




Cannabis et psychose

MON JOURNAL
DE RÉFLEXIONS

CECTC Centre d'expertise
et de collaboration
en troubles concomitants

CRCHUM
CENTRE DE RECHERCHE

Université **um**
de Montréal



AFFIRMATION: LE FAIT DE SAVOIR QUE TU VIS AVEC UNE PSYCHOSE OU UNE PRÉDISPOSITION À LA PSYCHOSE NE SIGNIFIE PAS QUE TU ES UNE MAUVAISE PERSONNE PARCE QUE TU CONSOMMES DU POT. LÂCHE PRISE SUR TOUTE LA CULPABILITÉ QUI TE FAIT DU MAL. TU ES UNE PERSONNE RÉSILIENTE ET FORTE.

À propos DE CET OUTIL

Sais-tu que ta façon de consommer du cannabis peut influencer ton risque de psychose? Savoir par où commencer ou comment changer ta consommation de cannabis peut te troubler. Tu te demandes peut-être?

Devrais-je...

- ➔ Commencer à consommer un autre produit?
- ➔ Arrêter de fumer et prendre des produits comestibles à la place?
- ➔ Cesser de consommer tout court?

Il y a beaucoup de choix à envisager!

La bonne nouvelle est qu'il y a beaucoup de gens qui se trouvent dans ta situation! Plusieurs personnes ont déjà vécu la même chose que toi. Les gens qui ont déjà vécu une psychose ont déclaré que l'étape la plus importante pour changer leur consommation de cannabis est de se rendre compte de leurs motivations et d'y réfléchir. Ce processus les a aidés à comprendre les raisons pour lesquelles ils consomment du cannabis, à réfléchir sur les choix qui s'offrent à eux et à déterminer le meilleur plan d'action.

Cet outil est conçu pour t'aider à : explorer comment et pourquoi tu consommes du cannabis de la manière dont tu le fais et déterminer le meilleur cheminement pour toi en fonction de tes propres objectifs et préférences.

PETITS TRUCS

- ★ Tu n'es pas obligé de compléter tout l'outil en une seule fois. Prendre des décisions est un long processus. Vas-y à ton rythme.
- ★ Cet outil est comme un journal intime. Les réponses que tu écris ici peuvent demeurer confidentielles et servent à t'aider à prendre des décisions. Si tu trouves cela utile, tu peux partager tes réponses ou en discuter avec un ami ou un fournisseur de soins de santé en qui tu as confiance.
- ★ Aucune décision n'est définitive! Tu peux changer d'idée ou faire d'autres changements au fur et à mesure. Utilise cet outil pour réévaluer ta consommation de cannabis et déterminer si tu veux ou dois adapter ton mode de consommation de pot au fil du temps.

ON COMMENCE!

Journal de CANNABIS

Dans cette section, tu exploreras la façon dont tu consommes du cannabis en ce moment. Il s'agit d'une étape très importante! C'est comme planifier un voyage : on doit savoir d'où on part pour savoir où on veut aller. Essaie de donner le plus de détails possible et d'être honnête envers toi-même. Tu peux garder tes réponses pour toi ou en discuter avec une personne de confiance (médecin, ami, conseiller ou membre de la famille).

À quelle fréquence consommes-tu du cannabis?

(Ex. : quelques fois par semaine; 5 jours par semaine; toute la journée – matin, midi, soir)

En général, quelle quantité consommes-tu?

(Ex. : une capsule de vapotage me dure environ 2 semaines; 1 gramme par jour; je fume un bol de pipe à eau le matin; 2 joints; un autre bol le soir - je fais cela tous les jours)

De quelle façon consommes-tu habituellement du cannabis?

(Ex. : produits comestibles, huiles à ingérer, pipe à eau, joints, spliffs, tamponnage, vapotage, etc.).

Quelle est la teneur du cannabis que tu consommes habituellement? Quelle est la teneur en THC par rapport à celle du CBD?

(Ex. : J'utilise généralement des produits hybrides. L'emballage indique <15 mg/g THC, je n'ai que des produits contenant du THC).

Quand et où consommes-tu habituellement du cannabis? Avec qui consommes-tu du cannabis?

(Ex. : avant et après le travail, avec des amis, lorsque je suis seul avant de me coucher, etc.)

Combien dépenses-tu en cannabis?

(Ex. : par semaine, par mois, etc.)

Où te le procures-tu?

- Magasin réglementé (en ligne ou en personne)
- Ami ou source d'approvisionnement de confiance (non réglementée)
- En ligne (non réglementé)
- Je le cultive moi-même
- Autre :

** si tu n'es pas sûr et que tu achètes ton cannabis d'un vendeur réglementé, tu peux vérifier l'emballage. Pour plus de conseils, consulte [Comment lire l'étiquette d'un produit de cannabis](#) du site Penser sensé.e. Tu peux aussi apporter ton emballage à ton prochain rendez-vous et en discuter avec ton médecin.

Explorer les RÉPERCUSSIONS

Maintenant que tu comprends bien ta consommation de cannabis, examinons un peu plus en profondeur les raisons pour lesquelles tu en consommes et l'impact que cela a sur toi. Tu pourras ainsi déterminer 1) les raisons pour lesquelles tu consommes du cannabis, en général; 2) comment cela t'affecte dans ta vie quotidienne et 3) les changements qui pourraient s'avérer judicieux pour toi.

Quelles sont les raisons pour lesquelles tu consommes du cannabis?

(Ex. : socialisation, plaisir, expérimentation, réseau de pairs, réseau familial/parental, ennui, adaptation, normes sociales, stress, détente, etc.)

Qu'as-tu remarqué sur les effets du cannabis sur tes symptômes psychotiques?

(Ex. : quels sont tes symptômes lorsque tu consommes? Après avoir consommé? À quoi ressemblent tes pensées, tes sentiments et tes émotions lorsque tu commences à ressentir les effets du cannabis, ou après 30 minutes, quelques heures ou le lendemain?)

CONSEIL: LA RESPIRATION CONSCIENTE, COMME LA RESPIRATION CARRÉE (INSPIRE PENDANT 4 SECONDES, MAINTIENS LA RESPIRATION PENDANT 4 SECONDES, EXPIRE PENDANT 4 SECONDES, FAIS UNE PAUSE PENDANT 4 SECONDES) PEUT T'AIDER À TE SENTIR MOINS PRESSÉ DE SATISFAIRE L'ENVIE DE CONSOMMER EN CALMANT TON ESPRIT ET EN TE RAMENANT À L'INTÉRIEUR DE TOI.

Quels sont les effets positifs de la consommation de cannabis?

(Ex. : cela me rend plus sociable, aide mon esprit à relaxer, il me rend plus créatif, etc.)

AFFIRMATION: ÊTRE OUVERT ET VULNÉRABLE AU SUJET DE SA CONSOMMATION DE CANNABIS EST UNE SOURCE DE FORCE. TU MÉRITES LA COMPASSION ET LE SOUTIEN DES AUTRES DANS TON CHEMINEMENT. TU N'ES PAS SEUL(E). TU ES AIMÉ(E) ET CHÉRI(E).

Quels sont les effets négatifs de la consommation de cannabis?

(Ex. : répercussions sur vos responsabilités, vos objectifs, vos relations, etc.)


CONSEIL: JUSTE AVANT DE CONSOMMER DU POT, PRENDS LE TEMPS D'OBSERVER CE QUE TU RESSENS ET NOTE-LE (ÉMOTIONS, SENSATIONS PHYSIQUES OU PENSÉES). FAIS LA MÊME CHOSE APRÈS AVOIR CONSOMMÉ. CE SUIVI T'AIDERA À PRENDRE CONSCIENCE DE LA MANIÈRE DONT LE CANNABIS T'AFECTE.



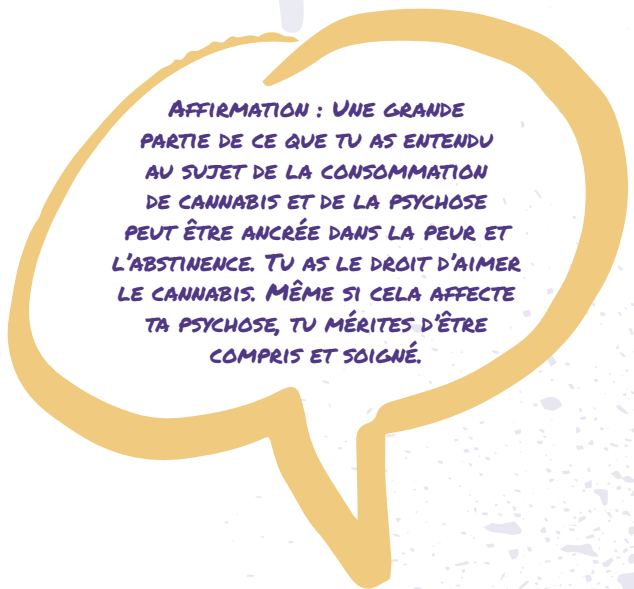
Cannabis ET PSYCHOSE

De nombreuses recherches ont été réalisées sur le lien entre la consommation de cannabis et les troubles et symptômes psychotiques. Il peut être utile de se renseigner sur ce lien avant de prendre une décision, cela peut également t'aider à déterminer, en fonction de la recherche :

- ➔ Si tu consommes du cannabis d'une manière susceptible de te nuire et/ou de te faire du tort;
- ➔ Des méthodes de consommation du cannabis plus sécuritaires qui peuvent contribuer à réduire les risques de psychose et de symptômes psychotiques.



Pour en savoir plus sur le lien entre la consommation de cannabis et la psychose, consulte la brochure **Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque dans le cas de psychoses** disponible au www.labo-jutras-aswad.ca/boite-a-outils.



AFFIRMATION : UNE GRANDE PARTIE DE CE QUE TU AS ENTENDU AU SUJET DE LA CONSOMMATION DE CANNABIS ET DE LA PSYCHOSE PEUT ÊTRE ANCRÉE DANS LA PEUR ET L'ABSTINENCE. TU AS LE DROIT D'AIMER LE CANNABIS. MÊME SI CELA AFFECTE TA PSYCHOSE, TU MÉRITES D'ÊTRE COMPRIS ET SOIGNÉ.




Évaluer TES OPTIONS

Maintenant que tu as une bonne idée de la manière dont tu consommes du cannabis et de l'impact qu'il a sur toi, tu peux commencer à explorer certaines des options qui s'offrent à toi. Si certains des effets négatifs du pot t'inquiètent, pense à changer le **moment** ou la **manière** dont tu en consommes, de réduire ta consommation ou même de faire une pause! Il existe de nombreuses façons de modifier ta consommation de cannabis sans pour autant l'arrêter complètement.

La section suivante présente quelques-uns des changements les plus courants, tels que la diminution de la consommation de THC ou le choix de méthodes de consommation de cannabis plus sûres.

Réfléchis à la manière dont chacun de ces éléments s'applique à toi (s'ils s'appliquent). Ensuite, note tes idées sur les **raisons pour lesquelles tu consommes du cannabis de cette manière**. Cela t'aidera à réfléchir aux raisons de ta consommation et aux choses que tu es ou non prêt à changer.



ÉVALUER TES OPTIONS

- TENEUR -

(c'est-à-dire la quantité de THC et de CBD)

Qu'est-ce qui motive ton désir ou ta préférence pour les produits à forte teneur en THC? Note tes réflexions ci-dessous.

(Ex. : je préfère ce que je ressens, j'ai besoin de beaucoup de THC pour ressentir une sensation d'euphorie, disponibilité, etc.)

DES PISTES DE RÉFLEXION :

- 💡 Le THC est le principal élément du cannabis qui contribue négativement à la psychose. Si tu veux quand même en consommer, essaie d'utiliser des produits contenant moins de THC (moins de 15 %) ou des produits contenant plus de CBD que de THC.
- 💡 La plupart des sites web et des magasins te permettent de filtrer les produits en fonction de leur composition (ex. par teneur élevée en CBD ou en THC, ou pourcentage de CBD-THC).
- 💡 Modifier sa consommation de THC ne signifie pas que l'on doit renoncer aux effets du pot. Il existe de nombreux produits (à base de cannabis ou non) qui peuvent encore t'aider à obtenir la sensation que tu recherches (ex, la relaxation). Discute avec ton médecin des options qui s'offrent à toi!

CONSEIL : CHERCHE D'AUTRES TYPES DE PRODUITS RELAXANTS OU DE FRIANDISES SATISFAISANTES POUR OBTENIR UN EFFET SIMILAIRE À CELUI DU CANNABIS (EX. DES TISANES CALMANTES, DU CAFÉ OU DES BOISSONS ÉNERGISANTES POUR ÊTRE ÉNERGISÉ, OU DES DESSERTS OU DES COLLATIONS SALÉES).

ÉVALUER TES OPTIONS

- VOIE D'ADMINISTRATION -

Pourquoi ingérer du pot de la manière dont tu le fais (vapotage vs produits comestibles/buvables vs tamponnage vs pipe à eau vs joints, etc.)? Note tes réflexions ci-dessous.

(Ex. : l'effet « high »/« hit », la commodité, le rituel, la dose, le coût, etc.)

DES PISTES DE RÉFLEXION :

- 💡 Même si le vapotage peut être considéré comme une solution de recharge plus sûre que fumer du cannabis, il peut être plus difficile de déterminer la quantité consommée. L'utilisation de cartouches de vapotage non réglementées pouvant contenir des additifs peut également s'avérer plus risquée. Tu dois être au courant de la substance que tu prends ainsi que de la dose.
- 💡 Certains produits contiennent plus de THC que d'autres. Par exemple, les concentrés ou le tamponnage (cire, l'ambre de cannabis, la résine pressée) contiennent des quantités très concentrées de THC, parfois 70 à 90 %. Ils sont plus nocifs et augmentent le risque d'une psychose. Essaie de consommer des produits contenant moins de THC.
- 💡 Manger ou boire du pot réduit certains des effets néfastes de la fumée et contient généralement moins de THC que d'autres produits. Cependant, il est parfois plus difficile de contrôler le niveau d'intoxication. Il est important de surveiller la dose et la puissance pour gérer les effets. Commence doucement et attends un peu (~3 heures) avant d'en consommer davantage.



ÉVALUER TES OPTIONS
- FRÉQUENCE/QUANTITÉ -

Pourquoi penses-tu que tu consommes du cannabis aussi souvent?
Note tes réflexions ci-dessous.

(Ex. : mécanisme d'adaptation, socialiser, sensation, envies, etc.)

DES PISTES DE RÉFLEXION :

- 💡 Si tu consommes du cannabis plusieurs fois par jour et que tu veux réduire ta consommation, essaie de réduire ta consommation à un moment de la journée pour commencer (ex. ne pas consommer au dîner).
- 💡 Si tu vapotes, essaie de garder ta vapoteuse à un endroit en particulier plutôt que de l'avoir sur toi et utilise-la seulement à des moments précis. Si tu peux, remarque la quantité que tu inhales et tente d'être cohérent en inhalant des doses plus faibles.
- 💡 Si tu consommes du cannabis plusieurs fois par semaine et que tu souhaites réduire ta consommation, diminue le nombre de jours en commençant par un jour par semaine.
- 💡 Un autre moyen de réduire la quantité de cannabis que tu consommes consiste à utiliser moins de pot chaque fois que tu en prends (ex. prendre moins de buds ('cocottes') que d'habitude pour rouler un joint, 3 aspirations au lieu de 5 pour la vapoteuse).
- 💡 Envisage une abstinence temporaire. Il s'agit de s'abstenir de consommer du cannabis pendant une période déterminée (par exemple, trois semaines) afin de réduire les niveaux de cannabis dans ton corps et de diminuer ta tolérance. Tu n'auras alors plus besoin de consommer autant de cannabis pour ressentir les effets euphorisants ou désirés.

ÉVALUER TES OPTIONS
- SOURCE D'APPROVISIONNEMENT -

Achètes-tu du cannabis par le biais d'un vendeur réglementé?
Si ce n'est pas le cas, quelles sont les raisons pour lesquelles tu te procures ton cannabis par d'autres vendeurs, comme d'un fournisseur illicite, un ami, tu en cultives, etc. Note tes réflexions ci-dessous.

(Ex. : prix, disponibilité du ou des produit(s), ton âge, l'accessibilité, la loyauté envers ton vendeur, etc.)

DES PISTES DE RÉFLEXION :

- 💡 Avec des vendeurs réglementés, tu sais d'où provient ton cannabis et ce qu'il contient. Ils sont également tenus par la loi de tester leurs produits pour détecter d'éventuels contaminants.
- 💡 Le cannabis non réglementé n'a pas besoin d'être testé et peut contenir des mycotoxines ou des agents pathogènes fongiques nocifs pour la santé!
- 💡 Le plus possible, achète ton cannabis auprès d'une source fiable afin d'avoir confiance en ce qu'il contient. Demande à ton vendeur :
 - D'où provient le cannabis?
 - Quelle est la teneur en THC-CBD?
 - Quels sont les effets attendus?
 - A-t-il été testé pour détecter la présence de contaminants (mycotoxines, agents pathogènes, etc.)?

Si tu ne te sens pas à l'aise de poser ces questions à ton vendeur ou si celui-ci ne peut y répondre, demande-toi : pourquoi? Cela vaut-il la peine de continuer à lui en acheter?

CONSEIL: ACCORDE-TOI DES MOMENTS PRÉCIS OÙ TU PEUX CONSOMMER DU CANNABIS EN GUISE DE RÉCOMPENSE POUR LES FOIS OÙ TU N'EN AS PAS CONSOMMÉ. TU PEUX ÉGALEMENT TE RÉCOMPENSER D'UNE AUTRE MANIÈRE (EX. COMMANDER UN PLAT À EMPORTER, ALLER AU CINÉMA OU JOUER AUX JEUX VIDÉO).

ÉVALUER TES OPTIONS - CONTEXTE -

En quoi le fait de savoir « quand et où » tu consommes du cannabis contribue-t-il à ta consommation? Note tes réflexions ci-dessous.

(Ex. : m'aide à dormir, à passer à travers la journée, à relaxer après le travail ou l'école, à la maison, lors d'événements sociaux, en présence de facteurs de stress, etc.)?

DES PISTES DE RÉFLEXION :

- 💡 Le cannabis peut avoir des effets différents tout au long de la journée et il peut être plus approprié de le consommer à certains moments plus qu'à d'autres. Sois attentif aux moments et aux lieux appropriés pour consommer du cannabis. Évite d'en consommer aux endroits et aux moments où cela pourrait nuire à tes responsabilités, comme l'école, le travail, les relations ou les activités parascolaires.
- ⚠️ Ne conduis pas sous influence – prévois un transport avant de consommer du cannabis!
- 💡 Si tu consommes du cannabis lorsque tu t'ennuies, essaie de l'associer ou de le remplacer par une autre activité (ex. une promenade, lire un livre, écouter de la musique, dessiner, etc.).
- 💡 L'adaptation est une raison fréquente de consommer du cannabis, en particulier en présence de personnes ou dans des lieux que l'on prévoit stressants ou qui causent du stress. Sois attentif aux stratégies que tu utilises pour gérer le stress et explore des stratégies d'adaptation telles que demander de l'aide à d'autres personnes ou le recadrage positif des facteurs de stress.

Les relations évoluent et il arrive qu'un type de soutien cesse d'être utile.

CONSEIL : IL Y A PARFOIS DES CHOSES QUE NOUS AVONS TELLEMENT L'HABITUDE DE FAIRE EN PRENANT DU CANNABIS QUE NOUS OUBLIONS QU'ELLES PEUVENT ÊTRE TOUT AUSSI AGRÉABLES SANS LE POT. ESSAIE DE FAIRE QUELQUE CHOSE QUE TU AIMES SANS CONSOMMER POUR VOIR COMMENT TU TE SENS (EX. ÉCOUTER DE LA MUSIQUE, REGARDER UNE ÉMISSION, PASSER DU TEMPS AVEC UN AMI).

ÉVALUER TES OPTIONS - QUI -

En quoi le fait de savoir « avec qui » tu consommes du cannabis contribue-t-il à ta consommation? Note tes réflexions ci-dessous.

(Ex. : lors de grands rassemblements sociaux, avec certains amis en particulier, seul, avec un coloc)?

DES PISTES DE RÉFLEXION :

- 💡 De nombreuses personnes consomment du cannabis « pour être plus sociables » et trouvent qu'il peut contribuer à faire tomber les barrières sociales. Le sentiment de solitude et d'isolement social peut également mener à la consommation.

Prends le temps de te rapprocher des personnes importantes dans ta vie et de faire des activités avec elles. Si tu constates que tu as tendance à consommer avec certains proches, essaie de remplacer la consommation de cannabis par une autre activité (préparation d'un repas, jeux de société, sorties en plein air, etc.).
- 💡 La famille et les parents peuvent influencer de manière significative la consommation de cannabis de plusieurs façons. Les dynamiques familiales désorganisées où il n'y a pas beaucoup de liens d'attachement et/ou la supervision ou le contrôle sont minimales peuvent être une source importante de stress qui peut contribuer à des stratégies d'adaptation instables telles que la consommation de cannabis. La famille et les parents peuvent également influencer la consommation de cannabis en offrant un modèle de comportements.
- 💡 Les réseaux de pairs peuvent également contribuer positivement ou négativement à la consommation de cannabis. Souvent, les personnes intéressées par le cannabis recherchent des amitiés qui confirment et soutiennent leur choix de consommer du cannabis (préférence pour les pairs). Il est important de s'entourer de personnes qui te font sentir aimé et accepté, que tu continues ou non à consommer du cannabis.

CONSEIL: FAIS PARTICIPER UN AMI EN QUI TU AS CONFIANCE OU UN MEMBRE DE TA FAMILLE DANS TON CHEMINEMENT AVEC LE CANNABIS. QUELQU'UN QUI PEUT PRENDRE RÉGULIÈREMENT DE TES NOUVELLES, TE SOUTENIR, ET T'ENCOURAGER LORSQUE TU TE SENS DÉCOURAGÉ.

Faisons le POINT



En te basant sur les exercices dans l'ensemble de ce journal, envisages-tu de faire des changements?

Maintenant, dans quelle mesure es-tu sûr de ta décision?
Sur une échelle de 1 à 7 signifiant :
Pas du tout sûr, assez sûr à très sûr.

Continuer à consommer du cannabis comme avant (pas de changement).

Changer la façon dont je consomme du cannabis :

Choisir des produits à faible teneur en THC.

Voici comment je vais essayer de **réduire ma consommation de THC** :

Acheter plus régulièrement auprès de sources fiables.

Voici comment je vais essayer d'acheter du cannabis de **sources plus fiables** :

Changer le **moment** de la journée où je consomme.

Voici comment je vais changer le **moment** où je consomme et pourquoi :

Changer l'endroit où je consomme.

Voici comment je vais changer **où** je consomme et pourquoi :

Changer avec **qui** je consomme.

Voici comment je vais changer **avec qui** je consomme et pourquoi :

Diminuer la quantité de cannabis que je consomme :

Diminuer la quantité et le nombre que je consomme.

Voici comment je vais changer la **quantité** que je consomme et pourquoi :

Réduire ma fréquence de consommation.

Voici comment je vais changer ma **fréquence** de consommation et pourquoi :

Autre :

Arrêter complètement de consommer du cannabis.

Assure-toi de parler à ton équipe de traitement de la façon dont tu peux cesser de consommer en toute sécurité et confortablement avant d'arrêter.



CONSEIL: SOIS CLAIR ET RÉALISTE DANS LES BUTS QUE TU VEUX RÉALISER PAR RAPPORT À TA CONSOMMATION DE CANNABIS. SI CELA PEUT T'AIDER, NOTE-LES. FÉLICITE-TOI POUR TES SUCCÈS, MAIS NE TE PUNIS PAS POUR TES ÉCHECS. PRENDS-LES PLUTÔT COMME UNE OCCASION DE RÉÉVALUER TES OBJECTIFS ET TES CAPACITÉS.

Que dois-tu faire (le cas échéant) avant de prendre cette décision?

- Je suis prêt à agir et à élaborer un plan!
- Je veux discuter de mes options avec d'autres personnes (famille, amis, médecin, conseiller, etc.)
- Je souhaite savoir comment ces options se présenteraient dans ma vie et par où commencer.
- Autres questions, préoccupations/prochaines étapes :



AFFIRMATION : DÉCIDER DE CHANGER TA FAÇON DE CONSOMMER DU CANNABIS NE SIGNIFIE PAS QUE TU DOIS ÊTRE PARFAIT. ABANDONNE LE BESOIN D'ÊTRE PARFAIT ET PROFITE DE CE CHEMINEMENT À TON PROPRE RYTHME. TU ES EN TRAIN D'APPRENDRE ET DE GRANDIR.

Remerciements

Cet outil a été créé à partir des recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque dans le cas de psychoses (RUCMR-PSYCH) et des contributions de personnes ayant une expérience vécue de la consommation de cannabis et de la psychose. Une brochure sur les recommandations à l'intention du public et une série d'outils pour la pratique clinique ont été créées en fonction des RUCMR-PSYCH. Ces ressources sont disponibles en ligne au www.labo-jutras-aswad.ca/boite-a-outils.

Rédigé par :

Madeleine Malone, CRE
Elizabeth Matzinger, CRE
Samantha Robinson, CRE

Conception graphique par :

Annie St-Amant

Avec les contributions de :

Dr Didier-Jutras Aswad
Dr Phil Tibbo
Mélodie Cormier
Dr Christian Schultz
Nathaniel Chantres-Poirier
Dr David Neil Crockford
Heath D'Alessio
Anne Wittevrongel
Lucy Chester
François-Olivier Hébert

L'élaboration de cet outil est rendue possible grâce au soutien de Santé Canada, du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, du Centre d'expertise et de collaboration en troubles concomitants de l'Université de Montréal et du Centre de recherche du CHUM. Santé Canada et le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec n'ont eu aucune influence sur le contenu des de cet outil. Le développement et la conception de cet outil ont été soutenus par Changemark Research & Evaluation (CRE).