



Eviter de se fixer des objectifs irréalistes

Négocier pour définir avec l'usager de cannabis, ou son entourage, des objectifs accessibles. Prévoir des étapes avec possibilités d'ajustement dans un projet en général à moyen terme.

Le piège :

Vouloir faire cesser la consommation dès la première consultation et imaginer que l'arrêt sera durable.

Comment faire ? :

Fixer des objectifs réalistes, échelonnés et négociés, avec le consommateur.

Une prise de conscience des circonstances ou des contextes de consommation peut être la première étape.

Ensuite une réflexion sur les attentes et la recherche d'alternatives comportementales à la consommation de cannabis doit être entreprise.

Les processus de changement sont longs et difficiles, les objectifs doivent être limités, précis et négociés pour obtenir l'accord du patient et donc son implication. Le médecin accompagne le patient tout au long de son parcours.

A court terme

L'objectif peut être simplement la modération de sa consommation. Ce processus de changement doit faire l'objet d'échanges pour permettre au consommateur d'exprimer ses difficultés. Il arrive que l'adolescent ne pense pas à arrêter tout simplement car cela lui paraît impossible, inimaginable : il ne sait pas par où commencer. Le MG peut l'aider en lui fournissant diverses solutions adaptées à sa situation, sa personnalité: « Quel joint pourrais-tu envisager de retarder voire supprimer ? (Le médecin guide sur la stratégie de réduction et permet au patient d'être actif).

A moyen terme

cette démarche permet d'aborder les avantages de cette réduction sans l'anxiété de la perte, avant d'envisager l'arrêt définitif. L'objectif « zéro cannabis » est une décision qui appartient totalement au consommateur, guidé et soutenu par le médecin dans ce processus.

Les avantages de la diminution de la consommation doivent être mis en avant à chaque étape. Les bénéfices ne seront perçus par le fumeur qu'à distance de cette décision.

Le changement ne concerne pas que le consommateur de cannabis, mais aussi son entourage. Informer sur une rechute possible fait partie du sevrage et évite que le patient ne vive cela comme un échec personnel qui risque de lui renvoyer une sensation de dévalorisation et de renforcer un sentiment de mésestime qu'il a déjà souvent de lui-même.

Accompagner le patient avec un renforcement positif sur tout ce qui a été accompli dans sa démarche (sur le plan de la consommation, sur ce qu'il a appris malgré la rechute, mais aussi dans sa vie personnelle) est essentiel pour valoriser la confiance en soi.

Un suivi dans la durée (fiche 26), avec des contacts planifiés, renforce la qualité du lien patient/médecin. Cette logique de développement du lien dans une aide à court et moyen terme favorise le maintien de la modération ou du non-usage du cannabis. La qualité du lien dans l'alliance thérapeutique permet de mieux faire face aux difficultés possibles et à d'éventuelles reprises de consommation, mais aussi de rendre possible l'intervention d'aide complémentaire.