

Savais-tu que :

La fumée du cannabis contient plus de goudron que celle d'une cigarette. Des « traces » de ta consommation de cannabis peuvent être décelées dans ton urine jusqu'à 7 jours pour une dose unique ou jusqu'à 80 jours pour une utilisation chronique après la dernière « pof ».

Chez les usagers invétérés, on dénote souvent une diminution d'énergie et de motivation, des difficultés au niveau de la mémoire, de la concentration et du jugement. Ils deviennent de plus en plus passifs. Cependant, ces problèmes disparaissent, en général, progressivement quand ils cessent la consommation.

Prendre du pot régulièrement peut entraîner une dépendance psychologique. Ta vie tourne alors de plus en plus autour de la consommation : ton énergie, ton temps et ton argent y passent.

Quelle que soit la quantité de pot et les raisons pour lesquelles tu en as dans les poches, il est illégal d'en posséder.

La dernière « pof »

En prenant ce dépliant, tu as déjà franchi une étape importante vers ta dernière « pof ».

Tu démontres de l'intérêt à cesser de fumer et de la volonté à trouver des trucs pour y arriver.

Tant mieux, ça prend justement de la motivation pour enfin arriver à ta dernière « pof ».

La satisfaction de vaincre cette habitude de fumer, de te découvrir une nouvelle vitalité et d'avoir doucement plus d'argent dans tes poches te sera très agréable.

Tu seras surpris de constater que parfois le plus difficile ce n'est pas d'arrêter... c'est de prendre la décision d'arrêter.

Quel type de consommateur es-tu ?

L'EXPLORATEUR : celui qui consomme par curiosité et très occasionnellement.

L'OCCASIONNEL : celui qui consomme à des moments bien précis (anniversaire, party, spectacle).

LE RÉGULIER : celui qui consomme à une fréquence répétée... par exemple d'une à quelques fois par semaine.

LE SURCONSOMMATEUR : celui qui consomme presque tous les jours... des quantités de plus en plus importantes. Il consacre beaucoup de son temps, de son énergie et de son argent à consommer. Ses amis sont presque tous des consommateurs comme lui.

L'ABUSIF : celui qui consomme de grandes quantités, autant qu'il le peut, avec des pertes de contrôle régulières. Il se défonce souvent mais pas nécessairement tous les jours.

On constate que plus la consommation est importante, plus les difficultés d'ordre psychologique et physique risquent d'être présentes au moment de l'arrêt. La **préparation à l'arrêt** devient alors un élément-clé pour réussir à changer tes habitudes de consommation.

Voici les trois étapes à suivre pour faciliter l'arrêt de ta consommation :

- La préparation
- L'arrêt
- Le maintien

La préparation

- Donne-toi de **solides raisons** de cesser de fumer en faisant la liste des trois plus importantes pour toi. Lis-les régulièrement.
- Adopte, dès aujourd'hui, une **attitude positive**. Trouve-toi une phrase clé que tu pourras répéter, par exemple : « Arrêter de fumer, ça fait mon affaire ! »
- **Observe les situations** et les **événements** où tu prends habituellement une « pof » : à la récréation, à l'heure du dîner, le vendredi chez des amis, seul à la maison, etc. C'est en connaissant mieux ces moments que tu sauras où **agir** afin de mettre en place d'autres activités qui remplaceront ta routine de fumer.
- Identifie la « pof » la plus **importante** de ta **journée** (ou de ta semaine). Tu constateras que tu fumes souvent par habitude et/ou pour te calmer et moins par plaisir.
- Fixe-toi une **date cible** pour arrêter. Fais en sorte que ce soit une date que rien, ni personne, ne pourra changer.

La préparation (suite)

NE SOIS PAS SEUL

Fais équipe avec quelqu'un qui pourra comprendre ta décision et t'aider. Choisis préférablement une personne qui ne fume pas.

CHANGE DÉJÀ QUELQUES HABITUDES

- Commence à faire des activités de loisir sans consommer ou avec des amis non-consommateurs.
- Dis «non» à l'occasion.
- Saute une «pof» quand le joint tourne dans la gang.
- Lorsque tu as envie de fumer, attends cinq minutes avant d'allumer ton joint.
- Arrête d'en acheter.
- Évite de fumer dans la journée.
- Ne te mets pas trop de pression et évite de dire à tout le monde tes intentions; garde le secret pour tes amis intimes... les autres s'en apercevront tôt ou tard.

LE DERNIER JOINT

C'est la veille de ta date cible. Tu fumes ta dernière «pof». Tu es convaincu que le choix que tu fais est excellent.

- Imagine-toi en train de dire fièrement «non» à un chum qui t'offre une «pof».
- Élimine tout ton «stock» de consommation: la pipe, les couteaux, les «bags», le pot.

L'arrêt

TA DATE CIBLE EST ARRIVÉE

Il est important de te répéter que tu cesses de fumer une journée à la fois. Répète aussi ta phrase clé.

Rappelle-toi régulièrement les trois raisons qui t'ont amené à cesser de fumer.

N'oublie pas qu'une envie de fumer peut durer seulement quelques minutes. Elle disparaîtra d'elle-même si tu t'occupes à faire autre chose.

Évite les situations, les lieux et les amis avec qui tu consommes presque toujours.

Peut-être trouveras-tu le temps plus long et les activités que tu fais plus ennuyantes. C'est normal, c'est souvent comme ça les premiers temps...

Tu risques d'être un peu plus stressé que d'habitude et peut-être même de mal dormir les premières nuits. Ça aussi c'est normal. Félicite-toi après chaque «non merci», après chaque jour, c'est très important.

TON ORGANISME PEUT RÉAGIR

Pour les gros consommateurs, certains symptômes de sevrage peuvent apparaître, tels que l'insomnie, l'irritabilité, la nervosité, la perte d'appétit, les maux de ventre, les maux de tête, la transpiration, les nausées, la déprime et les sautes d'humeur. Ils s'estompent habituellement en quelques jours.

Le maintien

Évite la «pof» de dégustation, celle qu'on fume après une ou deux semaines d'arrêt pour se prouver que l'on est bel et bien capable de s'en passer. L'expérience le prouve, la rechute n'est pas loin quand on se teste comme cela.

Toutefois, si tu fais une «chute», ne te décourage pas. Sois simplement plus vigilant... et continue. Contacte une ressource d'aide si tu en ressens le besoin.

Attention au «transfert». Il arrive souvent qu'un individu qui arrête de fumer du pot change pour une nouvelle habitude: prendre plus d'alcool, augmenter le nombre de cigarettes dans une journée, manger un peu plus... Sois donc sensible à cela et transfère donc sur une habitude moins coûteuse et plus saine: faire plus d'activités sociales et sportives par exemple.

L'activité sportive est d'ailleurs un excellent antidote à la déprime et permet un meilleur sommeil.

GRATIFICATION

Ta détermination t'a permis d'arrêter de fumer du pot. Tu mérites d'être récompensé. Fais-le dès le premier jour... et au cours des semaines à venir. Fais-toi plaisir.

Le genre masculin dans ce dépliant désigne aussi bien les adolescents que les adolescentes.

Document réalisé par:

Le Virage, réadaptation en alcoolisme et toxicomanie
33, rue Dufferin, Granby, J2G 4W5, (450) 375-0022
C.L.S.C. de la Haute-Yamaska
294, rue Déragon, Granby, J2G 5J5, (450) 375-1442

Projet rendu possible grâce à la participation financière de la Direction de la Santé publique, RRSSS de la Montérégie, du C.L.S.C. de la Haute-Yamaska et de la Fondation des usagers du Virage.

Source: «Le dernier mégot» et «La drogue si on s'en parlait», gouvernement du Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux.

Programme Jeunesse
3530, rue Saint-Urbain
Montréal H2X 2N7
(514) 982-4531

CENTRE DOLLARD-CORMIER
Centre de réadaptation en toxicomanie - Montréal



Mon
dernier
joint!

5^{ans}
déjà!

CENTRE DOLLARD-CORMIER
Centre de réadaptation en toxicomanie - Montréal



Établissement affilié à l'Université de Montréal

www.centredollardcormier.qc.ca