Parler pot avec les jeunes

Un guide de communication sur le cannabis pour les **alliés des jeunes**

Préparé avec l'aide de jeunes et d'alliés des jeunes

Centre canadien sur **les dépendances et l'usage de substances**

Données. Engagement. Résultats.

Remerciements

La qualité du présent guide est renforcée par l'expertise des jeunes et des alliés des jeunes qui ont participé à sa création.

Auteures : Katie Fleming, M.A., et **Anna McKiernan, M.A.**

Ce projet a été financé par les Instituts de recherche en santé du Canada et a bénéficié des conseils de Santé Canada.

Le CCDUS tient à souligner le travail de **Kiran Somjee, IA** et conseillère sur les priorités nationales, de **Chealsea De Moor, M.A.** et courtière du savoir, de **Chandni Sondagar, MSP** et courtière du savoir, de **Robert Gabrys, Ph.D.** et analyste de la recherche et des politiques, et de **Justine Renard, Ph.D**. et analyste de la recherche et des politiques, dans la conception et la diffusion de ce guide.

Table des matières

Introduction **1**
- Que fera le guide? 1
- Que ne fera pas le guide? 2
- Qui devrait utiliser le guide? 2
- Êtes-vous un allié des jeunes? 2
- Votre rôle en tant qu'allié des jeunes 2

Exercice 1 : stimuler la réflexion **3**
- Exercice d'autoanalyse 4

Exercice 2 : se préparer à la conversation **6**
- Partie 1 : se mettre dans le bon état d'esprit 7
- Partie 2 : établir les valeurs 8
- Partie 3 : créer un espace sûr 9

Exercice 3 : comprendre les diverses formes de la consommation de cannabis **12**
- Lorsque la conversation devient difficile 13
- Les diverses formes de la consommation de cannabis à des fins non médicales 14

Foire aux questions **19**

Autres ressources **25**

Bibliographie **25**

© Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2020.
CCDUS, 75 rue Albert, bureau 500
Ottawa (Ontario) K1P 5E7 | Tél. : 613-235-4048 | Courriel : info@ccsa.ca

Citation proposée
Fleming, K. et A. McKiernan. *Guide de communication sur le cannabis pour les alliés des jeunes*, Ottawa (Ont.), Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2020.

ISBN : 978-1-77178-628-7

PARLER POT

Préparé avec l'aide de jeunes et d'alliés des jeunes

Introduction

Nous le savons, les jeunes Canadiens font leurs propres recherches en ligne sur le cannabis et discutent de ses bienfaits et méfaits avec leurs pairs. Ils reçoivent toutefois des messages contradictoires : ils ont entendu dire que la consommation de cannabis présente certains bienfaits, mais ils ont l'impression que les adultes de leur entourage oublient ou omettent volontairement cet aspect. (Dans ce guide, le terme « jeunes » fait référence à des personnes âgées de 14 à 24 ans.)

Nous avons donc demandé aux jeunes ce qu'ils veulent dans une conversation sur le cannabis. Leur réponse : ils veulent exprimer leurs idées et opinions, et non simplement écouter les idées et opinions des autres. Ils veulent connaître les deux côtés de la médaille – le bon et le mauvais – et aimeraient que cette information leur soit présentée de façon objective. Les jeunes nous ont aussi dit qu'en participant à des discussions significatives sur le cannabis, ils sont mieux informés sur les problèmes et peuvent prendre des décisions plus éclairées. (Pour en savoir plus sur les désirs des jeunes et ce qu'ils pensent de la consommation de cannabis, consultez notre rapport *Les perceptions des jeunes Canadiens sur le cannabis*.)

Avec la légalisation du cannabis à des fins non médicales, la relation des jeunes avec le cannabis évolue, d'où l'importance de connaître les restrictions liées à l'âge légal et leurs effets sur les jeunes Canadiens. Soulignons que comme le cannabis est la substance la plus consommée par ces jeunes, après l'alcool, il est normal qu'ils se posent des questions à son sujet et éprouvent de la curiosité. Nous devons parler de cannabis avec les jeunes, au cours de conversations qui sont porteuses de sens.

Dans ce guide, la question de parler de cannabis avec les jeunes est abordée dans une optique de réduction des méfaits. Il aidera les personnes qui travaillent avec des jeunes à avoir avec eux des conversations positives sur le cannabis, soit des conversations sûres, objectives, informées et exemptes de tout jugement. Le guide contient aussi une foire aux questions.

Que fera le guide?

Ce guide vous aidera à comprendre le point de vue des jeunes sur les caractéristiques d'un bon allié des jeunes et vous proposera quelques exercices pour :

- Vous guider dans une réflexion sur vos préjugés potentiels et vous expliquer comment mettre ces préjugés de côté avant de parler de cannabis avec les jeunes;
- Vous informer des valeurs et principes à la base d'une communication positive, dont des idées pratiques sur la création d'espaces sûrs pour les jeunes;
- Vous présenter les diverses formes que prend la consommation de cannabis et vous aider à avoir des conversations exemptes de jugement sur le cannabis avec les jeunes;
- Vous donner des réponses aux questions que se posent souvent les jeunes par rapport au cannabis, pour faciliter vos discussions avec eux.

QU'EST-CE QUE LE CANNABIS?

Le cannabis, aussi appelé marijuana, pot ou herbe, est une matière verdâtre ou brunâtre consistant en sommités fleuries et feuilles séchées du plant de cannabis, le *Cannabis sativa*. Le haschisch (résine de cannabis) est la sécrétion résineuse brune ou noire des sommités fleuries du plant de cannabis; il peut subir un traitement supplémentaire pour produire de l'huile, de la cire ou des éclats de hash.

Que ne fera pas le guide?

Le guide ne remplace pas un dépistage professionnel ni un traitement pour un trouble lié à l'usage de cannabis.

Qui devrait utiliser le guide?

Toute personne à la recherche d'approches pratiques pour parler avec les jeunes au sujet du cannabis. Pour une communication efficace, vous devez être ouvert aux nouvelles façons d'aborder la conversation et prêt à participer aux discussions avec les jeunes en tant que partenaire égal.

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

- Aidez vos ados à faire la distinction entre les faits et la fiction au sujet de la marijuana, Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances / Parent Action on Drugs
- Directives canadiennes d'usage de cannabis à faible risque, Centre de toxicomanie et de santé mentale
- Le cannabis au Canada : renseignez-vous sur les faits, gouvernement du Canada
- Parler cannabis : savoir discuter avec son ado, Jeunesse sans drogue Canada

Êtes-vous un allié des jeunes?

Les alliés des jeunes sont des gens qui combinent les attitudes, les compétences et la sensibilisation nécessaires pour créer des espaces sûrs favorisant et encourageant des discussions ouvertes avec les jeunes. Il peut s'agir de parents, de membres de la famille, d'enseignants, d'entraîneurs, de conseillers, de professionnels de la santé et d'autres personnes de confiance pour les jeunes. Les liens entre les alliés des jeunes et les jeunes sont très importants. Ces relations, nous le savons, améliorent la situation des jeunes, particulièrement ceux qui sont à risque.

Nous avons demandé aux jeunes et aux alliés des jeunes quels sont les compétences et les attributs essentiels pour tenir le rôle d'allié. Ils ont répondu que les alliés des jeunes sont :

- **faciles d'approche**
- **dignes de confiance**
- **non critiques**
- **empathiques**
- **compréhensifs**
- **expérimentés**
- **de bonne écoute**
- **respectueux**
- **authentiques**
- **ouverts**
- **patients**

Votre rôle en tant qu'allié des jeunes

Êtes-vous à l'aise d'avoir des conversations inconfortables avec les jeunes dans votre entourage? Être un allié des jeunes signifie que vous êtes un adulte accessible et que les jeunes se sentent à l'aise avec vous. Ils vous font confiance, vous respectent et, surtout, ils veulent se confier à vous et connaître votre opinion. Ça ne doit pas nécessairement être une expérience décourageante ou intimidante pour vous. Ce guide peut vous aider à exploiter vos forces.

Avec votre aide, les jeunes qui vous entourent se sentiront davantage inclus dans les discussions sur le cannabis, ce qui les aidera à faire des choix plus éclairés. Et n'oubliez pas, ce n'est pas parce que vous parlez ouvertement de la consommation de drogue que vous l'encouragez ou la recommandez. Pendant vos conversations sur le cannabis, essayez de ne pas perdre de vue ce qui a fait de vous un allié des jeunes. Restez accessible et continuez de leur offrir votre soutien et un endroit sûr où ils peuvent se réfugier.

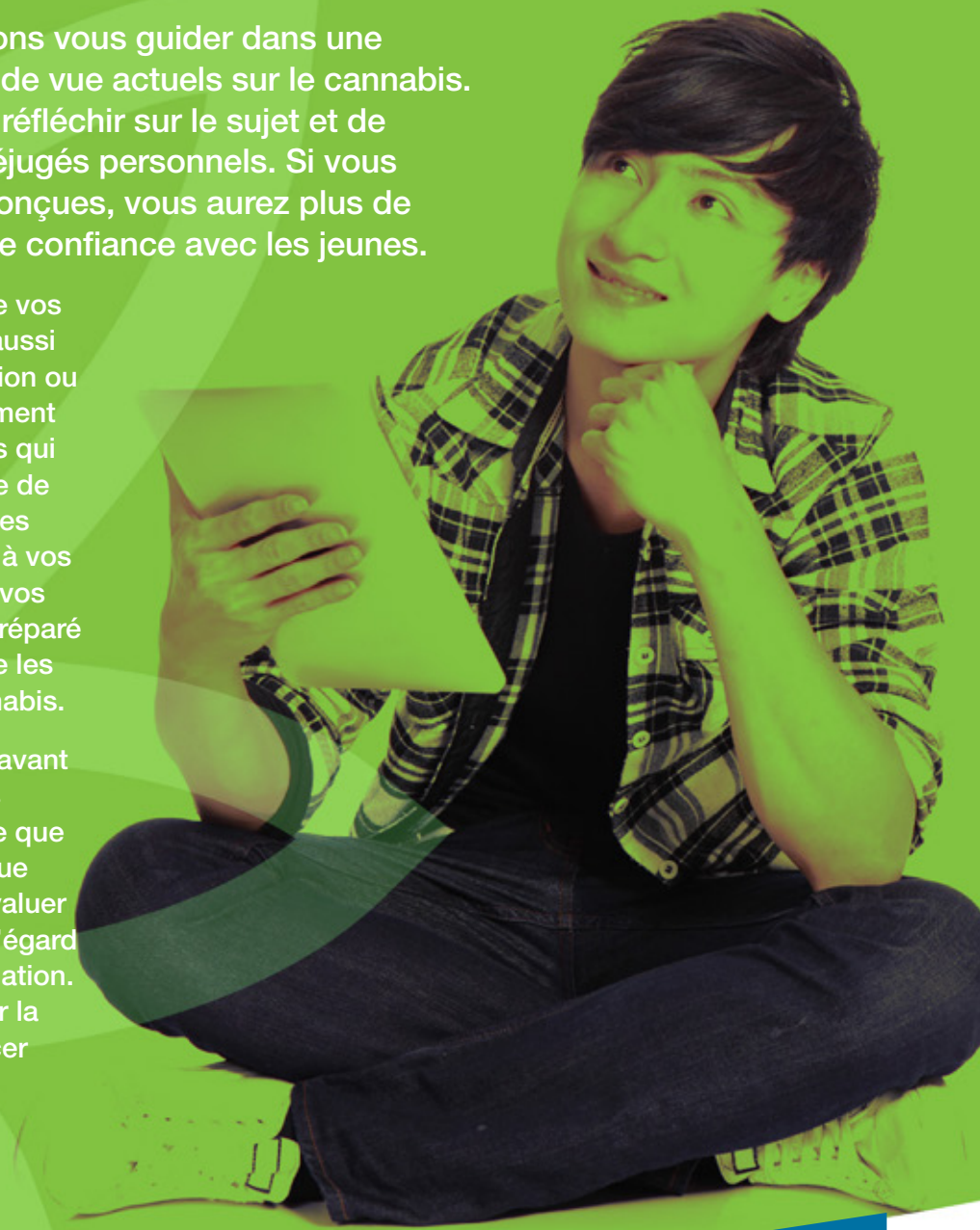
PARLER POT

Préparé avec l'aide de jeunes et d'alliés des jeunes

Exercice 1

STIMULER LA RÉFLEXION

Pour commencer, nous allons vous guider dans une autoanalyse de vos points de vue actuels sur le cannabis. L'objectif est de vous faire réfléchir sur le sujet et de vous aider à cerner vos préjugés personnels. Si vous comprenez vos idées préconçues, vous aurez plus de facilité à établir des liens de confiance avec les jeunes.



Vous croyez peut-être connaître vos préjugés. Vous avez peut-être aussi certains buts pour la conversation ou certaines perspectives relativement à la consommation de cannabis qui sont peut-être difficiles à mettre de côté. Toutefois, en examinant ces perceptions et en réfléchissant à vos attitudes, à vos croyances et à vos approches, vous serez mieux préparé aux types de conversations que les jeunes veulent avoir sur le cannabis.

Vous devriez faire cet exercice avant de parler de cannabis avec des jeunes. N'hésitez pas à leur dire que vous avez fait cet exercice et que vous êtes toujours en train d'évaluer vos attitudes et perceptions à l'égard du cannabis et de sa consommation. Ce faisant, vous pourrez gagner la confiance des jeunes et renforcer votre crédibilité à leurs yeux.

Exercice d'autoanalyse

Prenez un instant pour penser au but de votre conversation sur le cannabis avec des jeunes. Écrivez ci-dessous vos réflexions pour chaque question. Pensez à ce que vous tentez d'accomplir avant d'entamer la conversation.

1. **Souvenez-vous de ce à quoi vous vous attendiez de vos alliés lorsque vous étiez plus jeune. Demandez vous :**
   - À quoi ressemblait la vie lorsque vous aviez [insérez l'âge du jeune auquel vous parlez]?
   - À quels stress étiez-vous soumis?
   - Quels étaient vos besoins lorsque vous viviez ces stress?
   - Quel était votre point de vue sur le cannabis?
   - Que pensiez-vous de la consommation de cannabis? Aviez-vous une opinion positive, négative ou neutre?
   - Quels types de questions vous posiez-vous sur le cannabis?
2. **En gardant ces réflexions à l'esprit, répondez aux questions suivantes :**
   - Si vous choisissez d'avoir une conversation sur le cannabis avec des jeunes, qu'est-ce qui vous motive à le faire?
     - Cette conversation est-elle motivée par un événement précis, une peur ou une autre émotion?
   - Quelle est votre opinion actuelle sur la consommation de cannabis?
     - Pourquoi vous sentez-vous ainsi, selon vous?
     - Qu'est-ce qui a contribué à former votre opinion actuelle?
     - Croyez-vous être bien informé sur le cannabis et sa consommation?
   - Comment gérez-vous le stress et l'anxiété dans votre vie personnelle?
   - Consommez-vous des substances comme l'alcool ou le tabac? Si oui, pourquoi?
     - Quelle relation avez-vous avec ces substances? En d'autres mots, considérez-vous qu'il s'agit d'une relation positive ou négative?
     - Est-ce que vous ou quelqu'un que vous connaissez avez subi les effets néfastes de la consommation de cannabis?
     - Selon vous, qu'est-ce qu'une consommation de substances problématique?
   - La consommation de cannabis des jeunes vous préoccupe-t-elle? Pourquoi, ou pourquoi pas?
     - Que ressentez-vous en pensant à la consommation de cannabis des jeunes de votre entourage?

- Quelles sont vos plus grandes craintes concernant les jeunes de votre entourage et le cannabis?
- Utilisez-vous un langage qui pourrait révéler vos préjugés sur le cannabis? Par exemple, employez-vous des termes stigmatisants comme *drogué, camé, toxico* ou *gelé*?
- Comment votre point de vue affecte-t-il vos paroles, vos sentiments et vos pensées au sujet du cannabis?
    - Comment affecte-t-il la façon dont vous réagissez devant quelqu'un qui consomme du cannabis?

3. Pensez maintenant à l'influence que pourraient avoir vos opinions et vos points de vue au sujet du cannabis sur vos discussions avec des jeunes.

Ce que les jeunes nous ont dit, c'est qu'ils considèrent que les alliés qui amorcent une discussion en ayant des opinions préconçues ou une idée derrière la tête manquent de sincérité. Portez attention aux mots que vous utilisez, à vos réactions devant certaines questions des jeunes et à vos pensées et sentiments sur le sujet. Soyez honnête avec vous-même. En utilisant ce guide, soyez conscient de ces opinions, points de vue, pensées et sentiments.

Exercice 2

SE PRÉPARER À LA CONVERSATION

Cet exercice vous aidera à établir les valeurs et les principes directeurs d'une communication positive. Après votre autoréflexion, les conseils proposés ici vous permettront d'aborder vos conversations avec les jeunes de manière efficace et exempte de jugement et de préjugé.

PARLER POT

Préparé avec l'aide de jeunes et d'alliés des jeunes

PARTIE 1

Se mettre dans le bon état d'esprit

Quand vous vous préparez à la conversation, vous devez vous mettre dans le bon état d'esprit. Commencez par vous défaire des préjugés que vous avez identifiés dans votre autoréflexion, puis définissez le but précis de la conversation, en tenant compte des besoins et des objectifs des jeunes à qui vous parlez.

Se défaire de ses préjugés

Maintenant que vous êtes conscient de vos préjugés sur le cannabis et sa consommation chez les jeunes, vous pouvez commencer à y porter attention pour qu'ils n'influencent pas vos conversations. Essayez de vous rattraper si vous commencez à porter des jugements. Abordez la conversation avec ouverture, et débarrassez-vous des idées préconçues selon lesquelles une certaine pensée ou opinion est meilleure qu'une autre. Cette neutralité signifie de ne plus voir les choses comme bonnes ou mauvaises, correctes ou incorrectes. Elle signifie aussi :

- d'écouter les jeunes sans les jauger;
- de déterminer si vous et les jeunes avec qui vous parlez partagez un même objectif, puis d'explorer les points communs et les pensées ou les sentiments qui se recoupent;
- de trouver les différences et les ressemblances entre vous et les jeunes;
- d'être ouvert à ce que les jeunes peuvent vous enseigner et à ce qui vous rapproche.

Définir son but

Vous devez avoir une idée précise de la raison pour laquelle vous voulez discuter de la consommation de cannabis. Demandez-vous :

- Pourquoi est-ce que je souhaite avoir cette conversation?
- Pour quelles raisons le jeune pourrait-il souhaiter avoir cette conversation?

PARTIE 2

Établir les valeurs

Lorsque nous avons demandé aux jeunes ce dont ils avaient besoin de la part d'un allié des jeunes, ils ont mentionné les huit valeurs ci-dessous. Ces valeurs sont les bases d'une conversation efficace sur le cannabis et devraient guider votre façon d'aborder vos conversations avec les jeunes de votre entourage.

- **Compréhension :** démontrez votre soutien en étant prévenant, compréhensif et solidaire des jeunes, ce qui signifie les appuyer dans leurs décisions, même si vous êtes en désaccord.
- **Empathie :** faites preuve d'empathie envers les jeunes en étant émotionnellement présent, attentif et capable de voir et de ressentir leur point de vue. Essayez de vous mettre à leur place et de mieux comprendre ce qu'ils vivent.
- **Respect :** faites preuve de sincérité et de respect pour l'estime de soi et les valeurs des jeunes de votre vie, ce qui signifie, entre autres, de respecter leur opinion, même si vous n'êtes pas d'accord avec leur propos.
- **Authenticité :** soyez honnête et sincère. Les jeunes vous feront confiance si vos pensées, vos sentiments et vos motifs sont faciles à voir – toute autre attitude peut mener à un sentiment de trahison. Pour vous voir comme une personne authentique, les jeunes doivent pouvoir vous faire confiance dans les situations difficiles.
- **Transparence :** soyez transparent par rapport aux buts de la conversation. Vous devriez, dès le départ, être ouvert et honnête sur les raisons pour lesquelles vous voulez avoir cette conversation avec les jeunes.
- **Confiance :** soyez une personne à qui les jeunes peuvent faire confiance et se confier. Ils veulent se sentir en sécurité et être certains que l'information qu'ils vous communiquent restera confidentielle.
- **Autonomie :** donnez aux jeunes le pouvoir et les outils pour être en confiance et davantage en contrôle de leur vie. Aidez-les notamment à prendre des décisions ou à trouver des solutions avec lesquelles ils se sentent bien.
- **Réalisme :** soyez réaliste quant au but de votre conversation. N'engagez pas la conversation en pensant que vous allez changer le point de vue des jeunes. Essayez plutôt de mieux le comprendre.

PARTIE 3

Créer un espace sûr

Nous ne parlons pas ici d'un espace physique. Nous faisons plutôt référence à un environnement non critique, sans préjugé ni stigmatisation, où les jeunes se sentent acceptés, valorisés et respectés. S'ils se trouvent dans un espace sûr, les jeunes sentiront qu'ils peuvent apporter une contribution significative. Nous avons demandé aux jeunes ce qu'il faut pour créer un espace sûr et ouvert où ils se sentent à l'aise de dire ce qu'ils pensent. Ils ont mentionné les étapes et considérations suivantes.

1. Portez attention au langage, au ton et à l'approche

- Utilisez un langage qui crée et favorise l'ouverture, la compréhension et un sentiment de sécurité. Par exemple, essayez de dire :
  - *Quelle est ton opinion à ce sujet?*
  - *Cette information est très utile. J'aimerais en savoir plus.*
- Évitez d'utiliser un langage qui pourrait blesser, comme des mots stigmatisants (p. ex. drogué, toxico), des expressions désapprobatrices ou un langage moralisateur. Ce type de langage met fin à la conversation et empêche les jeunes de demander de l'aide.
- Évitez les approches semblables à une entrevue. Ne posez pas trop de questions. La conversation devrait plutôt se faire dans les deux sens.
- Utilisez un langage commun. Servez-vous des mêmes termes que les jeunes et parlez leur langage.
- Posez des questions de clarification pour vous assurer que vous avez bien compris. Par exemple, essayez de demander :
  - *Peux-tu m'en dire plus sur ce que tu penses à ce sujet?*
  - *Peux-tu m'aider à comprendre ce que tu veux dire?*

2. Soyez présent et attentif

- Soyez dans le moment présent. Il y aura probablement des moments où vous aurez la tête ailleurs. Soyez-en conscient et essayez de vous concentrer sur la conversation en cours.
- Soyez attentif à vos émotions et à celles des autres. C'est important pour surveiller vos réactions et les réponses.

3. Écoutez

- Écoutez d'abord, sans interrompre. Laissez le jeune finir d'exprimer ses pensées. Démontrez votre intérêt en posant des questions constructives, comme :
  - *Peux-tu me donner un exemple de la façon dont tu t'es senti?*
- Pratiquez le silence – les jeunes ont parfois besoin d'un peu de temps pour s'ouvrir. Prenez votre temps avant de répondre. Si vous sentez que vous avez une réaction émotive face à ce qu'on vous confie, prenez une grande inspiration et comptez jusqu'à dix avant de répondre.
- Montrez au jeune que vous l'avez bien entendu quand il a parlé de ses émotions, pensées, sentiments et des pressions qu'il vit. Vous pouvez notamment lui dire que vous avez compris ses inquiétudes :
  - *Je peux voir que ça te préoccupe. J'aimerais que tu m'en dises plus.*

4. Soyez honnête

- Soyez clair dès le début de la conversation quant à votre intention et à vos buts. N'essayez pas de cacher l'objectif recherché ni d'user de stratégie pour obtenir ce que vous voulez de la conversation. Les jeunes ne vous croiront pas digne de confiance.

5. Offrez des réponses encourageantes

- Respectez le fait que le jeune a choisi de discuter avec vous. Même si vous n'êtes pas d'accord avec ce qu'il vous dit, vous devez respecter que ce soit sa réalité.
- Ayez recours à une communication positive. Au lieu de juger ce que le jeune vous dit et d'essayer de le conseiller, tentez de mieux comprendre son point de vue et invitez-le à discuter.
- Évitez les questions fermées auxquelles la réponse est « oui » ou « non ». Utilisez plutôt des questions ouvertes pour obtenir plus d'information et encourager la discussion. Posez, par exemple, les questions suivantes :
    - *Comment te sens-tu aujourd'hui?*
    - *Que penses-tu de ce sujet?*
- Répondez en mettant l'accent sur les pensées et sentiments du jeune. Par exemple, il essaie peut-être de vous dire qu'il se sent stressé et qu'il ne va pas bien. Vous pourriez essayer de répondre :
    - *Après avoir entendu tout ce que tu vis, je comprends que tu te sentes dépassé et stressé.*
- Reformulez ce que vous a dit le jeune. Vous démontrerez ainsi que ça vous touche et que vous avez écouté ce qu'il vous a dit.
- Pensez à ce qui suit avant de réagir à la conversation qui vient de se dérouler :
    - Le jeune est-il prêt à entendre votre opinion?
    - Faites attention au ton de votre voix. Parlez calmement.
    - Il est préférable de décrire, plutôt que d'interpréter et de juger.
    - Ne vous empressez pas de donner des conseils; encouragez plutôt la discussion et demandez au jeune ce qu'il devrait faire, selon lui.

6. Soyez attentif à la communication non verbale

- Utilisez des signes non verbaux positifs pendant la conversation :
  - Faire face à l'interlocuteur.
  - Maintenir une posture ouverte, sans croiser les bras.
  - Être calme et détendu (ce qui se reflète autant dans le langage corporel que dans les expressions du visage).
  - Maintenir le contact visuel lorsque c'est possible et approprié.
  - Respecter l'espace personnel du jeune.
  - S'habiller convenablement (p. ex. si vous êtes policier, le port de votre uniforme vous donnera-t-il de la crédibilité ou intimidera-t-il le jeune?).
  - Permettre au jeune de choisir le lieu de la discussion, si possible.

En résumé, vous pouvez aider à créer un espace sûr pour les jeunes en suivant les conseils suivants pendant vos conversations :

- Essayez d'abord de comprendre, puis d'être compris.
- Concentrez-vous sur ce que l'on vous dit.
- Pratiquez l'écoute active.
- Posez des questions ouvertes.
- Soyez conscient de vos préjugés ou valeurs. Ils peuvent déformer ce que vous entendez.
- Ne préparez pas vos réponses dans votre tête pendant que l'autre parle.
- Utilisez des questions ou des énoncés de clarification pour vérifier que vous avez bien compris.
- Prenez le temps de réfléchir avant de répondre.
- Ne jugez pas. Montrez que vous comprenez, mais évitez d'utiliser des expressions d'approbation ou de désapprobation.
- N'insistez pas pour avoir le dernier mot.
- N'oubliez pas les buts convenus pour la conversation.

Exercice 3

COMPRENDRE LES DIVERSES FORMES DE LA CONSOMMATION DE CANNABIS

Pour vous aider à comprendre comment vous pouvez améliorer vos conversations avec les jeunes au sujet du cannabis, nous leur avons demandé pourquoi ils en prennent. Ils nous ont dit qu'ils le font pour toutes sortes de raisons. Certains sont influencés par des amis, la famille et la communauté. D'autres en consomment pour atténuer le stress ou soulager des troubles de santé mentale. D'autres ont peut-être développé une dépendance.

Les jeunes avaient beaucoup de questions sur la quantité de cannabis qu'ils peuvent consommer avant que leur santé physique ou mentale soit affectée. Nous avons répondu à certaines de ces questions et nous vous invitons à utiliser cet exercice pour guider vos discussions avec les jeunes sur la consommation responsable et risquée de cannabis.

Lorsque la conversation devient difficile

En tant qu'allié des jeunes, vous essayez d'aider les jeunes à faire preuve de sens critique avec l'information qu'ils voient, entendent et lisent sur le cannabis. Au lieu de leur parler de ce qu'ils devraient savoir ou non sur le cannabis, encouragez-les à explorer les questions qu'ils peuvent avoir sur le sujet. Par exemple, certaines personnes choisissent de consommer du cannabis et d'autres non. Qu'est-ce qui peut influencer ces choix? Nous savons que beaucoup de jeunes consomment du cannabis pour gérer leur stress. Pour quelle raison? Y a-t-il de meilleures façons de gérer l'anxiété?

Servez-vous de la conversation pour encourager les jeunes à poser un regard critique sur leurs croyances et attitudes actuelles envers le cannabis. Les questions suivantes peuvent vous aider à guider la conversation dans cette direction :

- Selon toi, à quoi ressemble une consommation de cannabis responsable? Pourquoi?
- Selon toi, à quoi ressemble une consommation de cannabis risquée?
- Selon toi, à quoi ressemble une consommation de cannabis malsaine?
- Selon toi, pourquoi certaines personnes trouvent-elles que la consommation de cannabis est agréable ou utile?
- Quels sont les bienfaits de la consommation de cannabis, d'après toi?
- La consommation de cannabis pourrait-elle être néfaste? Pourquoi? Comment?
- Quand le cannabis devient-il néfaste pour une personne, d'après toi?
- Pourquoi certaines personnes sont-elles incapables d'arrêter de consommer du cannabis?
- Pourquoi ressens-tu maintenant le besoin d'essayer le cannabis?

Les diverses formes de la consommation de cannabis à des fins non médicales

Nous pensons souvent à la consommation de drogue en termes d'accoutumance ou de dépendance. Toutefois, la consommation de cannabis à des fins non médicales chez les jeunes peut se situer un peu partout sur une trajectoire : aucune consommation, consommation expérimentale, consommation sociale ou intermittente, consommation régulière ou forte, et trouble lié à la consommation. Vous pouvez utiliser cette trajectoire pour nourrir vos discussions sur la consommation responsable et risquée de cannabis. Quand vous parlez avec des jeunes, n'essayez pas de dépister des troubles liés à la consommation de cannabis; laissez cela aux professionnels. La trajectoire est plutôt destinée à vous aider, ainsi que les jeunes de votre entourage, à faire preuve de sens critique face à la consommation de cannabis.

Votre but devrait être de montrer que vous vous intéressez au sujet, et non d'engager la conversation avec des accusations et des craintes. Les jeunes doivent également avoir l'occasion d'exprimer leurs propres besoins et buts tôt dans la conversation. Cela vous aidera à établir un lien de confiance et à guider la conversation du point de vue du jeune.

Pendant votre discussion sur les diverses formes que peut prendre la consommation de cannabis, il ne faut pas oublier les points suivants :

- Le statut juridique du cannabis a changé, d'où l'importance de bien informer les jeunes et leurs alliés.
- Il est normal que les jeunes se posent des questions au sujet du cannabis et éprouvent de la curiosité.
- Nous savons que les jeunes font leurs propres recherches. Il est donc crucial qu'ils consultent des sources fiables et qu'ils obtiennent des renseignements factuels.
- Parler à des alliés en qui ils ont confiance pourrait être bénéfique pour les jeunes.
- Quand les jeunes ont des discussions constructives et impartiales sur le cannabis, ils sont mieux informés et peuvent prendre des décisions plus éclairées.
- Il est important que les jeunes et leurs alliés connaissent les effets du cannabis sur la santé et les risques qu'il pose pour les jeunes.

Certains termes utilisés dans les prochaines sections du guide reflètent ceux utilisés par les jeunes pour décrire les raisons qui les poussent à consommer du cannabis.

1. Aucune consommation

- Exemple : quelqu'un qui est ouvert à la consommation de cannabis ou curieux à ce sujet.
- La personne peut s'intéresser à la consommation de cannabis et envisage de l'essayer.
- La personne peut faire des recherches sur la consommation de cannabis ou veut plus d'information.
- Quelque chose empêche peut-être la personne d'essayer le cannabis.
- Messages clés pour les jeunes :
    - Ton cerveau est encore en train de se développer, et plus tu commences tôt à consommer du cannabis, plus tu risques de nuire à ta santé et, dans les cas les plus graves, de développer une dépendance.

2. Consommation expérimentale (faible)

- Exemple : quelqu'un qui vient d'essayer le cannabis pour la première fois.
- La personne essaie le cannabis pour voir ce que ça fait.
- La personne consomme peut-être du cannabis pour faire comme ses amis.
- La personne ne connaît peut-être pas encore les méfaits ou les effets du cannabis.
- Messages clés pour les jeunes :
    - Retarde le plus longtemps possible la consommation de cannabis. Ton cerveau est encore en train de se développer, et une consommation précoce peut nuire à la cognition, à la mémoire et à l'attention.
    - Évite de combiner le cannabis avec l'alcool et d'autres substances.
    - Ne conduis pas après avoir consommé du cannabis. Prévois un plan B pour rentrer à la maison ou dors chez un ami.
    - Assure-toi d'être dans un environnement sécuritaire si tu envisages de prendre du cannabis. Pense à qui t'accompagne et aux dangers possibles autour de toi.

3. Consommation sociale ou intermittente

- Exemple : quelqu'un qui consomme du cannabis à l'occasion, une fois par semaine tout au plus, généralement la fin de semaine.
- La personne consomme du cannabis surtout dans un contexte social, lors d'une activité, pour passer du temps avec des amis ou la famille.
- La personne pense peut-être que le cannabis présente des bienfaits pour la santé.
- La personne n'associe pas le cannabis à des effets négatifs importants pour la santé, la société et les relations interpersonnelles.
- Messages clés pour les jeunes :
    - Retarde ou minimise la consommation de cannabis le plus longtemps possible. Ton cerveau est encore en train de se développer, et une consommation précoce peut nuire à la cognition, à la mémoire et à l'attention.
    - Une consommation précoce et fréquente est associée à un risque accru de psychose et de schizophrénie, particulièrement chez les personnes ayant des antécédents familiaux.
    - Évite de combiner le cannabis avec l'alcool et d'autres substances.
    - Ne conduis pas après avoir consommé du cannabis. Prévois un plan B pour rentrer à la maison ou dors chez un ami.
    - Évite de consommer du cannabis de façon quotidienne ou quasi quotidienne.
    - Envisage de vapoter, plutôt que de fumer le cannabis.
    - En arrêtant de consommer du cannabis, tu peux annuler les dommages à tes poumons.
    - Évite de prendre de profondes inhalations et de retenir ton souffle.
    - Si tu ingères le cannabis, commence par une petite quantité et vas-y doucement. Attends au moins deux heures avant d'en manger plus pour éviter une surconsommation accidentelle.

La **schizophrénie** est un trouble mental chronique et grave qui affecte la façon dont une personne pense, ressent et agit. Les personnes schizophrènes peuvent donner l'impression d'avoir perdu le contact avec la réalité. Bien que la schizophrénie ne soit pas le trouble mental le plus commun, les symptômes peuvent être invalidants.

Le terme **psychose** est utilisé pour catégoriser plusieurs maladies qui affectent l'esprit. Lors d'une psychose, les pensées et les perceptions d'une personne sont troublées, et elle peut avoir de la difficulté à distinguer ce qui est réel de ce qui ne l'est pas. Parmi les symptômes, notons le délire (fausses croyances) et les hallucinations (voir ou entendre des choses que les autres ne voient ou n'entendent pas).

4. Consommation régulière ou forte

- Exemple : quelqu'un qui consomme du cannabis tous les jours ou presque. Au début, la personne prenait du cannabis à l'occasion, mais elle a vite commencé à consommer pour faire face à ses problèmes et ne se rend peut-être pas compte qu'elle a perdu le contrôle. Lorsque la personne cesse de consommer, elle peut ressentir des symptômes de sevrage comme des sautes d'humeur ou des troubles du sommeil.
- À noter que la forte consommation peut causer des symptômes physiques comme :
  - o des douleurs abdominales
  - o des tremblements
  - o de la sueur, de la fièvre ou des frissons
  - o des maux de tête
- Ce niveau de consommation entraîne souvent des conséquences négatives ou néfastes sur la santé, la société et les relations interpersonnelles (p. ex. la conduite avec facultés affaiblies et une perte de mémoire à court terme).
- Une personne qui consomme régulièrement du cannabis pourrait s'automédicamenter (pour une maladie qui serait mieux soignée par d'autres moyens) ou atténuer des symptômes de sevrage.
- À ce stade, la consommation de cannabis peut avoir des effets négatifs sur le plan personnel (p. ex. perte de contrôle de la consommation, grandes sommes dépensées sur le cannabis), de même que sur le plan social et des relations interpersonnelles (p. ex. conduite avec facultés affaiblies, séparation ou conflit, activités importantes ratées ou abandonnées).
- Messages clés pour les jeunes :
  - o Comprends les raisons qui te poussent à consommer.
  - o Penses à consulter un professionnel de la santé si :
    - tu consommes du cannabis pour faire face à tes problèmes ou t'automédicamenter;
    - ta consommation de cannabis t'empêche de respecter tes principales obligations;
    - tu rates ou abandonnes des activités importantes à cause de ta consommation de cannabis;
    - tu continues de consommer même si tu vis des problèmes physiques ou psychologiques;
    - tu as des questions ou des inquiétudes sur la consommation de cannabis.
  - o Pour éviter de développer un trouble lié à la consommation de cannabis, essaie d'en prendre moins souvent ou d'arrêter lorsque la consommation devient difficile à contrôler.

- Évite de consommer de grandes quantités et des produits puissants.
- Pense à d'autres solutions pour traiter tes problèmes de santé (p. ex. l'exercice, l'art ou toute autre activité qui stimule la libération de substances chimiques appelées endorphines, qui suscitent un sentiment de bien-être, sans cannabis ou autre drogue).
- Réévalue tes objectifs. La consommation de cannabis peut nuire à ta santé et à tes loisirs, comme ta capacité à faire du sport.

5. Trouble lié à la consommation de cannabis

- Exemple : quelqu'un qui a besoin de consommer du cannabis en permanence et qui devient irritable s'il ne le fait pas.
- À ce stade, la consommation a des effets négatifs sur la santé, la société et les relations interpersonnelles.
- Une personne qui a un trouble lié à la consommation de cannabis a un besoin persistant de consommer ou peut consommer involontairement. Elle passe beaucoup trop de temps à se procurer et à prendre du cannabis. De plus, elle continue d'en consommer malgré des problèmes de santé, le besoin de prendre une plus grande quantité pour avoir les mêmes effets et des conséquences sociales négatives.
- Parmi les symptômes de sevrage associés à la dépendance au cannabis, notons des symptômes psychologiques, comme :
  - l'état de manque
  - l'irritabilité
  - la colère
  - l'agressivité
  - l'anxiété
  - des problèmes de sommeil
  - une perte d'appétit
  - une humeur dépressive
- Et des symptômes physiques causant un inconfort considérable, comme :
  - des douleurs abdominales
  - une perte de poids
  - de l'agitation
  - des tremblements
  - de la sueur, de la fièvre ou des frissons
  - des maux de tête
- Messages clés pour les jeunes :
  - Si tu ressens les symptômes d'un trouble lié à la consommation de cannabis ou d'une dépendance, consulte un professionnel de la santé.
  - Si tu veux de l'information sur les traitements offerts dans ta région, consulte la page : http://www.ccsa.ca/fra/pages/addictions-treatment-helplines-canada.aspx.

FOIRE AUX QUESTIONS

PARLER POT

Préparé avec l'aide de jeunes et d'alliés des jeunes

Qu’est-ce que le cannabis?

Le cannabis, souvent appelé marijuana, herbe ou pot, est une matière verdâtre ou brunâtre produite par le plant de cannabis. Le cannabis est bien connu pour ses effets intoxicants, aussi appelés effets euphoriques. Les sommités fleuries, et dans une moindre mesure, les feuilles sont les parties de la plante les plus souvent consommées lorsque le cannabis est fumé.

Qu’est-ce qui cause les effets euphoriques du cannabis?

Le cannabis contient plus d’une centaine de composés chimiques appelés **cannabinoïdes**. L’un de ces cannabinoïdes est le **tétrahydrocannabinol (THC)**, principal ingrédient du cannabis à l’origine des effets euphoriques et intoxicants (p. ex. troubles de la concentration, de la mémoire à court terme, des habiletés motrices). La surintoxication au cannabis est due à une trop grande consommation de THC.

Qu’est-ce que le CBD?

Le **cannabidiol (CBD)** est un autre cannabinoïde du cannabis, mais contrairement au THC, le CBD n’entraîne pas d’effets euphoriques. Les possibles bienfaits pour la santé et applications thérapeutiques du CBD (p. ex. traitement de la douleur, de l’insomnie, de l’anxiété et de la dépression) font l’objet d’études. Cela dit, à l’heure actuelle, les connaissances sur l’efficacité du CBD pour traiter ou soulager des problèmes de santé sont insuffisantes.

Les divers produits du cannabis se présentent sous quelles formes?

Divers produits sont fabriqués avec du cannabis, chacun ayant une odeur, une apparence, un goût, une composition chimique et une utilisation qui lui est propre. Le cannabis peut être fumé dans un joint, un « bong » ou une pipe; il peut aussi être vapoté ou vaporisé. Le cannabis peut être incorporé à des aliments et des boissons, ou alors infusé dans des huiles et des crèmes qui s'appliquent sur la peau, les cheveux ou les ongles. Quelques exemples de produits du cannabis :

- Le **cannabis séché** provient de la sommité fleurie du cannabis, aussi appelée « cocotte », et est le plus souvent fumé. Cette forme de cannabis est habituellement connue sous le nom de marijuana, herbe ou pot.
- Solides ou liquides, les **extraits de cannabis** présentent généralement une teneur en THC et en CBD supérieure à celle trouvée dans le plant de cannabis. Le hashish (hash) est l'extrait le plus connu. Il existe d'autres extraits, comme les liquides de vapotage et les « dabs ».
- Les **produits du cannabis comestible** sont des produits à manger (p. ex. chocolats, biscuits, brownies) ou à boire qui contiennent du THC ou du CBD (ou les deux).
- Les produits de **cannabis pour usage topique** sont des huiles et des crèmes infusées de THC ou de CBD (ou les deux) qui s'appliquent sur la peau, les cheveux et les ongles.

Que ressent-on quand on consomme du cannabis?

Les effets du cannabis sont ressentis différemment selon la personne. L'effet d'euphorie obtenu est décrit comme une sensation de détente, de plaisir, de bonheur et de relaxation. Cela dit, le cannabis peut aussi entraîner des effets négatifs ou indésirables, comme de la difficulté à se concentrer ou à faire plusieurs tâches en même temps, des troubles de mémoire à court terme ou de motricité fine, de la peur ou de l'anxiété, une réduction de la vitesse de réaction ou des hallucinations et délires. Ces effets rendent la prise de décisions difficile et nuisent aux aptitudes nécessaires à la conduite sécuritaire d'un véhicule. Il est donc préférable de ne pas conduire après avoir consommé du cannabis.

L'intensité des effets du cannabis dépend de la quantité consommée. Ainsi, en prendre une trop grande quantité pourrait mener à une surintoxication et à un empoisonnement. La surintoxication se manifeste par un sentiment de grande anxiété ou panique, une augmentation du rythme cardiaque, des nausées et des vomissements, et de la paranoïa. Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez consommé trop de cannabis et que vous ne vous sentez pas bien, communiquez avec votre centre antipoison local ou consultez un médecin.

Peut-on développer une dépendance au cannabis?

La consommation fréquente et forte de cannabis sur une longue période peut entraîner une accoutumance physique et une dépendance. Certaines personnes sont plus enclines que d'autres à développer une dépendance au cannabis, qui peut survenir à n'importe quel âge. Les jeunes sont particulièrement vulnérables à l'accoutumance et à la dépendance, car leur cerveau est encore en développement. La dépendance au cannabis peut nuire à la santé, à la vie sociale, aux travaux scolaires et à l'avenir financier.

Combien de temps durent les effets du cannabis?

La durée des effets du cannabis sur l'organisme dépend du type de produit et de son mode de consommation.

- **Inhaler (fumer ou vapoter) :** Les effets se font sentir en quelques secondes ou minutes et peuvent durer jusqu'à six heures, et même jusqu'à 24 heures dans certains cas.
- **Manger ou boire :** Les effets peuvent prendre jusqu'à 4 heures à se faire sentir et durer jusqu'à 12 heures, et même jusqu'à 24 heures dans certains cas.

Pour en savoir plus sur le cannabis comestible et les extraits de cannabis, voir les ressources suivantes :

- 7 choses à savoir sur le cannabis comestible
- 7 choses à savoir sur les extraits de cannabis
- Cannabis comestible : lisez toujours l'étiquette
- Cannabis : l'inhalation vs l'ingestion

Quels sont les effets à long terme de la consommation de cannabis?

Consommer du cannabis tous les jours ou presque, sur plusieurs semaines, mois ou années, peut nuire à la santé. Voici quelques effets à long terme sur la santé mentale :

- un risque d'accoutumance ou de dépendance;
- des troubles de la mémoire, de la concentration et de la capacité à penser et à prendre des décisions;
- une aggravation de l'anxiété et de la dépression;
- un risque de développer une psychose et la schizophrénie, surtout chez les personnes ayant des antécédents personnels ou familiaux avec ces maladies.

Ces effets semblent plus graves chez les jeunes qui commencent à consommer du cannabis à un plus jeune âge et qui consomment de façon fréquente et sur une longue période et chez ceux qui ont des antécédents familiaux de maladie mentale. À noter que ces effets ne sont peut-être pas réversibles, même après l'arrêt de la consommation.

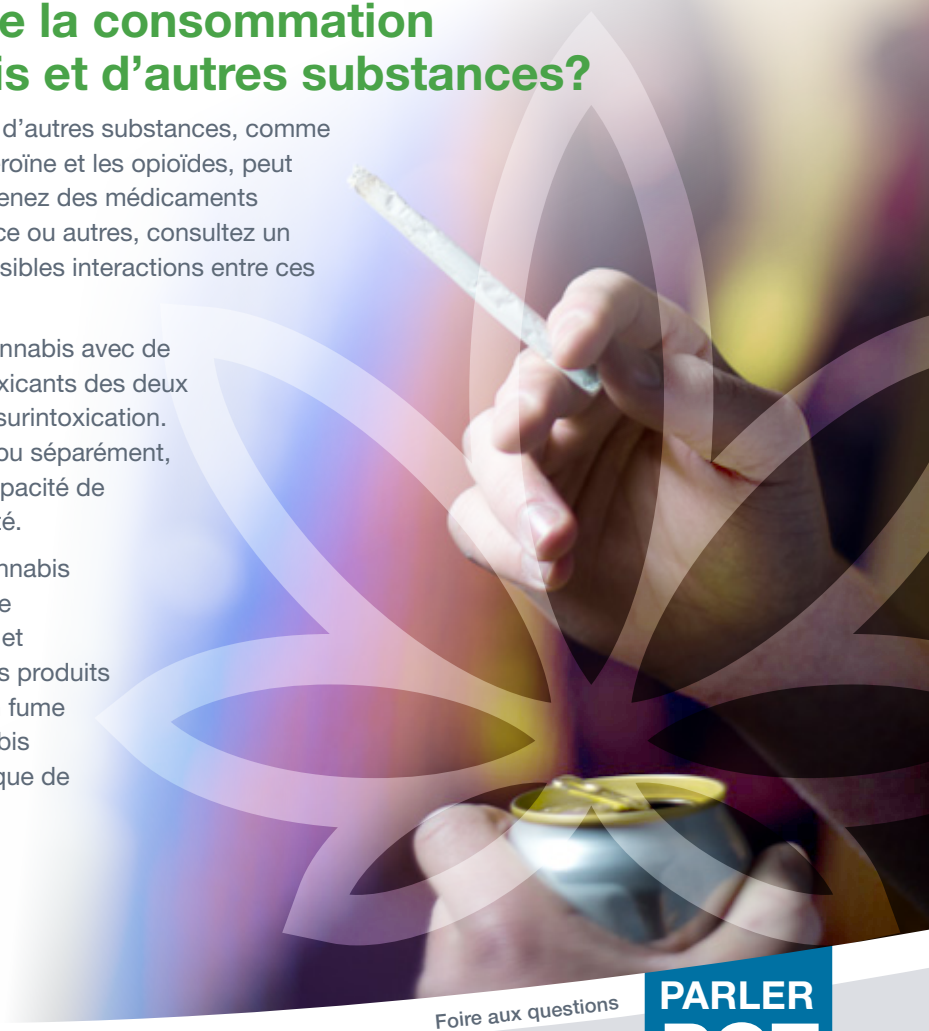
Quelques effets à long terme sur la santé physique :

- un risque d'infection pulmonaire, d'accumulation de mucosité dans la gorge et de bronchite (si le cannabis est fumé);
- des problèmes cardiaques, dont un risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral chez les personnes ayant des conditions préexistantes;
- une toux persistante.

Quels sont les effets de la consommation simultanée de cannabis et d'autres substances?

La consommation simultanée de cannabis et d'autres substances, comme la nicotine, l'alcool, la MDMA, la cocaïne, l'héroïne et les opioïdes, peut avoir de graves effets sur la santé. Si vous prenez des médicaments en vente libre, des médicaments d'ordonnance ou autres, consultez un professionnel de la santé pour parler des possibles interactions entre ces substances et le cannabis.

- **Alcool :** Le fait de consommer du cannabis avec de l'alcool peut intensifier les effets intoxicants des deux substances et accroître le risque de surintoxication. Qu'ils soient consommés ensemble ou séparément, le cannabis et l'alcool nuisent à la capacité de conduire un véhicule en toute sécurité.
- **Tabac :** Le fait de consommer du cannabis avec du tabac peut accroître le risque d'accoutumance ou de dépendance et entraîner une exposition accrue à des produits chimiques nocifs (plus que quand on fume l'un ou l'autre seul). Fumer du cannabis avec du tabac augmente aussi le risque de maladies cardiaques et pulmonaires.
- **Autres :** Le fait de consommer du cannabis avec d'autres substances peut causer des interactions négatives, comme une surdose, qui sont dangereuses pour la santé.



Comment réduire les risques pour la santé associés au cannabis?

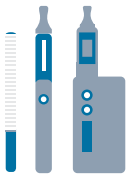
Le cannabis est certes légal, mais il présente des risques pour la santé. Les quelques conseils qui suivent vous aideront à faire des choix éclairés pour une consommation à faible risque :

- Retarder la première consommation le plus longtemps possible. Le fait de consommer du cannabis avant 25 ans, alors que le cerveau est encore en développement, peut entraîner des conséquences néfastes pour la santé.
- Choisir des produits du cannabis à faible teneur en THC ou à teneur élevée en CBD (ou les deux – THC faible et CBD élevé).
- Limiter sa consommation de cannabis et de produits à base de cannabis.
- Éviter de consommer le cannabis en même temps que d'autres substances, dont l'alcool.
- Ne pas conduire après avoir consommé du cannabis, puisqu'il altère la capacité à conduire un véhicule en toute sécurité.

Fumer le cannabis ou le vapoter : quelle est la différence?

Fumer et vapoter sont deux façons de consommer du cannabis par inhalation.

- **Fumer** un produit du cannabis consiste à le chauffer, avec une flamme, pour provoquer une réaction de combustion, ce qui en extrait les ingrédients actifs et produit une fumée qui est inhalée. Le fait de fumer le cannabis augmente l'exposition à des produits chimiques nocifs qui peuvent causer des maladies pulmonaires et cardiaques.



- **Vapoter** un produit du cannabis consiste à le chauffer, sans flamme et sans combustion. De cette façon, les ingrédients actifs sont extraits dans une fine brume qui est inhalée. Même si le vapotage ne nécessite aucune flamme ni combustion, il accroît malgré tout l'exposition à des produits chimiques qui se forment pendant le chauffage et qui peuvent être nocifs pour la santé pulmonaire et cardiaque. Ces risques sont encore plus grands avec les produits de vapotage achetés de sources illégales et non réglementées.

Il importe de connaître les risques associés au fait de fumer et de vapoter le cannabis. En choisissant de ne pas fumer ou vapoter le cannabis, il est possible de réduire son exposition à des produits chimiques potentiellement nocifs.

Quels sont les risques associés à l'achat de cannabis illégal?

L'achat de produits du cannabis auprès de sources illégales pose parfois des risques pour la santé et la sécurité, puisque la qualité et la pureté de ces produits ne peuvent être garanties et que les produits pourraient avoir été contaminés par d'autres substances (p. ex. pesticides, métaux, champignons, drogue). Il arrive aussi que la teneur en THC d'un produit du cannabis illégal soit inconnue ou faussement représentée, d'où une hausse du risque de surintoxication et d'empoisonnement.

Au Canada, le cannabis légal est strictement réglementé et sa qualité est inspectée, ce qui n'est pas le cas du cannabis illégal. Si vous achetez du cannabis de source illégale, vous ignorez ce qu'il contient vraiment.

Autres ressources

Conseils aux parents d'adolescents et de jeunes adultes, gouvernement du Québec

Parler de la drogue avec les adolescents, gouvernement du Canada

Guide pour faciliter les discussions sur la consommation de cannabis chez les jeunes dans votre communauté, Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances

Bibliographie

Association des infirmières et infirmiers du Canada. *La réduction des méfaits de la consommation de cannabis à des fins non médicales*, 2018. Consulté sur le site : https://www.cna-aiic.ca/-/media/cna/page-content/pdf-fr/la-reduction-des-mefaits-de-la-consommation-de-cannabis-a-des-fins-non-medicales.pdf?la=fr

Document de travail de l'Association canadienne de santé publique. *Nouvelle démarche de gestion des substances psychotropes illégales au Canada*, 2014. Consulté sur le site : https://www.cpha.ca/sites/default/files/assets/policy/ips_2014-05-15_f.pdf

Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge. « Module 3: Supportive communication ». Dans *Community-based psychological support: A training manual*, 2003, p. 45-55. Consulté sur le site : https://resourcecentre.savethechildren.net/sites/default/files/documents/2705.pdf

Fischer, B., C. Russell, P. Sabioni, W. van den Brink, B. Le Foll, W. Hall, … et R. Room. « Lower-risk cannabis use guidelines: A comprehensive update of evidence and recommendations », *American Journal of Public Health*, vol. 8, nº 107, 2017. Consulté sur le site : https://ajph.aphapublications.org/doi/pdf/10.2105/JPH.2017.303818

George, T. et F. Vaccarino (éd.). *Toxicomanie au Canada : Les effets de la consommation de cannabis pendant l'adolescence*, Ottawa (Ont.), Centre canadien de lutte contre les toxicomanies, 2015. Consulté sur le site www.ccsa.ca/Resource%20Library/CCSA-Effects-of-Cannabis-Use-during-Adolescence-Report-2015-fr.pdf

Marshall, K., L. Gowing, R. Ali et B. Le Foll. « Pharmacotherapies for cannabis dependence », *Base de données des revues systématiques Cochrane*, vol. 12, 2014, CD008940.

McKiernan, A. et K. Fleming. *Les perceptions des jeunes Canadiens sur le cannabis*, Ottawa (Ont.), Centre canadien de lutte contre les toxicomanies, 2017. Consulté sur le site : www.ccsa.ca/Resource%20Library/CCSA-Canadian-Youth-Perceptions-on-Cannabis-Report-2017-fr.pdf

Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances