

## 16 Eviter de se fixer des objectifs irréalistes

En inscrivant la diminution ou l'arrêt de la consommation dans la durée.

**Se donner ensemble des objectifs accessibles, c'est négocier et prévoir des étapes avec des adaptations ou ajustements possibles et acceptables pour l'utilisateur du cannabis comme pour le médecin qui l'accompagne.**

### *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, à terme rapproché.

La proposition d'une prise de conscience des circonstances ou des contextes de consommation peut être une première étape. La réflexion sur les attentes et les alternatives comportementales à la consommation de cannabis en constitue une autre.

Les objectifs proposés au patient sont négociés pour obtenir son acceptation et son implication. Il est indispensable que ces objectifs soient limités car le processus de changement est difficile et long.

L'objectif à court terme peut être la modération, à moyen terme son maintien, et à long terme l'arrêt de la consommation. Après une diminution ou un arrêt initial du cannabis, le facteur temps doit être pris en compte et la proposition de suivi, régulier, de plus en plus espacé vient participer à un étayage et consolider les acquis.

En effet, c'est une période où se construit pour le fumeur une maturation de sa décision. L'acceptation d'une lente progression vers le « zéro cannabis » par le médecin généraliste sert aussi à éviter de mettre le consommateur et son médecin dans une situation d'échec partagé. Le fumeur risque alors d'interpréter son impossibilité immédiate à changer dans une logique de dévalorisation qui renvoie peut-être à la mauvaise image qu'il a de lui-même. Il existe aussi chez le médecin un renforcement négatif de même nature qui l'incitera à s'abstenir dans d'autres situations comparables.

Le changement ne concerne pas que le consommateur de cannabis, mais aussi son entourage.

**Un suivi dans la durée**, 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 une demande d'aide ultérieure.