

# Outil d'intervention de sensibilisation au THC

## Document destiné au public

**Durée** : 2 jours d'abstinence suivis de 4 jours de sensibilisation au THC

**Approche** : réduction des méfaits



**Objectif** : réduction de la consommation de cannabis en maintenant les effets recherchés

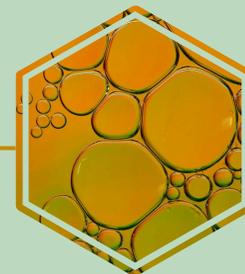




# Théorie derrière l'outil

Le système endocannabinoïde est un système du corps humain au même titre que le système nerveux et le système digestif. Ce système joue le rôle fondamental de chef d'orchestre de la communication et la cohésion entre les organes et les autres systèmes physiologiques. Il doit constamment ajuster plusieurs paramètres du corps pour permettre un fonctionnement adéquat de celui-ci. C'est pour cette raison notamment qu'une première expérience de consommation de cannabis n'entraîne généralement qu'un faible effet. À la deuxième et troisième consommation, la personne devrait ressentir un effet plus intense : c'est un signe que le système endocannabinoïde s'ajuste et augmente sa sensibilité suite à une première stimulation. À l'inverse, avec une stimulation répétée, en réponse à une importante consommation de THC par exemple, le système endocannabinoïde devient moins efficace.

Chaque personne est unique dans sa réponse au cannabis et l'identification de la dose optimale individuelle représente le facteur le plus important dans la recherche d'une relation saine et efficace avec le cannabis. L'utilisation d'une dose optimale personnalisée permet de minimiser les chances de développer de la tolérance, tout en retenant certains des éléments positifs recherchés avec le cannabis.



Cet outil vise donc à diminuer la tolérance au THC en influençant l'expression et les fonctions des récepteurs à cannabinoïdes. Au terme de l'exercice, l'utilisation d'une dose plus faible de cannabis pourrait entraîner les effets recherchés maximaux.

## Effets rapportés

1. Aider à réduire les coûts associés à l'usage du cannabis en raison des plus faibles quantités utilisées par consommation ;
2. Contribuer à réduire les effets indésirables pouvant être associés à l'usage excessif et en forte dose de THC (exemple: anxiété, paranoïa, irritabilité, fatigue, somnolence, trouble de coordination, etc.
3. Retrouver une quantité minimale à consommer qui s'avère plus optimale et moins risquée, soit plus faible pour un même effet psychoactif auto-rapporté.



## À RETENIR !



1. Si, à n'importe quel moment, une personne rapporte utiliser un dosage plus élevé pour un même effet (développement d'une tolérance), cette personne a utilisé un dosage légèrement plus élevé que son dosage optimal personnel. Il faut alors retourner à une quantité légèrement plus faible, comme celle trouvée au jour 6 du présent protocole, ou alors il faut recommencer au début du présent protocole de sensibilisation.
2. La dose identifiée au terme du protocole devra être revue si le type de produit / mode d'administration change.

## Stratégies pour stimuler ou activer naturellement les fonctions du système endocannabinoïde



Puisque le système endocannabinoïde est un système dont les fonctions sont activées en réponse à l'environnement, plusieurs stratégies comportementales et alimentaires peuvent influencer ses fonctions.

Les stratégies suivantes peuvent être particulièrement utiles lors des deux journées d'abstinence, pour limiter les symptômes de sevrage:

Sport, chant, danse, chia, chanvre, lin, chocolat noir, probiotique, huiles de poisson, curcuma, thé, noix de Grenoble.



## Étapes du protocole : Abstinence (2 jours) + reprise de consommation (3 jours) + phase finale (1 jour)

Noter la consommation au jour 1 (verso) avant de démarrer la période d'abstinence afin de comparer la quantité actuelle à celle qui sera identifiée au jour 6. Concevoir la période d'abstinence comme une manière de se revitaliser et de viser un confort maximal pour un risque minimal.

### Astuce et procédure pour entamer l'abstinence :

1. Lors de la dernière séance de consommation pré-abstinence, savourer l'expérience en prenant le temps d'en ressentir pleinement les effets.
2. Ranger le matériel de consommation et la source de cannabis s'il en reste.
3. Entrer l'heure de début de la courte période d'abstinence, la date de début, l'heure et la date de fin dans le journal d'inhalation (verso).
4. Boire de l'eau et rester hydrater en tout temps.

## Procédure d'inhalation lors de la reprise de la consommation

1

Établir l'inventaire interne de départ avant de démarrer la séance de consommation et écrire le résultat sur la feuille : établir un score de 1-10 (1 = très mauvais, 10 = excellent).

**Respiration** : quelle facilité et aisance à respirer ?

**Corps** : confort et calme à l'intérieur du corps ? Est-ce facile de demeurer immobile et confortable ?

**Esprit** : est-ce facile de sentir un sentiment de satisfaction et d'appréciation ? Facilité à sourire en ce moment ?



2

Prendre 1 inhalation (vaporisation, pipe, joint) ;

Attendre 5 minutes ;

Évaluer l'inventaire interne post-inhalation et noter les scores dans le journal au jour approprié.



3

S'il y a augmentation de 1 des 3 scores suite à l'inhalation ou tout autre effet perceptible, cesser ici.

S'il n'y a aucun effet perceptible et/ou aucune augmentation dans les scores de l'inventaire, répéter l'étape 2.

**\*\*IMPORTANT**: il faut écouter son corps et ne pas dépasser la dose minimale qui procure un effet. Moins de cannabis = plus d'effet. Respecter l'incrément minimal de 1 INHALATION.



# JOUR 1 - Abstinence

Quantité de cannabis par séance actuellement ? \_\_\_\_\_

Quantité de cannabis par jour actuellement ? \_\_\_\_\_

Quantité de cannabis par semaine actuellement ? \_\_\_\_\_

Heure de départ de la période d'abstinence : \_\_\_\_\_

Date de fin de la période d'abstinence (+2 jours) : \_\_\_\_\_

Heure de fin de la période d'abstinence : \_\_\_\_\_

Penser aux activités et nourriture de stimulation du système endocannabinoïde et boire beaucoup d'eau.



# JOUR 2 - Abstinence

Il ne reste que 24h d'abstinence ! Pour faciliter la bonne continuation du processus, se souvenir d'appuyer l'abstinence par certains des éléments listés ci-dessous qui pourraient aider à terminer l'exercice :

## Nourriture

- Graines de chanvre
- Noix de grenoble
- Sardines, anchois
- Chocolat noir
- Thé

## Suppléments

- Huiles de poisson
- Probiotiques
- Prébiotiques
- Curcuma

## Activités

- Respirations profondes et contrôlées (5 min)
- Sport modéré
- Chant, danse

# JOUR 3 - Reprise de la consommation

Objectif de la journée : ressentir l'effet minimal du cannabis.

**Inventaire interne** : évaluer les items (respiration, corps, esprit) de 1-10 avant de commencer à inhaler.

Pré-inhalation		Post-inhalation		Pré-		Post-inhalation		Pré-		Post-inhalation	
Respiration	<input type="text"/>										
Corps	<input type="text"/>										
Esprit	<input type="text"/>										
Séance n°1				Séance n°2				Séance n°3			

Prendre 1 inhalation, attendre 5 minutes, vérifier l'inventaire interne, répéter si aucun des trois scores n'a augmenté. Si un score augmente, cesser la séance. Cesser dès qu'il y a le moindre effet perceptible.

# JOUR 4 - Diminution de la tolérance

Objectif de la journée : ressentir l'effet minimal du cannabis.

**Inventaire interne** : évaluer les items (respiration, corps, esprit) de 1-10 avant de commencer à inhaler.

Pré-inhalation		Post-inhalation		Pré-		Post-inhalation		Pré-		Post-inhalation	
Respiration	<input type="text"/>										
Corps	<input type="text"/>										
Esprit	<input type="text"/>										
Séance n°1				Séance n°2				Séance n°3			

Prendre 1 inhalation, attendre 5 minutes, vérifier l'inventaire interne, répéter si aucun des trois scores n'a augmenté. Si un score augmente, cesser la séance. Cesser dès qu'il y a le moindre effet perceptible.

# JOUR 5 - Augmentation des récepteurs

Objectif de la journée : construire ses récepteurs à cannabinoïdes.

**Inventaire interne** : évaluer les items (respiration, corps, esprit) de 1-10 avant de commencer à inhaler.

Pré-inhalation		Post-inhalation		Pré-		Post-inhalation		Pré-		Post-inhalation	
Respiration	<input type="text"/>										
Corps	<input type="text"/>										
Esprit	<input type="text"/>										
Séance n°1				Séance n°2				Séance n°3			

Prendre 1 inhalation, attendre 5 minutes, vérifier l'inventaire interne, répéter si aucun des trois scores n'a augmenté. Si un score augmente, cesser la séance. Cesser dès qu'il y a le moindre effet perceptible.

# JOUR 6 - Quantité optimale

Objectif de la journée : trouver la plus faible dose pour un effet optimal.

**Inventaire interne** : évaluer les items (respiration, corps, esprit) de 1-10 avant de commencer à inhaler.

Pré-inhalation		Post-inhalation		Pré-		Post-inhalation		Pré-		Post-inhalation	
Respiration	<input type="text"/>										
Corps	<input type="text"/>										
Esprit	<input type="text"/>										
Séance n°1				Séance n°2				Séance n°3			

Même procédure d'inhalation que les jours précédents. Cesser dès que l'état désiré est atteint, sans diminution de score dans l'un des trois domaines de l'inventaire. Noter la quantité totale consommée.