



L'Histoire de Leif



Le cannabis ne m'a pas seulement offert un moyen de m'échapper: il faisait partie de mon identité. Le cannabis a toujours eu une grande place dans ma vie quand j'étais plus jeune. Je le vendais, j'en fumais, j'en mangeais; je faisais tout ce que je pouvais pour obtenir une sorte de sensation d'euphorie ou de « high » qui me faisait oublier le moment présent. Je pense qu'il existe un lien important entre fumer du tabac et du cannabis. Lorsque je fume moins de cannabis, cela augmente ma consommation de tabac. Quand je diminue ma consommation de tabac, j'augmente ma consommation de cannabis. Je pense que la clé pour arrêter le cannabis est également de cesser le tabac.

Quand j'étais à l'hôpital, j'ai vécu des moments très difficiles. Je pense que ce qui aurait pu aider, c'est d'avoir une conversation ouverte avec quelqu'un qui comprenait d'où je venais et qui avait de l'empathie pour moi, et non pas seulement de la sympathie et de la pitié et qui distribuait des cigarettes. J'ai constaté que, lorsque j'essayais d'arrêter de fumer après avoir fumé 3 ou 4 grammes par jour, j'avais du mal à manger; j'avais vraiment du mal à m'endormir, donc de l'insomnie, c'était très difficile. Il y a 4 D que j'ai vraiment appris, qui m'ont vraiment aidé à ne pas fumer de cannabis parce que je le voulais. C'était de **décompresser** en respirant profondément, donc ma méditation. Me **distraindre**, donc distraire l'envie. Fais autre chose et distraire ton esprit. Retarder. Alors le retarde de l'envie, voire retarder la pensée de l'envie parce qu'elle disparaîtra en 5 ou 10 minutes si tu la laisses. Bois de l'eau, car plus tu fumes, plus tu te déshydrates.

Si j'ai arrêté le cannabis, ce n'est pas seulement parce que je voulais que mes poumons soient en bonne santé. C'était parce que je voulais que mon esprit soit clair. Je voulais pouvoir faire le travail que je pouvais faire. Je voulais pouvoir aller à l'université, avoir un travail, avoir des ami.e.s, avoir de la famille. De manière générale, je me sens comme un enfant quand je consomme. J'ai l'impression d'être le Petit Leif. C'est l'exemple que j'aime utiliser. Ouais, je suis le Petit Leif et je ne peux pas me gérer. Alors que quand je suis le Grand Leif, le Leif de 25 ans qui parle en ce moment même, je peux faire face à ce qui m'arrive grâce aux mécanismes d'adaptation que j'ai appris et gérés. Quand je suis le Petit Leif qui fume du cannabis, je n'ai pas l'impression d'en avoir. J'ai l'impression d'être une victime, d'être persécuté ou de devoir être secouru. Je me sens le plus vivant.e quand j'écris. La raison est la liberté d'expression. Je vais choisir et créer les choses comme je veux qu'elles soient. Je choisis comment je veux écrire; je ne laisse pas l'écriture me choisir.

Étapes de l'activité

1. Regarde la vidéo de l'histoire de Leif.
2. Parcours le document sur l'histoire de Leif.
3. Répartissez les participants en paires ou en petits groupes et invitez-les à parler et à rédiger les réponses aux questions dans une ou plusieurs catégories de la section « Réfléchir et discuter ».
4. Faites un débriefing en groupe plus large, en utilisant la feuille de travail 4 D comme référence.



L'Histoire de Leif



« Le cannabis ne m'offrait pas seulement une échappatoire - il faisait partie de mon identité ».

Réflexion et discussion

1. Identité: Leif dit que la consommation de cannabis faisait partie de son identité. C'était une partie importante de sa vie en grandissant, et le « high » l'aidait à fuir le moment présent.
 - a. Réfléchis aux éléments de ta vie qui font partie de ton identité. Pourquoi sont-elles importantes pour toi?
 - b. Comment décrirais-tu ta façon de faire face aux situations que tu souhaites fuir ou éviter?
2. Cannabis et tabac: Leif affirme que sa consommation de tabac augmente lorsque sa consommation de cannabis diminue, et vice versa.
 - a. Que penses-tu de l'explication de Leif sur le lien entre le cannabis et le tabac?
 - b. Quels sont les avantages et les inconvénients d'arrêter deux choses à la fois?
 - c. As-tu déjà essayé de changer deux comportements en même temps? Si oui, comment cela s'est-il passé? Si non, quelle est ton approche pour apporter des changements dans ta vie?
3. Connexion humaine: Leif dit qu'il aurait été utile d'avoir une conversation ouverte avec quelqu'un qui ait de l'empathie pour lui, plutôt que quelqu'un qui le plaignait.
 - a. Que penses-tu qu'il entend par « conversation ouverte »?
 - b. Quelle est la différence entre l'empathie et la pitié?
 - c. Comment est-ce que le fait d'avoir quelqu'un à qui parler peut aider une personne à faire des changements?
4. Les symptômes de sevrage: Leif mentionne l'insomnie comme symptôme de sevrage du cannabis après une forte consommation à long terme.
 - a. Quels sont les autres symptômes de sevrage possibles?
 - b. Comment le sevrage du cannabis se compare-t-il au sevrage d'autres substances, comme le café ou l'alcool?
5. Les choix: Leif dit qu'il a fait un choix. Il a choisi d'arrêter de consommer du cannabis afin d'avoir des poumons propres, une tête claire et toutes les autres choses dont il avait besoin.
 - a. Quelle est l'importance du choix lorsqu'il s'agit de faire des changements? Pourquoi?
 - b. Quels sont les moyens d'aider quelqu'un qui change radicalement un aspect de son mode de vie?
6. Gérer les difficultés: Leif qualifie ses expériences de « Grand Leif » et de « Petit Leif » et fait référence à la différence entre indépendance et dépendance.
 - a. Que penses-tu de la comparaison « Grand Leif / Petit Leif? »
 - b. Comment décrirais-tu tes propres stratégies pour faire face aux difficultés quotidiennes?
 - c. À qui parles-tu lorsque tu dois faire face à un problème important? Pourquoi eux?