CANNABIS - RESSOURCES POUR LES JEUNES

GUIDE D'AIDE À L'ARRÊT DU CANNABIS

INPES, Ministère de la santé, MILDECA
INPES, 2016, (32 p.)
Guide

Ce guide a pour objectif d'aider les personnes qui envisagent d'arrêter de consommer du cannabis en les accompagnant de manière pratique au long des différentes étapes du processus d'arrêt. Il comporte un questionnaire d'auto-évaluation de sa consommation, un espace pour noter ses raisons de fumer, ses raisons d'arrêter et les différentes méthodes et stratégies de sevrage.

guide daide a larret du cannabis INPES (pdf - 456,37 kb)