drogues.gouv.fr : pour en savoir plus sur le cannabis et les autres drogues, leurs effets, leurs dangers.

Le site **www.drogues.gouv.fr** donne accès à :
- des informations scientifiques actualisées sur tous les produits : alcool, cannabis, cocaïne, ecstasy, héroïne, tabac et autres drogues,
- une synthèse de presse quotidienne,
- des données chiffrées et les derniers rapports scientifiques,
- des documents d'information et de prévention à destination de tous,
- une base de données documentaires.

Drogues Info Service sur **www.drogues.gouv.fr**, anime trois rubriques :

Vos questions / Nos réponses : espace de dialogue et de conseil pour recevoir des réponses précises, anonymes et consultables par tous.

Questions les plus fréquemment posées : rubrique qui apporte des informations synthétiques et précises sur un thème, un produit, une problématique (le cannabis, les drogues et la loi, le dépistage des produits...).

Adresses utiles : rubrique qui permet de trouver les coordonnées de tous les services spécialisés :
- par domaine de compétence : alcoologie, toxicomanie, tabacologie,
- par type d'activité : information, prévention, soin,
- par département ou par région.

www.inpes.sante.fr : le site de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) présente ses programmes de prévention (tabac, drogues, alcool, sida, cancer, hygiène de vie...), actions de communication, publications (La Santé de l'homme, Baromètres santé, le catalogue en ligne, dont une majorité de documents téléchargeables), actions de terrain, formations, bases documentaires, pédagothèque...Un site pour le grand public et les professionnels.

www.filsantejeunes.com : le site propose une documentation sur la santé des jeunes, des dossiers mensuels, des actualités hebdomadaires, plusieurs forums et la possibilité de questionner des professionnels de santé par mail.

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Ministère de la Santé
et des Solidarités

MiLDT
www.drogues.gouv.fr
Mission interministérielle de lutte
contre la drogue et la toxicomanie

Institut National
de Prévention
et d'Éducation
pour la Santé
inpes
www.inpes.sante.fr

ÉCOUTE CANNABIS
0 811 91 20 20

Tous les jours de 8h à 20h.

Coût d'une communication locale depuis un poste fixe.

240-06359-B