

> Informer > évaluer > conseiller > accompagner

NOUVELLE
CALEDONIE

LE CANNABIS

Réduire *ou*
arrêter le cannabis

ADDICTOLOGIE

2009 Nouvelle-Calédonie

www.ass.nc



AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE
de la Nouvelle-Calédonie



1. LE CANNABIS, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Connu sous des noms aussi divers que **beuh, beuz, herbe, weed, marijuana, ou shit** cette plante a trouvé en Nouvelle-Calédonie un climat et une terre propice à sa culture.

Elle est aujourd'hui à l'origine de nombreuses préparations, le

plus souvent fumées. Le **T.H.C** (tétrahydrocannabinol) contenu dans toutes les parties de la plante agit sur le cerveau et modifie donc le comportement et les sensations ; c'est ce qu'on appelle **une substance psycho-active**.

2. LES EFFETS DU CANNABIS :

Les effets varient d'une personne à une autre, en fonction :

- de la quantité fumée ;
- de la concentration en THC principe actif du cannabis ;
- du contexte de consommation ;
- de l'état physique et psychique du jeune au moment où il fume ;
- et enfin de la fréquence de consommation (occasionnelle ou régulière).



Immédiatement après consommation, peuvent apparaître :

- Des douleurs à l'estomac / des fringales ;
- Une augmentation du rythme cardiaque ;
- Une diminution de la salivation ;
- Une irritation des bronches semblable à celle produite par le tabac.

3. L'USAGE OCCASIONNEL :

Les fumeurs de cannabis décrivent le plus souvent une sensation de détente, de bien être, d'apaisement voire parfois d'euphorie qui leur permet d'oublier certains problèmes, de se calmer ou même encore de s'endormir...

Cet état peut s'accompagner d'une modification des sens (sensation de mieux entendre la musique par exemple).

D'autres manifestations peuvent parfois apparaître :

- Diminution de la capacité à réfléchir, difficultés de concentration ;

- Ralentissement physique, avec trouble de l'équilibre et difficulté à coordonner ses mouvements ;
- Difficultés à se repérer dans le temps ;
- Troubles de l'humeur, anxiété, agressivité, confusion... jusqu'au mauvais délire, appelé « bad trip ».



Le « Bad trip », ça peut arriver à tout le monde !

Qu'est-ce que c'est ?

Le « bad trip » est une expérience désagréable, une sensation de malaise voire de mort imminente due à une intoxication aigüe au cannabis.

Ça arrive à qui ?

Tous les consommateurs, occasionnels ou réguliers, prennent ce risque quelle que soit la dose ou la fréquence de consommation. Bien évidemment, plus le nombre de joints fumés est important, plus la concentration en THC est importante, plus le risque augmente. Si le jeune est en plus dans de mauvaises conditions psychologiques, fatigué ou qu'il l'associe à de l'alcool, ce risque augmente encore.

Ça arrive quand ?

Dès la première expérience, ou après 1 an, 2 ans... 5 ans voire plus, de consommation.

Personne ne peut le savoir à l'avance !

Mais le risque est bien réel pour toute consommation.

4. L'USAGE RÉGULIER PEUT ENTRAÎNER :

L'usage régulier (au moins dix fois par mois) peut entraîner :

- Une **perte de la mémoire** immédiate, c'est-à-dire une perte des souvenirs récents. On ne sait plus où sont ses clés, son mobilis, ou encore son lecteur MP3... ;
- Bien souvent, cela s'accompagne d'une **déconcentration** et des difficultés scolaires ou professionnelles peuvent apparaître ;
- Une **démotivation**, on n'a plus goût à rien, (perte de l'intérêt que l'on avait pour la musique, le sport... et l'on s'éloigne même de ses amis ;
- Une **détresse psychologique**, l'on s'isole peu à peu, se renferme sur soi, on broie du noir.

Chez certains plus fragiles et plus vulnérables, **la consommation régulière de cannabis peut déclencher, révéler ou aggraver des maladies psychiatriques** telle que la schizophrénie.

Ce mal être peut être associé à des idées suicidaires ;

- Le risque de mauvais délire, de « **bad trip** » augmente, car l'accoutumance du cerveau au T.H.C, oblige le consommateur à en consommer toujours plus pour obtenir les mêmes effets ;
- La **dépendance psychologique** se manifeste par une incapacité à réduire ou arrêter sa consommation.

5. ET VOUS ? OÙ EN ÊTES-VOUS ?

Questionnaire d'auto-évaluation de la consommation de cannabis appelé questionnaire CAST (Cannabis abuse screening test)

Sources : Beck F., Legleye S., Reynaud M., Karila L.

Avez-vous déjà fumé du cannabis avant midi ?	Oui	Non
Avez-vous déjà fumé du cannabis lorsque vous étiez seul(e) ?	Oui	Non
Avez-vous déjà eu des problèmes de mémoire quand vous fumez du cannabis ?	Oui	Non
Des amis ou des membres de votre famille vous ont-ils déjà dit que vous devriez réduire votre consommation de cannabis ?	Oui	Non
Avez-vous déjà essayé de réduire ou d'arrêter votre consommation de cannabis sans y parvenir ?	Oui	Non

2 réponses positives au test doivent vous amener à vous interroger sur les conséquences de votre consommation.

3 réponses positives ou plus doivent vous amener à demander de l'aide.

6. COMMENT RÉDUIRE OU ARRÊTER SA CONSOMMATION DE CANNABIS ?

1 - Définissez vos raisons de fumer et vos raisons d'arrêter :

Beaucoup de consommateurs ont ressenti à un certain moment l'envie d'arrêter leur consommation de cannabis ou parfois de la diminuer.

Les raisons de changer son comportement vis-à-vis du cannabis sont variées.



Les raisons liées à la santé :

- J'ai de plus en plus de perte de mémoire, des problèmes de concentration ou de vigilance. Ma scolarité en est perturbée (mes notes sont catastrophiques, je ne retiens plus rien) ;
- Mon travail est moins performant (je n'arrive plus à tenir le rythme) ;
- Je suis de plus en plus anxieux, irritable, mon caractère change, j'ai l'impression de devenir « parano » ;
- Je n'arrive plus à m'endormir sans cannabis ;
- Je suis essoufflé et j'ai l'impression de ne plus avoir d'énergie ;
- J'ai eu très peur car j'ai entendu des voix ;
- Tous les soirs je dis que j'arrête demain et le lendemain je recommence.

Quelles sont (parmi celle citées, ou d'autres) les trois principales craintes en rapport avec ma santé

- _____
- _____
- _____

Les problèmes dans la vie sociale :

- Je me sens perdu, isolé ;
- Je me dispute avec tout le monde ;
- Mes amis me traitent de « défoncé » ;
- Ma famille me traite de « drogué » ;
- Ma copine (mon copain) veut me quitter ;



Quelles sont les trois complications les plus importantes dans votre vie sociale (parmi celles citées, ou d'autres) ?

1 _____

2 _____

3 _____

- J'en ai marre de fumer en cachette ;
- Ça « chauffe » pour moi au collège ou au lycée et je vais passer devant le conseil de discipline ;
- J'ai abandonné le sport, la musique alors que j'étais un passionné ;
- Je ne suis entouré que de gros fumeurs et mes anciens copains sont partis ;
- On va me « virer » du stage car rien ne va plus ;
- J'ai des dettes et n'arrive pas à payer la dernière enveloppe de cannabis ;
- Ma famille me demande d'arrêter de fumer ;
- Je promets à tous que je vais arrêter et on me dit que je n'ai pas de parole, on n'a plus confiance en moi.

Les raisons financières :

Calcule le coût de ta consommation par mois (*prix de l'enveloppe de cannabis et du tabac*)

Coût /mois _____ CFP

Multiplie par 12 pour le coût annuel _____ CFP



Les problèmes avec la police, la gendarmerie ou la justice :

- Je me suis fais arrêter par la police ;
- J'ai été contrôlé au volant, dans le bus, à l'aérodrome, ...
- On me suspecte d'être un trafiquant ;
- J'ai peur d'impliquer la responsabilité de ma famille et de leur faire honte.



2 - Comparez les avantages et les problèmes que vous apporte cette consommation de cannabis.

Avantages

Problèmes

S'il y a plus de problèmes que d'avantages c'est peut être le moment de penser à arrêter ou à diminuer la consommation de cannabis

3 - Définissez vos objectifs :

- Réduire vos consommations ?
- Arrêter ?

- Certaines personnes commencent par diminuer leur consommation parce que l'arrêt d'emblée fait trop peur et paraît impossible à envisager. D'autres préfèrent arrêter d'un coup ;
- Chaque situation est différente et cela demande de réfléchir à la place qu'occupe le cannabis dans sa vie, aux raisons pour lesquelles on consomme, aux besoins que le cannabis comble.



4 - Fixez-vous des petits objectifs si vous souhaitez réduire :

Par exemple :

- Ne pas consommer avant midi ?
- Arrêter un jour sur deux ?
- Ne consommer que le Week End ?

5 - Maintenez vos objectifs dans le temps :

(au moins trois jours de suite au départ, puis de trois jours en trois

jours) en évaluant vos réussites régulièrement ou les raisons de vos échecs.



6 - Réfléchissez à des stratégies :

- Définissez le jour d'arrêt ou de diminution.
- Trouvez des activités de remplacement : sport, musique, ménage, loisirs... Dire « non » au cannabis c'est dire « oui » à d'autres activités et à d'autres façons de répondre à vos besoins.
- Évitez les situations à risque : copains qui fument, ambiance de fête ... ; si vous ne pouvez pas éviter les situations à risque, s'y préparer permet d'être plus fort.
- Repérez les moments où vous fumez sans envie (ennui, conflits, endormissement) et différez le besoin de fumer en vous occupant à faire autre chose pendant 15 à 30 minutes.
- Entourez-vous de personnes qui pourront vous aider et vous soutenir dans votre démarche (psychologue, assistante sociale, famille, infirmière scolaire, copains,

prêtre, pasteur, médecin...)

- Changez de mode de vie : Faites de nouvelles rencontres, reprenez des activités antérieures dans lesquelles vous vous éclatiez et qui vous procuraient du plaisir. **Soyez fiers de vous car vous avez pris une bonne décision.**

7 - Gérez le manque :

Il est possible que vous vous sentiez mal au départ : peuvent apparaître des symptômes tels que :

- angoisse ;
- nervosité ;
- irritabilité ;
- tremblements ;
- troubles du sommeil ;
- sueurs ;
- tristesse ;
- nausées ;
- perte d'appétit ;
- maux de tête.



C'est normal, ce sont des signes de manque et cela montre à quel point toute votre vie s'est articulée autour du cannabis en vous rendant progressivement dépendant. Vous ressentez le manque car le cannabis vous aidait peut être à combler un vide, à évacuer l'ennui, à oublier les soucis. C'était devenu une habitude de vie.



8 - Identifier les circonstances « à risque de rechute » :

Fumer vous procurait du plaisir et ce plaisir vous manque, d'où cette envie intense de fumer à nouveau. Il est important de trouver d'autres sources de plaisir sinon vous allez vous épuiser à essayer d'arrêter de fumer et ce sera l'échec.

Dans quelles circonstances le consommateur est à risque de rechuter ?

- Lors d'une fête ;
- Situation de stress ;
- Rencontre avec des fumeurs ;
- Émotions négatives (tristesse, colère, ...) ;
- Situation difficile à gérer ;
- Difficultés à se dire « non » ;

- Difficultés à dire « non » aux autres ;
- Manque de confiance en vos capacités à réussir.



9- Que faire en cas de rechute :

- Les rechutes arrivent parfois lorsqu'on s'y attend le moins ;
- Il faut analyser la situation : les circonstances, les causes de la rechute ;



- C'est un accident de parcours mais non un échec: vous avez réussi à modifier votre comportement pendant un certain temps et ça c'est une réussite ;
- C'est peut-être le moment de vous faire aider en allant consulter un médecin ou en consultant des spécialistes du cannabis. Ils vous aideront à faire le point, et vous accompagneront dans votre cheminement vers un mieux être ;
- Sachez que c'est vous et vous seul qui pouvez prendre la décision de diminuer ou d'arrêter la consommation de cannabis. Vous en êtes le principal acteur, tous les autres ne sont là que pour vous aider, mais vous seul êtes en mesure de prendre la bonne décision.

« Déclic », c'est une consultation gratuite et confidentielle d'écoute, d'évaluation et de soutien dans votre démarche de changement de comportement de votre consommation.

7. Où se renseigner ?

- **Auprès d'un professionnel de santé de proximité**

■ **Service de prévention en addictologie de l'ASSNC** **25.50.61**

7^{er} rue de la République - Nouméa

- **Association Vie Sans Drogue (AVSD)**

28, Rue André Rolly - Magenta (foyer soleil) **26.21.14**

Lieu d'accueil, d'écoute et de parole qui s'adresse aux personnes en difficulté.

8. Où demander de l'aide ?

- **Auprès de votre médecin traitant**

- **Auprès du dispensaire le plus proche**

- **Consultation Cannabis DECLIC** **25.50.78**

7^{er} rue de la République - Nouméa - Email : declic@ass-addictologie.nc

Entretiens confidentiels et gratuits pour les 12-25 ans et leurs proches.

- **Centre de soins en addictologie** **24.01.66**

1 bis rue du Général Gallieni - Nouméa - Email : soins@ass-addictologie.nc

Accueil et écoute, évaluation, préparation et suivi, information et accompagnement, aide.



- **Centre d'Accueil et de Soins pour Adolescents (CASADO)** **25.52.33**

18 rue J-Baptiste Dézarnaulds - Centre Ville

Lieu d'écoute, de soutien et de soins pour les jeunes de 13 à 20 ans et leurs proches.

▶ Les sites Internet

www.ass.nc

Le site de l'agence sanitaire et sociale de la Nouvelle-Calédonie

www.drogues.gouv.fr

Pour en savoir plus sur le cannabis et les autres drogues.

www.inpes.sante.fr

Le site de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES).

www.filsantejeunes.com

Le site propose une documentation, des dossiers mensuels, des actualités, des forums et la possibilité de questionner des professionnels de santé.



Programme de prévention et de soins en addictologie.

