



Handwritten text in a cursive script, likely a signature or notes, located below the main illustration.

*Vers une utilisation appropriée du cannabis*

# **PORTRAIT D'UN CONSOMMATEUR RESPONSABLE DE CANNABIS**

## Dans le domaine de la personne: L'USAGER



### **Le consommateur responsable de cannabis:**

- Est majeur.
- Connait le cannabis. Il est informé de ses principales caractéristiques et risques.
- Se rend compte qu'il existe différentes façons d'utiliser le cannabis: il sait que l'abus de substances peut être un problème et il modère sa consommation pour éviter les usages problématiques et abusifs.
- Est conscient par son usage des quantités consommées, de ses fréquences d'utilisation, de son sens de la consommation, etc ...
- Est attentif aux répercussions que le cannabis a sur sa santé physique, psychologique et sociale, s'assurant que sa consommation n'aggrave ni ne prolonge aucun dérangement psychologiques, psychiatriques, respiratoires ou cardiovasculaires.
- Ne se cache pas dans son refuge cannabique. Il a développé des aptitudes et stratégies pour affronter différentes situations.
- Se connaît lui-même, il connaît les raisons et les fonctions de sa consommation dans sa vie.
- Réduit et minimise jusqu'à un niveau acceptable les possibles effets sur sa santé ou l'apparition des conséquences négatives. Il garde le contrôle des éventuels effets adverses que la consommation peut causer.
- Respecte les activités et les rapports quotidiens de sa vie. La consommation n'interfère pas avec ses responsabilités et ses devoirs.



Le cannabis peut être un élément de plaisir dans la vie de l'usager en même temps qu'il minimise les possibles risques et soigne sa santé. Chaque consommation a son moment et contexte. La planification et rationalisation de la consommation peut être une façon de profiter pleinement de cette expérience et de prendre soin de sa santé.



## **dans le domaine de la substance: LE CANNABIS**

### **Le consommateur responsable de cannabis:**

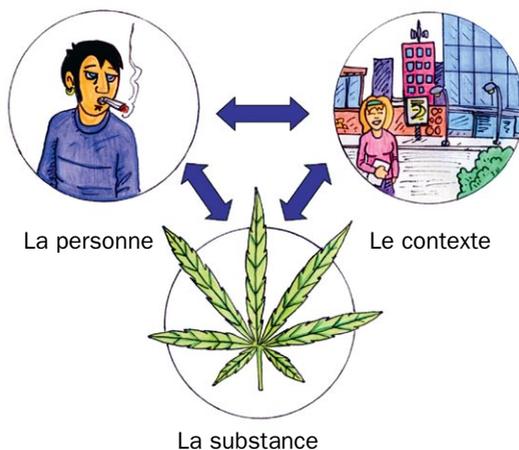
- Sait ce qu'il consomme. Il connaît les caractéristiques du cannabis qu'il utilise.
- Consomme un cannabis de grande qualité. Il utilise une substance 100% naturelle et de qualité, sans pesticides ou d'apports nutritifs chimiques.
- Choisit de consommer la variété et la puissance la mieux appropriée au moment et à sa situation personnelle.
- Utilise le vaporisateur de façon à ne pas blesser ses voies respiratoires.
- Fait attention à ne pas mélanger les différents types de drogues car les mélanges peuvent beaucoup augmenter la puissance et les effets des substances.
- A l'habitude de marquer des pauses dans sa consommation, une fois dans l'année. Rappelle-toi que fumer moins c'est en profiter plus.
- Prend des précautions avant d'ingérer le cannabis par voie orale.
- Appartient à un club social de consommateurs. Il évite ainsi d'acheter du haschisch dans la rue, qui est souvent altéré, et par ce fait n'alimente pas le marché noir.



## Dans le domaine du contexte social: LA VILLE

### Le consommateur responsable de cannabis:

- Respecte les droits des autres, qu'ils en consomment ou pas.
- Déconseille aux mineurs et aux personnes à problèmes psychiatriques de consommer des substances.
- Évite les problèmes législatifs qui découlent de la consommation : Il ne trafique pas, il ne consomme pas dans les lieux publics, il n'achète pas dans la rue, etc.
- Continue ses activités quotidiennes indépendamment de son utilisation du cannabis.
- Consomme loin des lieux d'étude, de travail, sans conduire de véhicules,...
- S'il voyage à l'étranger il ne prend pas de cannabis avec lui et s'informe de la législation du pays de destination.
- Demande de l'aide spécialisée si sa consommation devient incontrôlable ou qu'elle engendre des problèmes.
- Est membre d'un club social cannabique qui lui assure une substance de qualité, de l'aide dans un cadre légal et protégé, et lui propose une orientation pour une consommation responsable de la substance.



## LE CONSOMMATEUR DE CANNABIS RESPONSABLE autorégule sa consommation:

- S'interroge périodiquement sur son rapport avec la drogue, à sa répercussion et les possibles risques que cela peut entraîner.
- Reconnaît que l'utilisation peut causer des problèmes, des abus ou de la dépendance au cannabis. Il reconnaît aussi que les circonstances de certaines personnes ne devraient pas leur permettre d'en consommer.
- A des objectifs clairs dans sa consommation qui évitent un usage inapproprié, et il prend les dispositions nécessaires pour les remplir.
- A clairement établi des limites personnelles qui l'éloignent d'un usage problématique ou inapproprié.
- L'usager maintient le contrôle sur lui-même, sur la substance et sur le motif qui le fait consommer. Il connaît ses priorités dans la vie et place la consommation après ses intérêts vitaux.



### Il décide de consommer ou pas, en tenant compte:

- De sa situation personnelle. Il se rend compte que son humeur et son état mental sont influencés par la substance l'affecte. Par conséquent il reporte sa consommation lorsqu' il est déprimé ou qu'il est dans un état psychologique négatif.
- De l'endroit, s'il est approprié ou pas pour consommer du cannabis. Cela dépend de la situation légale du cannabis, du contexte social (présence d'enfants, ...), etc.
- Du moment approprié pour consommer du cannabis, suivant ce qu'il doit faire, avec qui, etc.
- De veiller à ne pas utiliser le cannabis pour fuir des responsabilités ou éviter de prendre des décisions.
- Du fait que la consommation ne doit pas inhiber pas le développement ou le potentiel personnel.

### Il garde le contrôle sur lui-même et sur l'utilisation qu'il fait de la substance:

- Dose la substance de façon adaptée à ses intérêts, son entourage et sa santé.
- Sait reconnaître quand il a suffisamment consommé et s'arrête.



## LE CONSOMMATEUR DE CANNABIS RESPONSABLE autorégule sa consommation:

- Il sait que le but est de profiter d'une expérience sûre, agréable et productive. Par conséquent il n'hésite pas à dire NON quand les conditions ne sont pas appropriées pour la consommation:



- NON à la consommation pendant la grossesse ou l'allaitement.
- NON au mélange des responsabilités et de la consommation, il la reporte après avoir accompli ses obligations. NON, on ne consomme pas à l'école, au travail, en conduisant ou en utilisant des machines.
- Il arrête sa prise de substance si apparaissent des problèmes qui persistent ou s'aggravent avec la consommation.
- Il est capable de stopper sa consommation pendant un certain temps s'il le souhaite.

### Il planifie et rationalise sa consommation:

- Il choisit le moment et la situation appropriée pour que l'expérience soit productive, sûre et appropriée.
- Il sait s'amuser en consommant ou pas. Il a des alternatives saines à la consommation.
- Il consomme par plaisir, non pour éviter le déplaisir de ne pas consommer.



# QUESTIONNAIRE DE L'UTILISATION RESPONSABLE DE CANNABIS

Extrait du livre "Cannabis y consumo responsable: Guía para un uso adecuado". Iñaki Martínez.

DOMAINE DE LA PERSONNE	OUI	NON
1. Je suis majeur et je consomme du cannabis		
2. Ma fréquence de consommation est excessive		
3. La consommation de cannabis a un effet négatif sur mon état personnel, de santé ou social		
4. La consommation bloque ou ralentit le développement de mes capacités personnelles		
5. Je ne sais pas quand j'ai assez consommé et j'abuse		
6. Les membres de ma famille proche ont des antécédents médicaux d'ordre psychologique		
7. Je voudrais arrêter de fumer pendant un certain temps, mais je ne peux pas		
8. Quand je me sens déprimé, je suis incapable de reporter la consommation		

DOMAINE DE LA SUBSTANCE	SI	NO
1. Je connais le cannabis. Je connais ses principales caractéristiques et risques		
2. Normalement je sais ce que je consomme (le type de substance, les caractéristiques, la puissance, la qualité, etc.)		
3. Je choisis de fumer la variété la plus appropriée à mes circonstances personnelles à chaque instant		
4. J'utilise le vaporisateur comme méthode saine pour mes poumons		
5. Je ne mélange pas les différents types de drogues		
6. Je connais les risques liés à l'ingestion du cannabis et je prends des précautions		
7. La quantité que je consomme n'est pas excessive. Je suis un consommateur modéré		
8. Si je fais parfois de la baisse de tension je mange du chocolat ou des bonbons pour m'aider		

DOMAINE DU CONTEXTE	SI	NO
1. La consommation maintient ou aggrave des problèmes personnels, financiers, de travail ou sociaux		
2. Je fume souvent avant d'aller travailler ou accomplir mes obligations		
3. Je roule un pétard partout où j'ai envie de le faire		
4. Je prends souvent ma voiture ou ma moto ayant fumé, ou bu, ou les deux		
5. Mon style de consommation me sépare et/ou me tient à distance de ma famille ou mon/ma conjoint(e)		
6. La plupart de mon temps libre est invalidé par la consommation		
7. Je ne demanderai pas d'aide spécialisée, même si j'en ai besoin, parce que ce n'est pas ma façon d'être		
8. Quand je voyage à l'étranger je prends toujours mon herbe avec moi		

Ce questionnaire est préparé de façon à ce que les réponses affirmatives dans les domaines de la personne et du contexte, et que les réponses négatives dans le domaine de la substance, soient les indicateurs potentiels d'un usage inapproprié. Il faut donc faire attention à ce type de risques. Plus le nombre de réponses affirmatives dans le domaine de la personne et du contexte sera grand, ainsi que le nombre de réponses négatives dans le domaine de la substance, plus grand sera le risque d'une utilisation inappropriée ou irresponsable du cannabis.

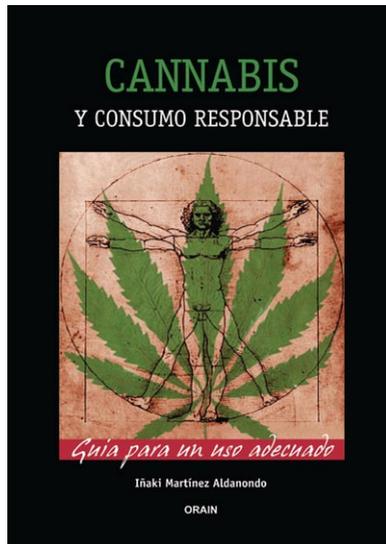


*“Le cannabis est comme le feu: un peu réchauffe le cœur, mais trop brûle l’âme”*

SIDDI HIDDI

Une bonne utilisation du cannabis peut faire partie d’un style de vie équilibré et responsable. Mais comme n’importe quelle habitude elle peut être utilisée d’une façon inappropriée et irresponsable. La clé se trouve dans la manière d’utiliser la substance. Nous sommes seuls responsables d’en faire une utilisation adéquate ou inadéquate.

A l’association Orain nous proposons aux utilisateurs adultes des groupes de DISCUSSIONS ET DES ATELIERS SUR LA CONSOMMATION RESPONSABLE dans le but de favoriser l’usage approprié et responsable du cannabis.



Si vous désirez élargir vos connaissances sur une utilisation responsable vous pouvez trouver cette information dans le livre:

**“Cannabis y consumo responsable: Guía para un uso adecuado”.**

Iñaki Martínez Aldanondo. Maison d’édition: ORAIN. 2014.

Vous pouvez passer votre commande par courrier électronique ou par notre site web.

