

## EN TERMINANT...

La notion de « fun » occupe une place importante dans la vie de l'être humain.

Le plaisir n'appartient pas qu'à la consommation de cannabis et peut être vécu de plusieurs manières, car il existe une MULTITUDE de sources de plaisir.

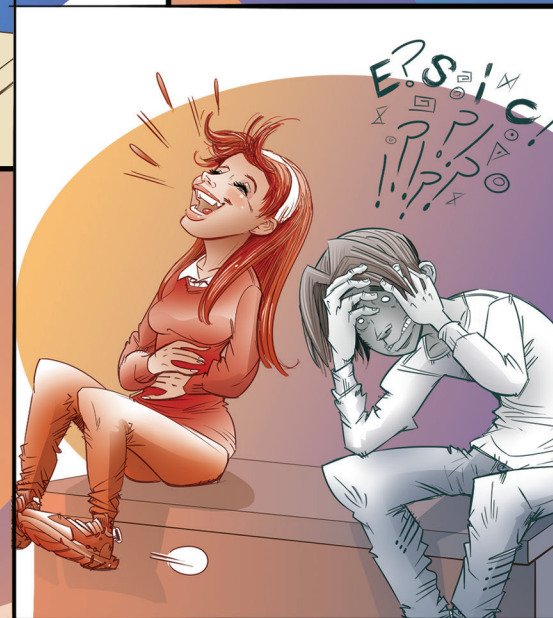
Varier et diversifier ses sources de plaisir aide à mener une vie équilibrée et satisfaisante.

*Si tu te questionnes sur la place que prend la consommation de cannabis dans ta vie et que tu souhaites en discuter, n'hésite pas à nous contacter.*

*Il nous fera plaisir d'en discuter avec toi.*



**Tous les highs  
ne sont pas  
toujours fun !**



## Pourquoi ?

**E = S x I x C**

**EFFET = SUBSTANCE x INDIVIDU x CONTEXTE**

QUEL EST  
TON HIGH ?



QUOI ?  
QUANTITÉ  
QUALITÉ  
COMMENT

QUI ?  
ÉTAT  
D'ESPRIT  
SANTÉ

OÙ ?  
QUAND  
AVEC QUI  
POURQUOI

# Tous les highs ne sont pas fun.

## POURQUOI ?

Prévoir exactement l'effet ressenti suite à la consommation d'une substance psychoactive, comme le cannabis, est peu probable. Les sensations éprouvées et l'expérience vécue peuvent être très différentes d'une personne à l'autre. En effet, il existe une multitude de possibilités générées par les différents facteurs de la loi de l'effet. Ce sont leurs caractéristiques et leur combinaison qui déterminent le résultat.

## QU'EST-CE QUE LA LOI DE L'EFFET ?

### E=SIC

C'est une loi qui nous permet de comprendre que lors de la consommation de cannabis, ou de toute autre substance psychoactive, trois variables peuvent influencer les effets ressentis par le consommateur.

## QUELLES SONT LES VARIABLES ?

### S = SUBSTANCE

Plusieurs caractéristiques en lien avec la **SUBSTANCE** vont influencer l'effet ressenti :

- Le cannabis est un perturbateur du système nerveux central. **Le type de drogue** consommé est une variable importante dans l'équation. L'effet du cannabis ne sera pas le même que celui généré par une autre substance telle que l'alcool, qui lui appartient à la famille des déprimeurs.
- Les effets généralement ressentis lors d'une consommation de cannabis peuvent possiblement être une sensation d'euphorie, de relaxation, d'altération des sens jusqu'à un ralentissement physique et mental généralisé.
- **La quantité, la concentration et le type de produit** influencent les effets ressentis.
- À cela s'ajoute le **mode de consommation** : l'inhalation versus l'ingestion joue un rôle dans la rapidité et la durée de l'effet ressenti.
- **La combinaison de deux substances** (par exemple : alcool et cannabis) est aussi un facteur agissant sur l'effet ressenti et augmentera les risques dans la consommation.

### I = INDIVIDU

Plusieurs facteurs chez l'**INDIVIDU** vont influencer l'effet ressenti : son poids, sa taille, son âge, sa santé physique, sa santé mentale, son humeur ainsi que sa tolérance

### C= CONTEXTE

Plusieurs éléments du **CONTEXTE** vont influencer l'effet ressenti :

- L'endroit, le moment de la consommation, le motif de la consommation, la présence ou non de personnes sécurisantes, etc.

! D'une consommation à l'autre, ces variables interagissent ensemble et influencent le résultat de la consommation.

Maintenant que tu comprends mieux le rôle de la loi de l'effet lors d'une consommation de cannabis, il est possible de faire des choix pour réduire les conséquences négatives même si le risque zéro n'existe pas.

## VOICI CERTAINES PISTES POUR RÉDUIRE LES RISQUES :

- Prendre le temps de bien se renseigner sur le cannabis ;
- Consommer le moins souvent possible et espacer les moments de consommation ;
- Choisir des produits légaux afin d'en connaître la composition et privilégier les produits avec les taux de THC les plus faibles.
- Consommer une seule substance à la fois en privilégiant de petites doses et éviter de mélanger différents produits.
- Faire un entreposage sécuritaire des produits du cannabis, hors de la portée des enfants.
- Planifier les déplacements lors de contextes de consommation et identifier à l'avance des alternatives à la conduite d'un véhicule à moteur pour un retour à la maison sécuritaire.
- Une prudence particulière est importante chez les moins de 25 ans et chez ceux possédant des antécédents familiaux de problèmes de santé mentale et les femmes enceintes. Il est recommandé de ne pas faire usage de cannabis pendant la grossesse.

Pour plus d'informations  
sur les usages à moindre risque,  
vous pouvez consulter le lien suivant :  
[www.lienàvalider.com](http://www.lienàvalider.com)