



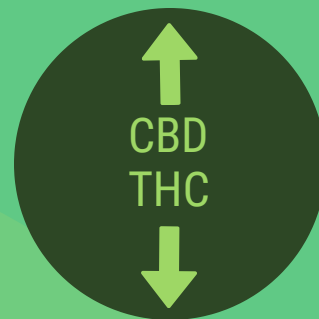
## Attends l'âge adulte pour consommer

La consommation précoce (avant l'âge de 18 ans) est liée à des taux plus élevés de psychose. Le cerveau est en développement jusqu'à l'âge de 25 ans, alors c'est mieux d'attendre au moins d'avoir l'âge légal pour consommer.



## Consomme moins souvent

La consommation plus fréquente est aussi associée à des taux plus élevés de psychose. De plus, consommer à chaque jour ou plus souvent peut mener à une relation plus néfaste avec le cannabis à long terme. Si tu choisis de consommer, essaie de consommer un maximum d'une fois par semaine ou préférablement moins d'une fois par mois.



## Choisis un cannabis faible en THC et fort en CBD

Le CBD semble avoir un effet protecteur contre la psychose tandis que le THC peut la déclencher ou l'aggraver.



# TRUCS & ASTUCES

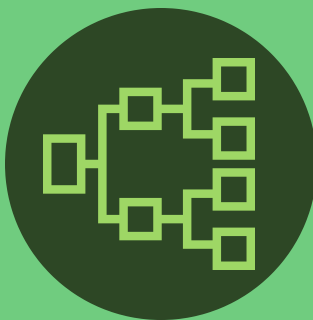


## Concernant la consommation de cannabis et la psychose



## Informe-toi sur la composition de ton cannabis

Les producteurs légaux doivent se soumettre à des vérifications pour assurer qu'ils offrent un produit plus sécuritaire et uniforme. L'information sur ce que contient un produit du marché illicite est moins exacte et il est possible que le produit contienne des additifs nocifs.



## Informe-toi sur ton historique familial

Un historique familial de psychose ou d'autres difficultés au niveau de la santé mentale peuvent signifier que tu es plus à risque de subir des effets néfastes liés à la consommation de cannabis.



## Sois à l'écoute de tes expériences négatives

Certaines personnes ont des expériences négatives lorsqu'elles consomment du cannabis. Que ce soit un *bad trip* ou possiblement une psychose induite par le cannabis, il est important de ne pas ignorer ces expériences et d'examiner plus en profondeur ce qu'elles signifient pour toi.