

Comment j'ai arrêté de fumer des joints

GUILLEM Eric

Enrick B. Editions, 2022, 158 p.

Essai

Pourquoi fumez-vous des joints ? Pour le plaisir, pour vous détendre, par habitude ? Seul ou avec des amis ? Tous les jours ou uniquement le week-end ? Dès le matin ou attendez-vous le soir ? Quand et pourquoi avez-vous commencé ?

À l'aide de questionnaires, de fiches didactiques et d'exemples tirés de ses consultations, le docteur Éric Guillem, psychiatre addictologue, longtemps responsable de la Consultation Cannabis à l'hôpital Lariboisière, vous aide à prendre conscience de votre consommation de cannabis et de ses effets.

Grâce à cette méthode, vous pourrez évaluer précisément où vous en êtes et surtout vous trouverez les clés pour arrêter, étape par étape, de fumer des joints.

Ce livre s'adresse aux fumeurs qui souhaitent diminuer ou stopper leur consommation de cannabis. Il s'adresse aussi aux familles et aux proches des fumeurs en quête de réponses sur l'addiction au cannabis.