

# Cap vers la Liberté : 7 Jours pour Préparer votre Arrêt du Cannabis



Ketty Deléris

Tabacologue spécialisée dans les  
addictions



# Table des matières

<b>Table des matières</b>	<b>01</b>
<b>Introduction</b>	<b>02</b>
<b>J-7 Réflexion et engagement</b>	<b>05</b>
<b>J-6 Éclairage sur le cannabis : savoir pour mieux agir</b>	<b>09</b>
<b>J-5 Préparation de son plan d'arrêt</b>	<b>13</b>
<b>J-4 : Aménagement de votre environnement</b>	<b>20</b>
<b>J-3 : Soutien et Réseau</b>	<b>22</b>
<b>J-2 : Stratégies de Gestion du Stress et Amélioration du sommeil</b>	<b>24</b>
<b>J-1 : Anticiper et Gérer les Symptômes de Sevrage</b>	<b>28</b>

## INTRODUCTION

# Bienvenue dans "Cap vers la liberté : 7 jours pour préparer votre arrêt du cannabis"

Félicitations pour avoir franchi le premier pas vers une vie sans cannabis. Que vous ayez pris cette décision pour votre santé, votre bien-être, ou pour retrouver un contrôle total sur votre vie, ce guide est conçu pour vous accompagner, jour après jour, dans cette transition significative.

L'arrêt du cannabis est un voyage personnel et, comme tout grand changement, il nécessite préparation, soutien et engagement. Vous vous apprêtez à entreprendre une aventure qui peut être à la fois exigeante et incroyablement gratifiante. Ce guide est là pour vous fournir un cadre structuré, vous motiver et vous outiller avec des stratégies éprouvées pour faciliter votre parcours.



### **Pourquoi une semaine de préparation ?**

Avant d'aborder l'arrêt proprement dit, il est essentiel de se préparer. Cette semaine de préparation est conçue pour renforcer votre décision, éclairer votre chemin et vous doter des outils nécessaires pour réussir. Chaque jour, vous serez guidé à travers des activités spécifiques, des réflexions et des actions préparatoires. De la prise de conscience à la planification, en passant par l'aménagement de votre environnement et la constitution de votre réseau de soutien, chaque étape a été soigneusement élaborée pour maximiser vos chances de succès.

### **Ce que vous trouverez dans ce guide**

- Jour par jour : Des actions concrètes et des réflexions guidées pour chaque jour de la semaine de préparation, cela vous aidera à construire des fondations solides pour votre arrêt.
- Un espace personnel pour écrire : Des sections dédiées pour noter vos pensées, vos progrès et les défis rencontrés, transformant ce guide en un compagnon personnalisé de votre voyage.
- Des conseils pratiques : Des stratégies éprouvées pour gérer les envies, le stress et pour maintenir votre motivation au fil du temps.
- Du soutien continu : Des ressources pour trouver de l'aide et du soutien, vous rappelant que vous n'êtes pas seul dans cette épreuve.

### **Votre engagement**

Votre succès dans ce sevrage dépend en grande partie de votre engagement. Nous vous encourageons à aborder ce guide avec ouverture, honnêteté et la volonté d'appliquer activement les principes et actions suggérés.

Prêt à commencer ? Ouvrez ce guide chaque jour, accordez-vous du temps pour vous engager pleinement dans les activités proposées et réfléchissez à votre parcours. Chaque pas, aussi petit soit-il, vous rapproche de votre objectif.

*Citation : 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."*



# J-7 : Réflexion et Engagement

**Bienvenue à la première journée** de votre programme de préparation à l'arrêt du cannabis.

Aujourd'hui, nous allons mettre l'accent sur la réflexion et l'engagement. C'est une étape essentielle pour établir le cap de votre transition vers un mode de vie sans cannabis. En prenant le temps de réfléchir profondément à vos motivations et en vous investissant pleinement dans ce processus, vous posez les bases solides et nécessaires à votre réussite.

## Réflexion Personnelle :

Pour pouvoir arrêter la consommation de cannabis, il est primordial de comprendre les raisons qui vous poussent à fumer. Identifier ces motivations est crucial pour reconnaître les obstacles potentiels à votre arrêt et pour développer des stratégies sur mesure afin de les surmonter.

Ci-dessous, vous trouverez une liste de raisons courantes de la consommation de cannabis. Veuillez cocher toutes celles qui s'appliquent à votre situation. Cette introspection vous aidera à mieux comprendre vos habitudes et à préparer le terrain pour les prochaines étapes de votre parcours d'arrêt.

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Pour se détendre ou échapper au stress : Le cannabis est-il un moyen d'échapper aux tensions quotidiennes ?   | <input type="checkbox"/> Pour gérer la douleur et des problèmes médicaux : Le cannabis vous aide-t-il à gérer la douleur ou des symptômes médicaux ? |
| <input type="checkbox"/> Pour socialiser : La consommation fait-elle partie intégrante de vos interactions sociales ?  | <input type="checkbox"/> Pour améliorer la créativité et la Concentration : Vous sentez-vous plus créatif(ve) ou concentré(e) grâce au cannabis ?    |
| <input type="checkbox"/> Pour intensifier les sensations et les expériences : Utilisez-vous le cannabis pour rendre certaines activités plus plaisantes ou différentes ?     | <input type="checkbox"/> Pour fuir la réalité : Utilisez-vous le cannabis pour éviter de faire face à des problèmes ou des sentiments difficiles ?   |
| <input type="checkbox"/> Pour gérer des émotions difficiles : Le cannabis est-il un outil pour vous aider à gérer l'anxiété, la dépression, ou d'autres émotions négatives ? | <input type="checkbox"/> Autres : Si vous avez d'autres raisons, n'hésitez pas à les spécifier ici :<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....    |
| <input type="checkbox"/> Par habitude ou ennui : Votre consommation est-elle devenue une partie de votre routine quotidienne ou un moyen de combler le vide ?                |  |

Maintenant que vous avez pris le temps de comprendre pourquoi vous consommez du cannabis, il est essentiel de se pencher sur l'autre côté de la balance : les raisons qui vous motivent à vouloir arrêter votre consommation.

Qu'est-ce qui rend cette décision importante pour vous à ce stade de votre vie ? Quels changements espérez-vous voir en prenant cette direction ?

La prise de conscience de vos motivations pour arrêter est aussi cruciale que la compréhension de vos raisons de consommer. Ces motivations peuvent servir de phare dans les moments de doute et vous rappeler pourquoi vous avez entamé ce parcours.

Veuillez cocher toutes les motivations qui s'appliquent à votre situation :

- Pour améliorer ma santé physique : Je veux réduire les risques de problèmes respiratoires, cardiaques, ou autres soucis de santé.
- Pour améliorer mon estime de soi : Je veux me sentir mieux dans ma peau et fier(ère) de moi-même.
- Pour clarifier ma santé mentale : Je cherche à réduire l'anxiété, la dépression, ou d'autres problèmes de santé mentale exacerbés par le cannabis.
- Pour réaliser un objectif personnel ou professionnel : J'ai des objectifs que je ne peux pas atteindre en continuant à consommer.
- Pour renforcer mes relations : Je souhaite améliorer mes interactions et relations avec ma famille, mes amis, et mes collègues.
- Pour répondre à des obligations légales ou professionnelles : Des tests de dépistage ou des exigences légales me poussent à arrêter.
- Pour augmenter ma productivité : J'aimerais être plus concentré(e) et productif(ve) au travail ou dans mes études.
- Pour être un meilleur modèle : Je veux être un exemple positif pour mes enfants ou pour d'autres autour de moi.
- Pour retrouver le contrôle : Je désire reprendre le contrôle de ma vie et de mes choix, sans dépendance.
- Pour d'autres raisons :  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....
- Pour économiser de l'argent : J'espère mettre de côté l'argent dépensé en cannabis pour d'autres projets ou besoins.

Après avoir coché les cases, prenez un moment pour réfléchir à comment ces motivations peuvent guider votre parcours vers l'arrêt. Elles formeront la base de votre engagement envers un avenir sans cannabis.

## Action :


### • Action 1 : LES MOTIVATIONS

Prenez une petite feuille de papier ou une carte que vous pourrez facilement garder sur vous en tout temps (dans votre portefeuille, votre sac, ou même en tant que fond d'écran sur votre téléphone).

⇒ **Récapitulez vos motivations** : Sur cette feuille, notez en quelques mots ou phrases clés les principales motivations que vous avez cochées précédemment. Gardez le message concis et puissant.

⇒ **Personnalisez** : Si vous le souhaitez, décorez la feuille ou la carte de manière à ce qu'elle vous parle. Utilisez des couleurs, des stickers, ou tout ce qui peut la rendre visuellement attractive et émotionnellement significative pour vous.

⇒ **Engagement** : Terminez en écrivant une affirmation ou un engagement envers vous-même. Quelque chose comme : "Je suis plus fort(e) que mon envie de fumer" ou "Chaque jour sans cannabis est une victoire pour ma santé et mon bien-être".

 **Plan d'Action** : Chaque fois que vous ressentez le désir de consommer du cannabis, sortez cette feuille et lisez-la attentivement. Prenez un moment pour vous rappeler pourquoi vous avez pris cette décision et les bénéfices que vous attendez de votre arrêt.

### • Action 2 : LETTRE A MOI MÊME

Rédigez une lettre à vous-même. Dans cette lettre, expliquez pourquoi vous avez décidé d'arrêter le cannabis, ce que vous espérez atteindre par cet arrêt et comment vous imaginez votre vie sans cette consommation. Soyez aussi honnête et détaillé(e) que possible.

#### Plan de la lettre :

- Les raisons de votre consommation : Identifiez et notez pourquoi vous avez commencé et pourquoi vous continuez à consommer du cannabis. Soyez spécifique.
- Les impacts sur votre vie : Réfléchissez à la manière dont la consommation affecte différents aspects de votre vie (santé, relations, travail, loisirs).
- Votre vision d'une vie sans cannabis : Envisagez les changements positifs que vous attendez en arrêtant, en tenant compte de votre réflexion sur les raisons de votre consommation.

Cette réflexion approfondie et la rédaction de votre lettre vous prépareront psychologiquement et émotionnellement à prendre des mesures concrètes vers l'arrêt. Vous aurez une feuille de route claire et personnalisée qui reflète vos motivations profondes, vos défis spécifiques, et vos espoirs pour l'avenir.

- **Action 3 : BUDGET CANNABIS**

**Objectif :** Prendre conscience de l'impact financier de votre consommation de cannabis et envisager les bénéfices de l'économie réalisée avec l'arrêt.

⇒ **Calcul du budget économisé :** Estimez combien vous dépensez en moyenne chaque semaine pour le cannabis. Pour obtenir votre budget annuel économisé, multipliez ce montant hebdomadaire par 52. Si vous préférez, calculez vos dépenses mensuelles et multipliez-les par 12 pour obtenir le total annuel.

..... EUROS PAR SEMAINE X 52  
**OU**

..... EUROS PAR MOIS X 12

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

⇒ **Visualisation des possibilités :** Utilisez l'argent économisé pour imaginer ce que vous pourriez vous permettre. Voici quelques exemples pour vous inspirer :

- Cinéma : Avec un billet à 10 €, l'économie annuelle de 2 600 € permettrait de voir 260 films.
- Match de football : Avec un coût moyen de 50 € par ticket, votre budget pourrait vous offrir l'opportunité d'assister à environ 52 matchs.
- Week-ends et voyages : Un court séjour peut coûter environ 300 €, offrant jusqu'à 8 escapades avec 2 600 €.
- Loisirs : Pour un hobby à 100 € par mois, votre économie couvre plus de deux ans de passion.

⇒ **Lister de Objectifs :** Sur une feuille ou une note sur votre téléphone, décrivez comment vous aimeriez utiliser concrètement l'argent économisé. Que ce soit pour des projets, des plaisirs personnels, ou pour atteindre des objectifs longtemps reportés, écrivez-les clairement.

⇒ **Action de rappel :** Conservez cette note dans un endroit où vous pourrez la voir régulièrement. Dans les moments de tentation, relisez-la pour vous rappeler des bénéfices concrets et motivants de votre décision d'arrêter le cannabis.

En intégrant cette réflexion sur le budget dans votre processus de préparation à l'arrêt, vous créez une connexion directe entre l'arrêt du cannabis et les récompenses positives qui en découlent. Cette action vise non seulement à renforcer votre motivation par des exemples tangibles mais aussi à encourager une planification financière réfléchie et joyeuse en prévision de votre nouvelle vie sans cannabis.



# J-6 Éclairage sur le Cannabis : Savoir pour Mieux Agir

**Bienvenue au J-6** de votre préparation à l'arrêt du cannabis. Aujourd'hui, nous allons plonger dans l'univers des **connaissances sur le cannabis**, en mettant en lumière ses effets sur la santé physique et mentale. Comprendre ces effets est essentiel pour renforcer votre décision d'arrêter et pour vous armer des faits nécessaires pour soutenir votre parcours.

---

## Qu'est ce que le cannabis ?

Le cannabis, ou chanvre, est une plante originaire d'Asie centrale, utilisée depuis des millénaires.

Il existe trois principales variétés de cannabis : Sativa, Indica, et Ruderalis, chacune ayant des origines géographiques et des concentrations en cannabinoïdes distinctes.

Le CBD (cannabidiol) offre des effets relaxants sans être psychotrope, contrairement au THC (delta-9 tétrahydrocannabinol), qui est responsable des effets euphorisants et peut conduire à une dépendance.

## Comprendre le circuit de la récompense :

Le "circuit de la récompense" dans le cerveau joue un rôle clé dans le sentiment de plaisir et motive nos actions. Lorsque nous faisons quelque chose de plaisant, ce circuit est activé, libérant de la dopamine, un neurotransmetteur associé au plaisir et à la satisfaction. Le THC interfère avec ce circuit en augmentant artificiellement la libération de dopamine, renforçant ainsi le comportement de consommation pour recréer cette sensation de récompense. Cette interaction peut conduire à un désir compulsif de consommer du cannabis, malgré les conséquences négatives, caractérisant ainsi la dépendance.

---

## Quels sont les risques pour ma santé à court terme ?

- **L'apprentissage et la mémorisation sont affectés** : la consommation de cannabis peut altérer le raisonnement, la concentration, la mémoire et la prise de décisions, ce qui peut impacter négativement votre performance au travail ou vos résultats scolaires. (1)
- **La mise en danger de moi-même et celle des autres** : Le cannabis peut causer de la somnolence, ralentir votre temps de réaction, réduire votre capacité d'attention et nuire à votre coordination. Prendre le volant peut entraîner un accident, des blessures graves, et même la mort. (2)
- **Nuire à votre santé mentale** : Même si le cannabis peut entraîner un état d'euphorie, il peut aussi susciter de l'anxiété ou un sentiment de panique. Dans de rares cas, le cannabis peut déclencher un épisode psychotique (c'est à dire ne pas savoir ce qui est réel, être paranoïaque, avoir des pensées désorganisées et, dans certains cas, avoir des hallucinations). (1)

(1) : World Health Organization (WHO). The health and social effects of nonmedical cannabis use.

(2) : Hartman RL, Huestis MA. Cannabis effects on driving skills. Clin Chem 2013 Mar;59(3):478-92.

## Quels sont les risques pour ma santé à long terme ?

- **Mes poumons** : La fumée de cannabis contient une variété de substances toxiques et cancérigènes similaires à celles trouvées dans la fumée de tabac. Les dangers sur la santé sont donc les mêmes que ceux du tabac. (3)
- **Nuire à votre santé mentale** : Une consommation fréquente et prolongée de THC accroît le risque de dépendance. Elle est aussi associée à un risque accru de développer ou d'empirer des troubles liés à l'anxiété et à la dépression. (4)(5)(6)
- **Conséquences sociales et sur la qualité de vie** :
  - **Isolement social** : L'usage régulier de cannabis peut conduire à un isolement social, à des difficultés dans les relations interpersonnelles, et à une réduction des activités sociales et récréatives.
  - **Problèmes légaux et professionnels** : La consommation de cannabis peut entraîner des problèmes légaux significatifs, affecter votre statut d'emploi, et limiter vos opportunités professionnelles futures.

(3) Martinasek MP, McGrogan JB, Maysonet A. A systematic review of the respiratory effects of inhalational marijuana. *Respir Care* 2016 Nov;61(11):1543-51.

(4) Mammen, G., Rueda, S., Roerecke, M., Bonato, S., Lev-Ran, S., & Rehm, J. (2018). Association of Cannabis With Long-Term Clinical Symptoms in Anxiety and Mood Disorders: A Systematic Review of Prospective Studies. *The Journal of clinical psychiatry*, 79(4).

(5) Gobbi G, Atkin, T, Zytynski, T, Wang, S, Askari, S, Boruff, J, ... & Mayo, N. (2019). Association of cannabis use in adolescence and risk of depression, anxiety, and suicidality in young adulthood: a systematic review and meta-analysis. *JAMA psychiatry*.

(6) Gorelick, S. A., & Hermann, R. (2017). Cannabis use and disorder: Epidemiology, comorbidity, health consequences, and medico-legal status. *UpToDate*. September, 2-150.

---

## Zoom chez les jeunes

Les jeunes et les jeunes adultes sont plus susceptibles de subir des méfaits du cannabis, car le cerveau n'a pas fini sa maturation. **Le cerveau humain se développe jusqu'à l'âge de 25 ans environ.** Plus tôt vous commencez à consommer du cannabis, plus le risque de dommage est élevé. (7)

**Une consommation fréquente (tous les jours ou presque) ou sur une longue période (des mois ou des années) qui commence à l'adolescence accroît le risque de problèmes de santé mentale.** Ces problèmes comprennent la dépendance ainsi que les troubles liés à l'anxiété et à la dépression.

L'arrêt de la consommation peut aider à réduire ces méfaits. Toutefois, certains de ces méfaits peuvent persister pendant des mois, et même des années ou peut ne pas être entièrement réversible. (8)(9)(10)

(7) Chadwick B, Miller ML, Hurd YL. Cannabis use during adolescent development: Susceptibility to psychiatric illness. *Front Psychiatry* 2013 Oct 14;4:129.

(8) Rathee, S., & Shyam, R. (2018). Effect of Abstinence on Memory Functions in Cannabis Users. *Journal of Psychosocial Research*, 13(2), 443-451.

(9) Schuster, R. M., Gilman, J., Schoenfeld, D., Evenden, J., Hareli, M., Ulysse, C., ... & Evins, A. E. (2018). One Month of Cannabis Abstinence in Adolescents and Young Adults Is Associated With Improved Memory. *The Journal of clinical psychiatry*, 79(6).

(10) Meier, M. H., Caspi, A., Ambler, A., Harrington, H., Houts, R., Keefe, R. S., ... & Moffitt, T. E. (2012). Persistent cannabis users show neuropsychological decline from childhood to midlife. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(40), E2657-E2664.

**Action :**

• **Action 1: Réalisation du Test CAST**

Avant de plonger plus profondément dans votre parcours vers l'arrêt, il est crucial de comprendre où vous vous situez actuellement dans votre relation avec le cannabis. Le Test CAST (Cannabis Abuse Screening Test) est un outil conçu pour vous aider à évaluer votre niveau de consommation et à identifier les risques potentiels pour votre santé et votre bien-être. Cette auto-évaluation est une étape fondamentale pour reconnaître les motifs et les impacts de votre consommation, ce qui constitue la base de tout changement significatif.

Attention : Il ne s'agit pas d'un diagnostic mais si votre score est supérieur ou égal à 7 vous rencontrez très probablement des problèmes liés à votre consommation.

Au cours des 12 derniers mois...		Jamais	Rarement	De temps en temps	Assez souvent	Très souvent	
Une seule réponse par ligne		Score	0	1	2	3	4
1	Avez-vous fumé du cannabis avant midi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Avez-vous fumé du cannabis lorsque vous étiez seul(e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Avez-vous eu des problèmes de mémoire quand vous fumiez du cannabis ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Des amis ou des membres de votre famille vous ont-ils dit que vous devriez réduire votre consommation de cannabis ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Avez-vous essayé de réduire ou d'arrêter votre consommation de cannabis sans y arriver ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Avez-vous eu des problèmes à cause de votre consommation de cannabis (dispute, bagarre, accident, mauvais résultats à l'école...)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nombre de réponse(s)		<input type="text" value="_ x 0"/>	<input type="text" value="_ x 1"/>	<input type="text" value="_ x 2"/>	<input type="text" value="_ x 3"/>	<input type="text" value="_ x 4"/>	
		Total					<input type="text"/>

SOURCE : OFDT

• **Action 2 : Exploration des stimulations saines du système de récompense**

Après avoir compris comment le THC interfère avec le circuit de la récompense dans le cerveau, il est temps de rediriger cette recherche de plaisir vers des activités saines qui peuvent également stimuler la libération de dopamine, mais sans les effets négatifs associés à la consommation de cannabis.

Remplissez le tableau ci-dessous de cinq activités ou passe-temps qui vous rendent heureux(se) ou qui vous ont rendu(e) heureux(se) dans le passé, mais qui ne sont pas liés à la consommation de substances.

Cela peut inclure l'exercice physique, la pratique d'un instrument de musique, la création artistique, la cuisine, le bénévolat, ou même l'apprentissage de nouvelles compétences. Pour chaque activité, notez comment vous vous sentez pendant et après l'avoir pratiquée, et réfléchissez à la façon dont elle pourrait s'intégrer régulièrement dans votre vie.

Planifiez d'intégrer au moins l'une de ces activités dans votre semaine, puis au moins 2 dans les semaines à venir

ACTIVITÉS CHOISIES	COMMENT VOUS VOUS SENTEZ PENDANT	COMMENT VOUS VOUS SENTEZ APRÈS	PLANIFIER LA PROGRAMMATION DE CETTE ACTIVITÉ

# J-5 : Préparation de son Plan d'Arrêt

**Bienvenue au J-5 de votre préparation à l'arrêt du cannabis.** Aujourd'hui, nous mettons l'accent sur l'**élaboration de votre plan d'arrêt** en utilisant les informations recueillies sur vos habitudes de consommation. L'objectif est de remplacer les moments de consommation par des activités saines et enrichissantes.

## Votre journal du fumeur :

Pour obtenir une image fidèle de vos habitudes de consommation de cannabis et identifier efficacement des activités de remplacement, remplissez le "Journal du Fumeur" sur deux journées distinctes : une journée typique de semaine et une journée de weekend.

Ci dessous-vous trouverez un exemple, pour vous illustrer le travail attendu

Horaire	Situation	envie de fumer note /5	émotions / sentiments	activités de remplacement
8H	<i>avant de partir au travail pour me donner du courage</i>	3/5	<i>je me sens fatigué</i>	<i>un exercice de respiration et respirer quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée</i>
17H	<i>à la fin de la journée de travail</i>	5/5	<i>Je me sens fatigué. J'ai besoin de me détendre</i>	<i>je prends une douche dès que je rentre du travail</i>
Etc ...	Etc ...	Etc ...	Etc ...	Etc ...

**A vous de remplir ce tableau.**

Soyez aussi honnête que possible dans votre tableau. L'objectif est de vous comprendre mieux vous-même, pas de juger.

N'hésitez pas à modifier vos activités de remplacement si vous trouvez qu'elles ne fonctionnent pas comme prévu quand vous les aurez testées. Le but est de trouver des alternatives saines et satisfaisantes à la consommation de cannabis.

**JOUR DE SEMAINE :**

Horaire	Situation	envie de fumer note /5	émotions / sentiments	activités de remplacement



JOUR DE WEEK-END :

Horaire	Situation	envie de fumer note /5	émotions / sentiments	activités de remplacement



Horaire	Situation	envie de fumer note /5	émotions / sentiments	activités de remplacement

## Élaboration de votre plan d'action détaillé

L'objectif de cette action est d'utiliser les informations obtenues grâce au journal du fumeur pour établir votre plan d'action détaillé qui guidera vos journées

### Étape 1 : Résumé du journal

Commencez par résumer les principales découvertes de votre journal du fumeur. Identifiez les moments clés de la journée, les situations, et les émotions qui déclenchent l'envie de consommer du cannabis, ainsi que les activités de remplacement que vous avez envisagées.

### Étape 2 : Définition des actions prioritaires pour le changement

Sur la base de ce résumé, définissez 2 à 3 actions prioritaires à entreprendre pour réduire ou éliminer les occasions de consommation. Ces actions peuvent inclure des modifications de votre environnement, l'adoption de nouvelles routines ou la mise en place de stratégies pour gérer les émotions déclencheurs.

### Étape 3 : Planification dans le temps

Attribuez une échéance ou une fréquence à chaque action prioritaire. Par exemple, si l'une de vos actions est de commencer une activité physique comme stratégie de remplacement, planifiez des sessions d'entraînement régulières dans votre semaine.

### Étape 4 : Élaboration de 2 journées types

Sélectionnez une journée typique de semaine et une journée typique de weekend qui reflètent vos routines habituelles comme ce qui a été fait pour le journal du fumeur.

Pour chaque journée type, incorporez les actions prioritaires que vous avez définies précédemment. Spécifiez l'heure et le contexte dans lequel chaque action sera réalisée. Par exemple, si une de vos actions est de faire de l'exercice pour gérer le stress au lieu de consommer du cannabis, planifiez précisément quand vous ferez l'exercice durant cette journée. Écrivez le déroulement de chacune de ces journées, en incluant vos nouvelles actions programmées. Assurez-vous que le plan soit réaliste et intégrable dans votre routine sans créer de stress supplémentaire.

Exemple de plan d'action :

- Journée de Semaine
  - 7h00 : Réveil, exercice de respiration au lieu de la consommation matinale.
  - 8h00 : Petit-déjeuner sans cannabis, avec une nouvelle routine de lecture des actualités ou d'un livre.
  - ...
  - 18h00 : Séance de sport après le travail, remplaçant l'habitude de fumer.
  - 20h00 : Activité de relaxation comme le yoga ou la méditation pour gérer le stress du travail sans recourir au cannabis.
- Journée de Weekend Type :
  - 9h00 : Réveil, promenade matinale au parc pour commencer la journée avec une activité positive.
  - 11h00 : Session de cuisine saine, explorant de nouvelles recettes pour occuper le temps libre de manière productive.
  - ...

- 17h00 : Rencontre avec des amis "non fumeurs" pour une activité extérieure, favorisant les interactions sociales sans consommation de cannabis.
- 20h00 : Soirée cinéma.

Restez attentif à la manière dont ces nouvelles activités affectent votre humeur, votre santé, et votre satisfaction personnelle. Soyez ouvert à ajuster votre plan au besoin, car la flexibilité est clé pour s'adapter aux défis et aux opportunités qui se présentent. N'oubliez pas, vous n'êtes pas seul dans ce sevrage. Les jours à venir continueront de vous fournir des outils, des ressources, et du soutien pour vous accompagner dans cette transition.



*Citation Nekfeu: « Je maudis le jour où j'ai commencé le shit. Trou d'mémoire avec la came, du mal à rester calme. Trop de mes petes pétent des câbles»*

# J-4 : Aménagement de votre environnement

**Bienvenue au J-4** de votre préparation à l'arrêt du cannabis. Aujourd'hui, nous allons nous concentrer sur l'aménagement de votre environnement pour soutenir votre décision d'arrêter le cannabis. **Un environnement bien préparé peut jouer un rôle crucial dans la réduction des tentations et la facilitation de votre parcours d'arrêt.**

Votre environnement quotidien, qu'il s'agisse de votre maison, appartement, de votre lieu de travail, ou même de votre voiture, peut contenir de nombreux rappels ou tentations liés à la consommation de cannabis. L'objectif d'aujourd'hui est d'identifier ces éléments et de créer un espace qui soutient votre bien-être et vos objectifs d'arrêt.

## **Action 1 : Identification des déclencheurs environnementaux**

- **Objectif :** Repérer dans votre environnement les éléments qui peuvent déclencher l'envie de consommer du cannabis.
- **En pratique :** Faites le tour de vos espaces de vie habituels et notez tous les objets et les espaces qui sont associés à votre consommation de cannabis. Cela peut inclure des accessoires de fumée, des emplacements spécifiques où vous gardez du cannabis, ou des zones où vous avez l'habitude de consommer.
- Pensez également aux interactions sociales qui peuvent servir de déclencheurs. Identifiez les personnes avec qui vous consommez habituellement du cannabis ou les groupes sociaux dont les activités sont centrées autour de la consommation. La reconnaissance de ces influences sociales est cruciale pour préparer un plan d'arrêt efficace.

## **Action 2 : Réorganisation et nettoyage**

- **Objectif :** Créer un environnement qui facilite votre arrêt en éliminant les déclencheurs identifiés.

Basé sur votre liste de déclencheurs environnementaux, commencez par éliminer ou réorganiser ces éléments. Cela peut signifier jeter ou donner des accessoires de fumée, nettoyer les zones où vous consommiez habituellement, et réaménager votre espace pour réduire les tentations et encourager de nouvelles habitudes.

## **Action 3 : Création d'un espace positif**

- **Objectif :** Transformer votre environnement en un endroit où raisonne la relaxation et le bien-être sans cannabis.

Pensez à des moyens de rendre votre espace plus accueillant et apaisant. Cela pourrait inclure l'introduction de plantes, la création d'un coin lecture ou méditation, ou l'organisation de votre espace de travail pour qu'il soit plus propice à la concentration et à la productivité.

#### Action 4 : Planification de nouvelles routines

- Objectif : Utiliser votre espace réaménagé pour encourager des routines saines qui ne comprennent pas la consommation de cannabis.

Élaborez de nouvelles routines ou rituels quotidiens qui tirent parti de votre environnement réorganisé. Par exemple, si vous avez créé un coin lecture, planifiez un moment chaque jour pour vous détendre avec un livre. Si vous avez nettoyé une zone où vous consommiez du cannabis, envisagez une nouvelle activité pour cet espace, comme des exercices de yoga ou d'écriture.

En prenant des mesures concrètes pour aménager votre environnement de manière à soutenir votre arrêt du cannabis, vous avez fait un pas de plus vers un mode de vie sain et équilibré. Un environnement propre et bien organisé, exempt de déclencheurs de consommation, peut grandement faciliter votre parcours d'arrêt. Rappelez-vous, chaque modification que vous apportez est une affirmation de votre engagement envers vous-même et votre bien-être. Continuez à construire sur ces fondations solides alors que nous avançons dans votre parcours d'arrêt.



# J-3 : Soutien et Réseau

**Bienvenue au J-3** de votre préparation à l'arrêt du cannabis. Aujourd'hui est consacré à l'importance du soutien social dans votre parcours d'arrêt. Un réseau de soutien fort et actif est indispensable pour vous fournir la motivation, le conseil et l'encouragement nécessaires pour surmonter les défis associés à l'arrêt du cannabis.

## **Action 1 : Cartographie de votre réseau de soutien**

Créer une carte visuelle de votre réseau de soutien actuel pour identifier clairement où vous pouvez trouver du soutien émotionnel, et motivationnel.

- **Étape 1 :** Dressez une liste de toutes les personnes dans votre vie que vous considérez comme potentiellement soutenantes : famille, amis, collègues, membres d'associations, professionnels de santé.
- **Étape 2 :** Catégorisez ces personnes en fonction du type de soutien qu'elles peuvent offrir (écoute, conseil, activités partagées, soutien pratique).
- **Étape 3 :** Utilisez une carte ou un schéma pour visualiser les connexions entre ces personnes et vous. Cela peut vous aider à voir qui sont les acteurs clés et à identifier les zones où votre réseau pourrait être renforcé.

## **Action 2 : Renforcement des liens de soutien**

- Sélectionnez 3 à 5 personnes clés de votre réseau et planifiez des rencontres individuelles ou des appels pour discuter ou vous changer les idées pour les 3 semaines suivantes.
- Préparez ces rendez-vous : expliquez clairement à vos personnes ressources pourquoi vous arrêtez le cannabis, les défis que vous attendez, et comment ils peuvent vous aider spécifiquement. Proposez des idées de comment ils peuvent vous soutenir, comme faire du sport avec vous, ou simplement être là pour vous écouter quand vous en avez besoin.

## **Action 3 : Création de nouveaux soutiens**

Élargissez votre réseau pour inclure de nouveaux soutiens qui peuvent offrir des perspectives ou des expériences différentes.

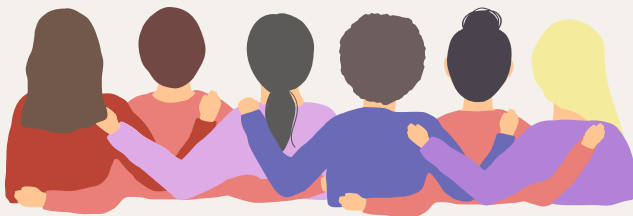
- Recherchez des groupes de soutien en ligne de personnes qui ont arrêté ou qui essaient d'arrêter le cannabis.
- Téléchargez une appli pour vous aider et vous soutenir journée après journée.
- Engagez-vous dans de nouvelles activités (sportives, créatives, éducatives) où vous pouvez rencontrer des personnes qui partagent des intérêts similaires mais qui ne sont pas centrées sur la consommation de cannabis.

**Action 3 : Établissez un calendrier de check-ins**

Établissez un calendrier de check-ins réguliers avec votre réseau de soutien, que ce soit par messages, appels ou rencontres.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1							
Semaine 2							
Semaine 3							

En solidifiant votre réseau de soutien et en vous entourant de personnes qui vous encouragent et vous comprennent, vous augmentez significativement vos chances de réussite dans votre parcours d'arrêt du cannabis.



# J-2 : Stratégies de Gestion du Stress et Amélioration du sommeil

**Bienvenue au J-2** de votre préparation à l'arrêt du cannabis. Aujourd'hui, nous allons nous concentrer sur deux éléments essentiels pour réussir votre arrêt : la gestion du stress et l'amélioration du sommeil. Apprendre à gérer efficacement le stress et à améliorer la qualité de votre sommeil peut non seulement diminuer votre dépendance au cannabis mais aussi augmenter votre bien-être général.



## Action 1 : Identification des Sources de Stress

Identifier les principales sources de stress dans votre vie qui peuvent déclencher l'envie de consommer du cannabis.

- Réfléchissez et notez les situations, personnes, ou obligations qui génèrent le plus de stress dans votre quotidien. Pensez aux moments de votre journée où vous vous sentez le plus tendu ou anxieux. Par exemple :
  - Après le travail : "Je rentre d'une journée chargée et stressante au travail, et ma première réaction est souvent de fumer du cannabis pour me détendre."
  - Relations sociales : "Lorsque je suis en conflit avec un ami ou un membre de la famille, je me tourne vers le cannabis pour calmer mes émotions."
  - Pressions financières : "Quand je pense à mes finances ou à mes factures, je ressens une forte anxiété qui me pousse à fumer pour oublier ces soucis"
- Analysez comment ces facteurs de stress influencent vos habitudes de consommation de cannabis et comment vous y répondez habituellement. Examinez les patterns :
  - Recherche de soulagement immédiat : Notez si votre usage de cannabis est une tentative de soulagement rapide des sensations de stress et d'anxiété.
  - Habitudes et routines : Réfléchissez si la consommation est devenue une partie de votre routine en réponse à certaines situations stressantes.

En identifiant et en comprenant ces déclencheurs, vous pouvez commencer à développer des stratégies pour y répondre de manière plus saine sans recourir au cannabis. Cela peut inclure la recherche de techniques de relaxation, l'engagement dans des activités physiques, ou la consultation avec un professionnel pour gérer le stress de façon constructive.



**ZOOM sur la Nicotine**

Lors du sevrage du cannabis, il est courant de ressentir du stress. Cependant, ce n'est pas toujours directement lié au cannabis lui-même, mais plutôt au tabac. Si vous aviez l'habitude de fumer beaucoup de joints, vous consommiez également une quantité significative de tabac. Lorsque vous arrêtez de fumer des joints, les symptômes tels que l'énerverment ou le stress sont souvent le signe d'un manque de nicotine.

Pour pallier ce manque sans retomber dans le tabagisme, vous pouvez opter pour des formes orales de nicotine, telles que des gommes ou des pastilles. Ces substituts nicotiques peuvent grandement aider à atténuer les symptômes de sevrage et stabiliser votre humeur.

En France, ces substituts sont remboursables par l'assurance maladie sur présentation d'une ordonnance. Il est donc judicieux de consulter votre médecin pour discuter de cette option avec lui.

**Action 2 : Techniques de Réduction du Stress**

Sélectionnez deux ou trois techniques qui vous semblent agréables et efficaces pour gérer votre stress. N'hésitez pas à expérimenter différentes méthodes ; vous pourriez découvrir de nouvelles façons surprenantes de vous détendre et de vous sentir mieux.

- Des exercices de respiration
- Lire
- Faire du coloriage de mandalas
- Écrire dans un journal intime
- Écouter de la musique
- Regarder un film ou une série
- Jardiner
- Faire un puzzle
- Cuisiner
- Dessiner
- Faire de la couture, tricot, crochet ...
- Se faire un auto-massage
- Prendre un bain ou une douche
- Faire une activité physique (marcher, nager, faire du vélo ...)

Si vous avez d'autres idées, notez-les ici :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Planification**

Intégrez ces pratiques dans votre emploi du temps quotidien. Par exemple, réservez 10 minutes chaque matin pour la méditation, 15 minutes de respiration profonde dans l'après-midi et 30 minutes de yoga ou d'exercice physique le soir.

Utilisez des rappels sur votre téléphone ou dans votre agenda pour vous aider à respecter cette routine.



### Activité 3 : Mise en place d'une routine de sommeil

L'arrêt du cannabis peut souvent entraîner des **perturbations du sommeil**, notamment des insomnies, qui sont fréquentes durant les premières semaines.

Bien que cela puisse être frustrant, il est important de comprendre que ces troubles du sommeil sont **temporaires et tendent à s'améliorer avec le temps**. La patience est essentielle, et il existe des stratégies que vous pouvez adopter pour faciliter cette transition et améliorer la qualité de votre sommeil.

#### ⇒ Établir une nouvelle routine de sommeil

- **Heure de coucher constante** : Fixez une heure de coucher et de lever régulières, même les week-ends, pour aider à réguler votre horloge biologique. C'est très important les 3 premières semaines de votre sevrage.
- **Préparation au sommeil** : Commencez à vous détendre environ une heure avant de vous coucher. Cela inclut d'éteindre tous les "écrans" (téléphone, console ...) pour minimiser l'exposition à la lumière bleue, qui peut perturber vos cycles de sommeil.
- **Environnement propice au sommeil** : Assurez-vous que votre chambre est optimisée pour un bon sommeil, ce qui inclut de maintenir une obscurité complète, une température adaptés (entre 18-22°C) et un environnement calme.

#### ⇒ Réduction de la consommation de stimulants

- **Limitez la caféine** : Évitez la caféine après 14 heures pour ne pas perturber votre sommeil. Caféine ne veut pas dire uniquement café ! Pensez également au coca ou autres boissons énergisantes.
- **Alcool et repas lourds** : Évitez l'alcool et les grands repas avant le coucher, car ils peuvent également perturber le sommeil et causer de l'inconfort.

#### ⇒ Techniques de relaxation avant le coucher

Pour faciliter la transition vers le sommeil et améliorer sa qualité de votre repos, il est crucial de mettre en place des rituels de relaxation avant le coucher. Ces techniques peuvent aider à apaiser votre corps et votre esprit, réduisant ainsi l'anxiété et les tensions accumulées tout au long de la journée.

- **Faire des étirements légers ou du yoga** : Engagez-vous dans des étirements doux ou du yoga pour relâcher les tensions physiques et calmer l'esprit. Ces pratiques peuvent également aider à améliorer votre flexibilité et réduire les douleurs corporelles qui pourraient vous empêcher de trouver une position confortable pour dormir.
- **Faire de la méditation ou respiration profonde** : Intégrez des exercices de méditation ou de respiration profonde pour préparer votre corps et votre esprit au repos. Ces techniques sont particulièrement efficaces pour calmer le mental agité, vous permettant de vous détacher des préoccupations quotidiennes qui peuvent entraver l'endormissement.



**Respirelax +** : c'est une application gratuite pour iOS et Android, développée par l'Assistance Publique des Hôpitaux de Paris (AP-HP), qui propose des exercices de respiration guidés pour aider à gérer le stress et favoriser la détente, y compris des exercices pour pratiquer la cohérence cardiaque.

### La méthode du 4-7-8 d'Andrew Weil pour vous endormir rapidement

La méthode du 4-7-8 d'Andrew Weil est une méthode de respiration de yoga pour dormir. Elle aide à réguler la respiration pour trouver le sommeil plus rapidement.

- Installez-vous confortablement dans votre lit, le dos bien droit
- Inspirez lentement en comptant jusqu'à 4
- Bloquez votre respiration en comptant jusqu'à 7
- Expirez doucement par la bouche en comptant jusqu'à 8
- Répétez cet exercice trois fois de suite.

Au bout de quelques jours, votre endormissement sera en effet plus rapide, vos nuits plus sereines et votre sommeil de meilleure qualité.

- **Écouter de la musique douce ou sons de la nature** : Écoutez des sons apaisants ou de la musique douce pour aider à créer une atmosphère relaxante qui invite au sommeil. Les sons de la nature, tels que le bruissement des feuilles, le chant des oiseaux au crépuscule, ou le murmure d'une rivière, sont souvent utilisés pour aider à induire un état de tranquillité et de paix.

En finissant cette journée J-2 sur la gestion du stress et l'amélioration du sommeil, rappelez-vous que ces éléments sont essentiels dans votre parcours d'arrêt du cannabis. Les techniques que j'ai partagées, la respiration profonde et l'activité physique, ainsi que les habitudes pour un meilleur sommeil, sont là pour renforcer votre bien-être et votre résilience.

Le sommeil peut être perturbé au début de l'arrêt, et gérer activement cette réalité peut aider à diminuer les symptômes de sevrage. Je vous encourage à essayer ces méthodes et à les intégrer dans votre routine quotidienne. La patience est essentielle, alors donnez-vous du temps pour ajuster et découvrir ce qui fonctionne le mieux pour vous.

*Citation : Jacques Salomé*

*"Il est des pensées qui, comme certaines fleurs, doivent se respirer lentement, en osant prendre le temps de ralentir le temps"*

# J-1 : Anticiper et Gérer les Symptômes de Sevrage

**Bienvenue au J-1** de votre préparation à l'arrêt du cannabis. En arrêtant de consommer, vous pourriez faire face à des symptômes de sevrage. Toutefois, il est important de noter que l'expérience de sevrage peut varier considérablement d'une personne à l'autre, en fonction de la fréquence de consommation, de la tolérance individuelle, et d'autres facteurs personnels. Vous pourriez éprouver certains de ces symptômes, tous, ou même aucun :

## Symptômes de Sevrage Courants

- Symptômes mentaux :
  - Envie irrésistible de consommer du cannabis
  - Irritabilité, colère, ou agressivité
  - Nervosité ou anxiété
  - Difficultés à dormir, comme l'insomnie ou des rêves troublants
  - Diminution de l'appétit ou perte de poids
  - Agitation
  - Humeur dépressive
- Symptômes physiques :
  - Douleurs abdominales
  - Tremblements
  - Transpiration, fièvre, ou frissons
  - Maux de tête

Ces symptômes peuvent apparaître généralement un ou deux jours après l'arrêt et peuvent durer quelques semaines.

## Comment gérer les symptômes de sevrage du cannabis ?

Heureusement, il existe plusieurs stratégies efficaces pour gérer les symptômes de sevrage. Voici un résumé des points clés que nous avons abordés durant cette semaine de préparation, et que vous devriez garder à l'esprit :

### Dormez suffisamment :

- Établissez et maintenez un horaire de sommeil régulier pour aider à réguler vos habitudes de sommeil.
- Améliorez la qualité de votre sommeil en adoptant une routine de coucher qui favorise la détente

### Faites de l'exercice physique régulièrement :

- Intégrez l'exercice physique dans votre routine quotidienne pour aider à réduire le stress et l'anxiété.
- Choisissez des activités que vous aimez, ce qui augmentera la probabilité que vous restiez actif régulièrement.

### Évitez les éléments déclencheurs :

- Identifiez et éloignez-vous des activités, personnes ou lieux qui éveillent l'envie de consommer du cannabis.
- Remplacez les habitudes liées à la consommation par de nouvelles activités qui soutiennent votre style de vie sans cannabis.

### Cherchez du soutien :

- Parlez ouvertement avec vos amis et votre famille de votre processus d'arrêt pour obtenir leur soutien.
- Envisagez de rejoindre des groupes de soutien ou de consulter un professionnel de santé (addictologue, psychologue ...) pour vous aider à naviguer dans vos émotions et les défis du sevrage.

### Consultez un médecin :

- Discutez avec votre médecin des symptômes que vous ressentez, car il existe des médicaments sur ordonnance qui peuvent vous aider à gérer efficacement les symptômes de sevrage.

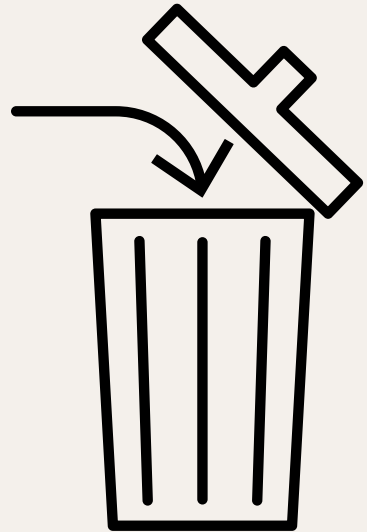
Se préparer aux symptômes de sevrage et connaître des stratégies efficaces pour les gérer peut grandement faciliter votre transition vers une vie sans cannabis.

Rappelez-vous que ces symptômes sont temporaires et que chaque jour sans consommer vous rapproche de votre objectif.

### Action : Élimination des Sources de Tentation

Minimiser les risques de rechute en vous débarrassant de toute réserve de cannabis et d'accessoires associés.

- Rassemblez tout le cannabis et tous les accessoires liés à sa consommation que vous possédez, y compris pipes, bongs, feuilles à rouler, et autres.
- Débarrassez-vous-en !
- Après vous être débarrassé du cannabis et des accessoires, nettoyez soigneusement les espaces où ils étaient stockés pour éliminer les résidus et les odeurs qui pourraient évoquer l'envie de consommer.
- Remplissez la promesse qui suit, où vous vous engagez à ne pas reconstituer votre stock de cannabis. Cet engagement envers vous-même renforce votre décision d'arrêter



Date :

Moi, [Nom et Prénom].....

En tant qu'étape décisive dans mon parcours vers une vie sans cannabis, je m'engage formellement aujourd'hui à ne jamais racheter et/ou reconstituer mon stock de cannabis. Cet engagement symbolise ma volonté ferme de rompre avec mes habitudes passées et de poursuivre une vie plus saine et plus épanouissante.

Je reconnais que la possession de cannabis pourrait me tenter de reprendre de vieilles habitudes. Par conséquent, je prends les mesures suivantes pour assurer mon succès :

**1. Destruction et élimination :**

Je promets de détruire et éliminer tout cannabis et accessoire associé que je pourrais encore posséder.

**2. Non-achat :**

Je m'engage à ne pas acheter, accepter, ou stocker du cannabis sous quelque forme que ce soit.

**3. Soutien et responsabilité :**

Je m'engage à informer mon réseau de soutien de cette décision et à chercher leur aide pour me tenir responsable de cet engagement.

En signant cette lettre, je valide mon engagement envers moi-même et mon avenir sans dépendance au cannabis.

Signature :

**Conclusion de cette semaine de préparation :**

Félicitations pour avoir complété ces 7 jours intensifs de préparation à l'arrêt du cannabis. Chaque jour que vous avez passé à vous préparer, à réfléchir et à agir vous a rapproché un peu plus de votre objectif ultime : une vie libérée de l'emprise du cannabis !

Au cours de cette semaine, vous avez exploré de nombreux aspects de votre relation avec le cannabis, depuis l'identification des raisons de votre consommation jusqu'à la compréhension des impacts qu'elle a sur votre vie. Vous avez pris le temps de réfléchir sur vos motivations pour arrêter et sur les nombreux bénéfices que vous gagnerez en cessant de fumer.

Vous avez également appris des stratégies concrètes pour gérer les envies, les symptômes de sevrage, et les situations qui déclenchent l'envie de consommer. En établissant des plans d'action clairs et en modifiant votre environnement, vous avez créé une fondation solide pour votre arrêt.

Demain marque le début de votre voyage sans cannabis. Rappelez-vous que bien que les premiers jours puissent être difficiles, chaque jour sans cannabis est une victoire et un pas de plus vers un avenir plus épanouissant.

Vous n'êtes pas seul dans ce parcours ! Continuez à vous appuyer sur votre réseau de soutien, utilisez les techniques que vous avez apprises, et n'hésitez pas à chercher de l'aide auprès d'un professionnel si nécessaire.

Encore une fois, félicitations pour votre courage et votre détermination. Votre parcours est une source d'inspiration, et votre décision de vivre sans cannabis est un puissant témoignage de votre engagement envers votre bien-être et votre avenir.

Je vous souhaite tout le succès dans votre nouvelle vie sans cannabis.  
Sincèrement,

Ketty Deléris

*Citation Bob Marley : « Vous ne savez jamais à quel point vous êtes fort jusqu'au jour où être fort reste la seule option. »*

