

Un guide pour arrêter la consommation de Marijuana et de Hachisch

**Centre de traitement pour la dépendance
aux drogues
Hôpital universitaire de Lund
Lund, Suède**

Adresse:

Usil, Kioskgatan 17
S-221 85 Lund, Suède

Téléphone: + 46 46 178932

Fax: + 46 46 176092

Courriel: Thomas.Lundqvist@med.lu.se

Ceci est un guide pour ceux et celles désirant sérieusement arrêter leur consommation de Marijuana et de Hachish.

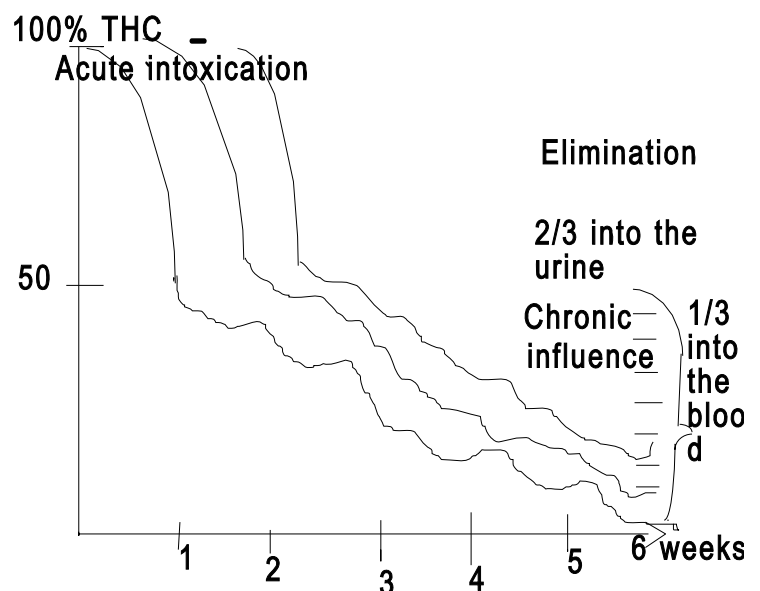
LA STRUCTURE DU GUIDE:

- Les faits de base
- Comment le cannabis m'affecte-t-il?
- Pourquoi est-ce que je consomme du cannabis?
- Pourquoi devrais-je arrêter?
- Comprendre ma façon de penser en tant que consommateur de cannabis
- Le cannabis est une drogue traîtresse
- Le processus pour arrêter
- Comment me garderai-je hors de la portée du cannabis?

LES FAITS DE BASE

La préparation du cannabis (Marijuana et Hachisch) contient environ 420 composés desquels 60 sont appelés cannabinoïdes. Le composé le plus étudié et le plus important est le Δ -9-Tetrahydrocannabinol (THC), lequel a une force psycho active (et ce n'est pas le seul à l'avoir). Le THC est aussi utilisé pour indiquer la puissance de la préparation (en pourcentage).

- **La marijuana** consiste en 0.35 %-5 % de THC, parfois avec une teneur allant jusqu'à 30 % de THC.
- **Hachisch** 4 % - 10 % de THC
- **L'huile de hachisch (résine)** 4 % - 60 % de THC.



Le THC est soluble dans la graisse, ce qui signifie qu'il accumule le gras du corps.

Il est graduellement métabolisé dans ces tissus pour inactiver les métabolites; le plus important est le 9-carboxy-THC lequel est 1/10 aussi actif que le THC. Un autre majeur métabolite produit est le 11-hydroxy-THC, qui est approximativement 20 pourcent plus puissant que le THC, et pénètre la barrière cerveau-sang plus rapidement. Ces métabolites sont alors excrétés par l'urine, par les selles (2/3) et par le sang (1/3).

La demie vie terminale du THC est entre 1 et 7 jours, avec une moyenne de 2-5 jours et les métabolites du THC peuvent se retrouver dans l'urine aussi longtemps que 10 semaines après l'arrêt de la consommation.

Cette élimination lente et prolongée peut être à l'origine de l'influence chronique (voir en dessous).

COMMENT LE CANNABIS M'AFECTE-T-IL?

Le cannabis a deux effets sur le fonctionnement cognitif de l'humain, un effet aigu (1) en plus d'un effet chronique (2).

1. L'intoxication aiguë consiste en deux phases.
2. L'influence chronique s'établit après une période d'un fort (lourd) usage régulier.
 - . Vous, qui êtes un usager régulier, ne reconnaîtrez probablement pas la description d'une intoxication sévère, mais vous vous rappelleriez peut-être de ce que c'était il y a plusieurs années.

1. Intoxication sévère

Phase Un

Après dix minutes environ, et allant jusqu'à 45 minutes après avoir fumé, l'usager ressent une élévation, il « plane » très fort, un « *high* » (après avoir fumé 4-5 fois, mais initialement, il aura aussi quelques symptômes physiologiques :

- Palpitations, vertiges, toux, sentiment d'une pression croissante au niveau de la tête, un pouls croissant, sécheresse au niveau des yeux, de la bouche et de la gorge.
- Vous avez aussi les yeux rouges et êtes sensibles à la lumière.
- Symptômes psychologiques du «*high*» sont :
 - Un sentiment d'être mentalement actif et orienté par rapport à son environnement.
 - Une tendance à devenir «gaga» et très bavard (Pour les consommateurs réguliers, i.e. qui fument depuis longtemps', ceci est inhabituel).

Phase deux

La phase deux est orientée vers soi avec un sentiment d'être mentalement actif. Cela dure entre trois et quatre heures.

Vous, qui êtes un fumeur régulier, avez probablement une plus courte période d'intoxication aiguë (une heure est demie environ) et êtes, par le fait même, contraint à fumer plus souvent pour atteindre ce « *high* », état où l'individu « plane ».

Cette phase est principalement concentrée sur le moi intérieur (comme si l'on augmentait le volume de sensibilité de vos sens) :

- Vous avez un fil de pensées croissant et faites beaucoup d'associations à vos pensées.
- Les couleurs que vous regardez sont plus intenses et votre sens de l'odorat rend les odeurs plus saillantes.
- Les détails d'une entité que vous négligiez plus tôt deviennent maintenant frappants, évidents.

- Vous aimez vous asseoir et écouter de la musique, regarder un film ou juste être là.

Dans la période d'intoxication aiguë, vous trouvez les raisons positives de fumer du cannabis. Les préparations du cannabis influencent vos sentiments de la même façon qu'on augmente le volume d'une radio. Tout ce que vous expérimentez devient plus intense. Dans ces conditions, il est facile de dénier les effets négatifs (influence/consommation chronique) du cannabis.

L'intoxication aiguë cause les sensations suivantes :

- Cela vous donne le sentiment d'être plus calme et plus relaxe.
- Cela améliore votre sensibilité sociale.
- Cela rehausse vos expériences sexuelles.
- Cela vous permet de mieux faire face à des situations ou personnes difficiles.
- Cela sert à améliorer ou rehausser votre conscience face à vous-même.
- Cela aide et augmente votre compréhension de vous-même et des autres.
- Cela vous donne plus de perspicacité et de tolérance face à ce qui vous entoure.

2. Influence chronique

Les observations cliniques démontrent que l'usage du cannabis plus fréquemment qu'à toutes les six semaines (temps d'élimination du THC) pour deux approximativement conduit à des changements dans le fonctionnement cognitive. Ces changements créent de nouveaux états de conscience lesquels peuvent être décrit comme un effet d'« état de dépendance au cannabis ». Cet effet peut résulter de la libération du THC emmagasiné.

Ceci peut être décrit comme suit :

En faisant usage du cannabis, vous êtes souvent intoxiqué de manière aiguë et vivez cette situation en relation avec un état normal, non intoxiqué, de conscience. Les effets secondaires sont un état de conscience passif, non réfléchi et brusque, durant un jour ou deux. Si vous fumez encore à l'intérieur d'une période de six semaines ou moins, ces effets secondaires durent plus longtemps. Vous vous êtes graduellement ajusté à cet état altéré de conscience et cela deviendra votre nouvel état normal de conscience. Après une période d'usage régulier, vous expérimentez un état aigu d'intoxication en relation avec un effet d'influence/usage chronique (être passif et brusque). Après une période critique d'un usage chronique, l'état d'intoxication aiguë est alors perçu comme étant celui créant un sentiment de capacité et de normalité. Cet état dure de deux à trois heures et devient aussi faible que la capacité de non intoxication au jour le jour. Les effets varient selon les doses utilisées à travers le temps. En étant intoxiqué de façon aiguë, vous allez expérimenter un sentiment de capacité et une sensation d'être normal et par le fait même, capable d'effectuer différentes tâches. Au début, vous fumez pour être «gelé, *high*», mais après un moment, vous devez fumer (individuellement) pour vous sentir normal et avoir un sentiment de bien-être.

Implications

- La plupart des consommateurs ne sont pas au courant de ce processus.
- Pour faire quelque chose, vous devez d'abord fumer du cannabis.
- Vous n'utilisez pas toute votre capacité intellectuelle.

POURQUOI EST-CE QUE JE CONSOMME DU CANNABIS?

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles les individus consomment du pot. Par conséquent, il est nécessaire que vous trouviez votre raison pour laquelle vous fumez du pot. Nous savons que les réponses communes sont de relaxer, de fuir, d'oublier, d'éviter (ou de reporter) la résolution de problèmes.

Donner trois raisons pour lesquelles vous fumez du cannabis :

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Chaque consommateur de cannabis à son propre rituel d'usage!

Vous pouvez découvrir le votre par vous demander:

Quel joint est le plus important dans une journée normale?

Réponse :

Est-ce que vous devez fumer un joint avant de regarder un film, de discuter avec des amis ou lorsque vous voulez écouter de la musique?

Réponse :

POURQUOI DEVRAIS-JE ARRÊTER?

Il y a bien sûr plusieurs raisons pour lesquelles vous devriez arrêter.

Donnez trois raisons pour lesquelles vous devriez arrêter maintenant :

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Quelles sont les conditions dont vous auriez besoin pour arrêter?

- 1.....
- 2.....
- 3.....

EXAMINER VOTRE FAÇON DE PENSER EN TANT QUE CONSOMMATEUR DE CANNABIS

En lisant les symptômes listés plus bas, vous pouvez imaginer la façon dont le cannabis influence votre façon de penser. Répondez aux questions par un OUI ou un NON. **SOYEZ HONNÊTE.** N'oubliez pas que les consommateurs ayant consommé de grandes doses à travers une longue période de temps peuvent s'attendre à démontrer presque tous ces symptômes. Ceux ayant consommé des petites doses peuvent s'attendre à en démontrer moins.

Ces symptômes disparaissent ou s'améliorent lorsque l'utilisateur arrête. Il faut cependant mentionner que cela n'arrive pas automatiquement. Si vous ne vous améliorez pas sur les symptômes décrits, veuillez souscrire à un traitement.

En ce qui a trait à votre habilité verbale.

Avez-vous remarqué,

- Que vous êtes de moins en moins capable de trouver les mots exacts pour vous exprimer? Oui_Non_
- Que les autres ont de la difficulté à comprendre ce que vous voulez dire? Oui_Non_
- Que vous avez de la difficulté à comprendre ce que les autres veulent dire? Oui_Non_
- Vos façons d'exprimer vos sentiments ont diminuées? Oui_Non_
- Que vous avez l'impression qu'on vous scrute (comme si vous étiez dans un bocal en verre)? Oui_Non_
- Que vous avez des problèmes à prendre part à des discussions? Oui_Non_
- Que vous avez l'impression d'être seul et incompris? Oui_Non_

En ce qui a trait à votre habilité à faire des conclusions correctes,

Avez-vous remarqué,

- Que votre habilité à contrôler votre comportement a diminué? Oui_Non_
- Que vous répétez vos erreurs? Oui_Non_
- Que vous avez de la difficulté à corriger vos fautes et erreurs? Oui_Non_
- Que vous ne vous en faites pas avec les erreurs que vous faites? Oui_Non_
- Que vous vivez des sentiments de vide, de mélancolie et d'obscurité dans votre vie de tous les jours? Oui_Non_
- que vous vous sentez inadéquat et sans succès? Oui_Non_

En ce qui a trait à votre flexibilité de pensée,

Avez-vous remarqué,

- Qu'il est difficile de garder le fil de ses pensées dans une situation complexe? Oui_Non_
- Que vous êtes devenus unilatéral? Oui_Non_
- Qu'il vous est difficile de vous concentrer? Oui_Non_
- Qu'il vous est difficile de garder votre attention? Oui_Non_
- Qu'il est difficile d'avoir un bon foyer d'attention? Oui_Non_
- Qu'il est difficile de changer l'attention? Oui_Non_
- Qu'il est difficile de comprendre les points de vue des autres? Oui_Non_
- Que vous et vos amis fumeurs de cannabis parlez **à** et **non pas avec** les autres? Oui_Non_

En ce qui a trait à votre mémoire

Avez-vous remarqué,

- Qu'il est difficile de garder le thème de l'histoire? Oui_Non_
- Que vous oubliez des réunions, des rendez-vous, etc.? Oui_Non_
- Qu'il est difficile d'estimer le temps qui passe? Oui_Non_
- Qu'il est difficile d'imaginer des longues périodes de temps? Oui_Non_
- Qu'il est difficile de lire un livre, regarder la télé, etc.? Oui_Non_
- Qu'il est difficile de se souvenir du passé? Oui_Non_
- que vous avez un sentiment d'avoir une mauvaise mémoire et un manque de patience? Oui_Non_

En ce qui a trait à la synthétisation d'une partie jusqu'à un tout (Habiletés analytiques/synthétiques)

Avez-vous remarqué,

- que vous changez rarement d'opinion, de notions ou de normes?
Oui_Non_
- qu'il est difficile de trier des informations adéquates? Oui_Non_
- qu'il est difficile de classer de l'information d'une juste manière? Oui_Non_
- qu'il est difficile de comprendre le sens caché d'une information? Oui_Non_
- que vous avez une attitude comme si vous viviez une vie alternative? Oui_Non_
- que vous ressentez ces sentiments: « je suis différent, je suis unique »? Oui_Non_
- que vous changez rarement votre façon de pensée en ce qui concerne la résolution de problèmes ou la perception sociale? Oui_Non_
- que vous avez l'impression de ne pas vous connaître? Oui_Non_

En ce qui a trait à l'habileté de se localiser et de procéder dans un continuum d'espace et de temps

Avez-vous remarqué,

- qu'il est difficile d'être conscient de l'environnement immédiat? Oui_Non_
- qu'il est difficile de créer des routines quotidiennes ou hebdomadaires? Oui_Non_
- qu'il est difficile de distinguer le temps dans l'année et/ou dans la journée? Oui_Non_
- qu'il est difficile de remarquer les relations entre les gens? Oui_Non_
- qu'il est difficile de se faire une carte mentale des alentours? Oui_Non_
- qu'il est difficile d'organiser le quotidien? Oui_Non_
- que vous avez le sentiment d'être libre, que vous n'appartenez pas à la société? Oui_Non_

En ce qui a trait à votre mémoire holistique, laquelle aide à créer des schémas et des images de ce que l'on voit

Avez-vous remarqué,

- qu'il est difficile de créer des schémas et des images du monde visible? Oui_Non_
- qu'il est difficile de se rappeler la relation entre les autres personnes? Oui_Non_
- qu'il est difficile de maintenir la routine d'un jour ou d'une semaine? Oui_Non_
- qu'il est difficile d'attribuer un nom à un visage? Oui_Non_
- que vous avez le sentiment de vivre dans votre propre monde? Oui_Non_

Les questions posées ci haut sont des symptômes véhiculés par plus de 400 usagers chroniques de cannabis. Ces symptômes sont des caractéristiques d'usage chronique du cannabis. Peut-être n'avez-vous pas tous les symptômes listés, mais rappelez-vous de ce que vous avez et remarquez si vous avez changé après six semaines d'abstinence.

LE CANNABIS EST UNE TRAITRE DROGUE

- En usant du cannabis, vous serez intoxiqué de façon aiguë et ressentirez l'efficacité de cet état en comparaison à votre état de conscience normale.
- Fumer du cannabis plus qu'une fois tous les six mois crée un changement dans la conscience vers un état passif, non réfléchi et brusque. Vous allez graduellement vous ajuster à ceci et cela deviendra votre état de conscience normal. L'efficacité de l'intoxication aiguë sera alors ressentie en comparaison à cet état altéré de conscience. Fumer du cannabis vous procurera un sentiment de capacité et un sentiment d'être normal et dès lors, il vous sera possible d'accomplir différentes tâches.
- Au début, vous fumer pour être «gelé», «high», pour planer, mais après un certain temps, vous devez fumer (individuellement) pour être normal et avoir un sentiment de bien-être.
- L'influence d'un usage chronique affecte le processus cognitif d'une façon telle que vous ne pouvez questionner ou critiquer votre comportement, conséquemment, vous ne pourrez le changer s'il y a lieu. Ceci créera un processus «cannaboïde», une nouvelle identité, laquelle est un processus continu, en cours, donc, tant et aussi longtemps que l'usage continue, la croissance de ce processus cannaboïde sera plus forte. C'est une sorte de filtre, qui filtre toutes les choses négatives concernant le cannabis. Il a une réponse toute prête à chaque effort effectué pour vous convaincre d'arrêter l'usage du cannabis,
- i.e.
 - Tout le monde fume du pot.
 - Je peux m'arrêter quand je veux, mais je ne veux juste pas arrêter maintenant.
 - Mon habitude n'est pas un problème. Le pouvoir nucléaire en est un. L'alcool est beaucoup plus dangereux. Mon habitude n'est pas un problème.
 - Le cannabis est une herbe naturelle.
 - Je deviens créatif et ça l'augmente mes habilités artistiques, alors, je peux continuer à en fumer.
 - J'ai beaucoup d'amis qui conviennent à la description, mais pas moi, je suis unique. Je suis immunisé contre les effets négatifs.
 - J'ai un déficit qui est compensé lorsque je suis modérément «high», «stone».

Avez-vous vos propres réponses toutes prêtes?

-
-
-

- Le cannabis amplifie vos sentiments négatifs et cause de l'anxiété. Pour vous débarrasser de ces mauvais sentiments, vous devez fumer encore.
- Durant toute la période de la crise pubère, le cannabis aide l'adolescent à se protéger de son environnement. Un pseudo développement remplacera la maturité naturelle. La puberté «naturelle» continuera après l'arrêt de l'usage du cannabis. Le désir de se protéger est souvent causé par un déficit psychologique ou un handicap social.

LE PROCESSUS D'ARRÊT

Lorsque vous vous arrêtez de consommer du cannabis, cela prend au moins six semaines avant que le cannabis ne soit complètement évacué de votre système (parfois, cela peut prendre jusqu'à dix semaines). Il est important de s'abstenir totalement, parce que si vous fumez un joint par jour, le cannabis ne sera jamais totalement éliminé. Dans un tel cas, il vous sera plus difficile de faire face et de traiter avec vos sentiments sur une base intellectuelle.

Le processus d'arrêt peut être divisé en trois phases, lesquelles ont chacune leurs propres caractéristiques et problèmes.

Phase un

a un foyer de concentration biomédicale durant 12 jours après avoir arrêté de fumer.

Les symptômes suivants sont souvent vécus par des usagers chroniques :

Aviez-vous ou Avez-vous des :

- | | |
|------------------------------|----------|
| • Troubles de sommeil? | Oui_Non_ |
| • Sueurs chaudes et froides? | Oui_Non_ |
| • Périodes de rêves élevées? | Oui_Non_ |
| • Douleurs musculaires? | Oui_Non_ |
| • Maux de tête? | Oui_Non_ |
| • Rhume? | Oui_Non_ |
| • Indigestion? | Oui_Non_ |
| • Irritation? | Oui_Non_ |
| • Sentiments négatifs? | Oui_Non_ |

Quel est votre principal concentration durant cette période de désintox?

- Ne pas prendre la décision de **ne jamais fumer à nouveau**. Prendre la décision d'arrêter pour aujourd'hui. Demain, vous prendrez la décision d'arrêter pour cette journée et ainsi de suite pour les jours suivants.
- Les rechutes durant cette phase sont principalement des réactions pour éviter les symptômes ci haut mentionnés. N'oubliez pas que ces symptômes sont temporaires.
- **Remarquez** le moindre changement dans votre perception de votre environnement social immédiat.
- **Considérez** dans quelles directions, de quelles façons vous changez.
- **Comparez** votre façon de fonctionner, d'agir maintenant et sous l'influence du cannabis.
- **Demandez** à vous amis et parents s'ils ont remarqué quelque changement?

Phase deux

a un foyer de concentration psychologique pouvant durer jusqu'à trois semaines après la cessation de fumer. Les sentiments négatifs vont surgir durant cette période. Souvenez-vous que ces sentiments sont peut-être le résultat de votre inhabilité à verbaliser vos sentiments de frustration, de tristesse, etc. Durant cette phase, vos rêves deviennent plus intenses.

Quel est votre principal concentration durant cette période de désintox?

- Vous aurez encore de la difficulté à faire face à vos problèmes quotidiens. Cela va, toutefois, changer pour le mieux.
- Vous serez émotionnellement débalancé. Pensez à ce qui vous fait du bien et à ce qui vous fait sentir mal.
- Prenez en considération la façon dont vous réglez vos problèmes quotidiens.
- Vous devez identifier vos différentes stratégies vous permettant d'éviter les situations difficiles.
- Utiliser votre nouvelle habileté retrouvée pour considérer et réfléchir.
- Les rechutes Durant cette phase sont souvent causes par une inhabileté à verbaliser vos sentiments. Conséquemment, il est important de continuer à remarquer, à comparer et à considérer vos comportements.
- Demandez à vous amis et parents s'ils ont remarqué quelque changement?

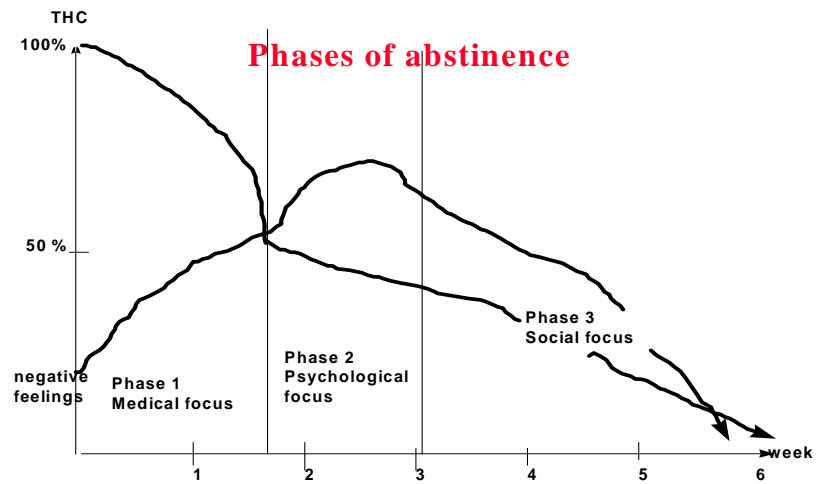
Phase trois

a un foyer de concentration psychosocial. C'est un nouveau début dans le processus de «maturation». Dans votre période de consommation, votre processus de maturation a ralenti et fut substitué par une nouvelle identité. C'est une importante quête que d'identifier votre identité original/originelle.

Quel est votre principal concentration durant cette période de désintox?

- Comparez vos anciennes notions reliées au cannabis sur la façon dont vous percevez une vie normale avec votre perception actuelle.
 - Votre ancienne façon de faire ou de ne pas faire face aux problèmes doit être analysée et éventuellement remplacée par d'autres façons plus convenables, mieux adaptées.
 - Vous devez vous concentrer et questionner vos buts. Où j'en suis et où est-ce que je m'en vais?
 - Essayez de ne pas oublier que vous êtes dans une nouvelle phase de vie, laquelle n'a pas de fin. Elle est une continuation de la maturation psychologique laquelle a été ralentie par les effets du cannabis.
 - Maintenant, il serait temps de vous rappeler pourquoi le cannabis est devenu une drogue attrayante.
 - Il est commun que l'utilisateur chronique vive une période de transition dans laquelle il vit des sentiments de vide et de perte.
 - Les rechutes durant cette période peuvent être causées par différents facteurs :
 - La découverte et la confrontation avec sa propre immaturité.
- Un sentiment de perdre une importante partie de votre vie.

- Que vous avez trop de choses à rattraper.
- Que le processus de réorientation est accablant.
- Que vous ne possédez aucune alternative ou stratégie pour résoudre vos problèmes.
- Que vous devez toujours deviner parce que vous ne savez pas quoi faire.



COMBIEN RESTER HORS DU CANNABIS?

Les circonstances pouvant provoquer des rechutes ont été soulevées dans les trois phases de désintoxication. Ces circonstances sont traîtresses et provoqueront des situations dans lesquelles vous sentirez la rechute comme un droit humain, il ne faut donc pas perdre votre contrôle intellectuel et vous devez essayer de changer votre façon de vivre.

- Vous devez vous préparer à la façon dont vous direz à vos amis que vous avez quitté l'usage du cannabis.
- Essayer de développer des plans quotidiens et hebdomadaires.
- Créer un plan d'actions pour les situations difficiles ou stressantes.
- Essayer d'établir de nouvelles relations.
- Essayer d'être consciencieux quant à la valeur qualitative de vos relations.
- Essayer de vous imposer des buts raisonnables afin de vous permettre une vie gérable.
- Essayer d'éviter des lieux ou des situations qui vous mèneraient à une rechute.
- Si et lorsque vous ressentez un désir intense de refumer, essayer d'en trouver les origines.
- Vous n'avez pas à prouver que vous êtes capable d'abstinences en recherchant ou en retournant d'anciens lieux où vous usiez du cannabis.
- Une fois de temps en temps, il est important de vous concentrer sur ce qui vous poussa à arrêter l'usage de la marijuana.
- Essayer d'établir un contact avec quelqu'un comprenant le processus de changement dans lequel vous êtes.
- Débarrassez-vous de tout votre attirail de fumeur.
- Ne remplacez pas votre habitude de consommation du cannabis par de l'alcool ou d'autres drogues.

Essayez d'inscrire vos propres règles et conseils!

X-----

X-----

X-----

Lorsque vous retournerez à ce guide après une période d'abstinence de six semaines approximativement, est-ce que vos réponses sont encore valides?

- Qu'est-ce qui a changé?
- Avez-vous un sentiment d'amélioration?
- Avez-vous une perception différente des problèmes personnels que vous aviez dans les premières périodes d'abstinence?
- Vivez-vous des améliorations quant à vos aptitudes à vous débrouiller?
- Trouvez-vous les mots exacts plus facilement?
- Est-ce que votre habileté à faire face à l'agressivité s'est améliorée?
- Vous sentez-vous capable de corriger vos erreurs en parlant?
- Vous considérez-vous capable de participer à un dialogue, conversation et de remarquer, de considérer et de comparer d'une façon active?
- Remarquez-vous une différence qualitative lorsque vous regardez un film ou lisez un livre?
- Avez-vous remarqué que vous êtes capable de vous concentrer sur le thème principal dans une discussion?
- Avez-vous remarqué que votre mémoire à court terme s'est améliorée?
- Avez-vous remarqué une différence dans vos opinions, visions, etc.?
- Avez-vous remarqué que vous décelé plus les odeurs, les parfums et les différents goûts?
- Est-ce que vous détectez, d'une meilleure façon qu'avant, les schémas environnementaux?

Cette liste est basée sur des affirmations reportées par des usagers chroniques du cannabis après avoir suivi le traitement et qui se sont abstenus pendant plus de six semaines.

Ceci est un guide pour vous qui voulez sérieusement arrêter la consommation de Marijuana et de Hachisch.

Si vous ne pouvez vous abstenir, ou que vous rechuter ou que vous ne vous sentez pas bien, appliquez à un traitement dans un centre de traitement pour toxicomane ou pour la dépendance aux drogues.

Ceci guide fut créé par les employés avec les patients au *Centre de Traitement pour la dépendance aux drogues de l'hôpital universitaire à Lund en Suède, Drug Addiction Treatment Centre at the University hospital, Lund, Sweden*. L'idée provient du *Centre national de Recherche sur les drogues et alcool de l'Université de New South Wales, à Sydney en Australie, National Drug and Alcohol Research Centre, University of New South Wales, Sydney, Australia*.

Pour ceux qui sont intéressés à en savoir davantage sur le cannabis et ses effets sur les êtres humains, veuillez lire :

Cognitive dysfunctions in chronic cannabis users observed during treatment, an integrative approach, Thomas Lundqvist, Almqvist & Wiksell International, Stockholm Sweden, 1995.

The health and psychological consequences of cannabis use, National Drug Strategy Monograph Series No. 25, Wayne Hall, Nadia Solowij and Jim Lemon, National Drug and Alcohol Research Centre, Sidney, Australia, 1994.

Address: Rådgivningsbyrån i narkotikafrågor, Lund University hospital, Kioskgatan 17, S-221 85 Lund, Sweden, Phone + 46 46 17 89 32, Fax + 46 46 17 60 Email thomas.lundqvist@med.lu.se