Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances

Données. Engagement. Résultats.

ccdus.ca • ccsa.ca

Comprendre l'usage de cannabis au Canada

Ce que nous avons entendu des consommateurs fréquents de cannabis

Avril 2024

Comprendre l'usage de cannabis au Canada

Ce que nous avons entendu des consommateurs fréquents de cannabis

Ce document est publié par le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS).

Citation proposée : Pacheco, K., J. Reynolds et J. Renard. *Comprendre l'usage de cannabis au Canada : ce que nous avons entendu des consommateurs fréquents de cannabis*, Ottawa (Ont.), Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2024.

© Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2024.

CCDUS, 75, rue Albert, bureau 500
Ottawa (Ontario) K1P 5E7
613 235-4048
info@ccsa.ca

Ce document a été produit grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.

Ce document peut aussi être téléchargé en format PDF au ccdus.ca

This document is also available in English under the title:

Understanding cannabis consumption in Canada: What we heard from frequent consumers of cannabis

ISBN 978-1-77871-155-8

Table des matières

Synthèse générale 1

Introduction 2

Objectifs 3

Méthodes 3

- Groupes de discussion 3
- Participants 3
- Recrutement 4
- Collecte de données 4
- Analyse 4

Ce que nous avons entendu 4

- Habitudes et préférences de consommation 4
  - Ce que les participants aiment du cannabis 4
  - Ce que les participants n'aiment pas du cannabis 5
  - Raisons pour commencer à consommer du cannabis 7
  - Changements dans les raisons de la consommation 7
  - Méthodes préférées de consommation du cannabis 9
- Répercussions sur les habitudes de consommation 11
  - Légalisation du cannabis 11
  - Pandémie de COVID-19 12
  - Consommation future prévue 13
- Habitudes d'achat et accès 14
  - Endroits où se procurer du cannabis 14
  - Accès au cannabis légal 14
- Dangers potentiels 15
  - Perceptions d'autrui 15
  - Préoccupations de santé liées à la consommation de cannabis 16
  - Efforts pour répondre aux préoccupations liées à la consommation de cannabis 17

Points à considérer et implications 19

Limites 21

Conclusions 22

Bibliographie 23

Annexe A : questionnaire de recrutement 26

A. Introduction 26

B. Admissibilité 27

C. Invitation 30

Annexe B : guide de l'animateur 32

C. Conclusion (5 minutes) 37

Annexe C : formulaire de renseignements et de consentement verbal du participant . 38

Formulaire de renseignements et de consentement verbal du participant 38

Quoi 38

Qui 38

Pourquoi 38

Ce que vous devez savoir 39

Logistique des groupes de discussion 39

Des questions? 40

Autres renseignements 40

Souhaitez-vous participer? 40

Remerciements

Le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances tient à remercier Quorus Consulting Group pour sa contribution à l'étude.

Conflit d'intérêts

Les auteures n'ont aucun conflit d'intérêts à déclarer.

Synthèse générale

- Au Canada, les personnes âgées de 18 à 65 ans qui consomment fréquemment du cannabis le font pour une foule de raisons. Une majorité des participants aux groupes de discussion consomment du cannabis à des fins récréatives, notamment pour la relaxation et lors de situations sociales. D'autres le font à des fins médicales, sur ordonnance d'un médecin ou de façon autonome pour soulager la douleur et améliorer le sommeil.
- De nombreux participants qui consommaient initialement du cannabis pour des raisons sociales l'utilisent maintenant pour ses bienfaits thérapeutiques.
- Le cannabis est surtout consommé sous forme de joints ou en vaporisateur.
- Les participants ont mentionné n'avoir aucune difficulté à se procurer du cannabis légal. Ils apprécient la commodité, la grande sélection et le sentiment de sécurité lorsqu'ils achètent du cannabis dans les établissements réglementés par le gouvernement.
- Certains participants continuent de se procurer du cannabis auprès de sources non réglementées en raison de liens de confiance bien établis, des prix compétitifs et de la qualité.
- Les effets néfastes du cannabis sur la santé (en particulier les dommages aux poumons) préoccupent certains participants. Toutefois, ceux-ci affirment que ces craintes n'ont aucun effet sur leurs habitudes de consommation.
- De nombreux participants ont l'impression que les bienfaits sur la santé du cannabis l'emportent sur les effets potentiellement néfastes ou reconnus comme tels.
- Il faudrait faire d'autres études sur les répercussions psychosociales et pharmacologiques de la consommation de cannabis, ainsi que sur les sources des préjugés et les conséquences sociales de la légalisation.
- L'approche de réduction des méfaits adoptée pour les consommateurs fréquents de cannabis ne sera pas la même que celle visant les consommateurs récréatifs moyens.

Introduction

La légalisation du cannabis à des fins non médicales au Canada a suscité un intérêt envers les méfaits et bienfaits associés à cette substance. Le présent rapport est l'une des premières études qualitatives exploratoires sur la consommation fréquente de cannabis. Elle examine les motivations et les préférences des personnes qui consomment fréquemment du cannabis, ainsi que leur perception des risques pour la santé. Dans ce rapport, le consommateur fréquent de cannabis est défini comme une personne qui consomme du cannabis tous les jours ou presque. Ce groupe de consommateurs se distingue des consommateurs récréatifs moyens.

Depuis la légalisation du cannabis en 2018, de plus en plus de personnes vivant au Canada en consomment, pour la première fois ou sur une base régulière (Rotermann, 2020). Cela dit, la fréquence de consommation est restée stable entre 2020 et 2021. Par exemple, en 2021, 19 % des personnes ayant consommé du cannabis dans les 12 derniers mois l'avait fait tous les jours, contre 18 % entre 2018 et 2020. Un plus grand pourcentage de participants masculins (29 %) avaient une consommation quotidienne en 2021 que des participantes (23 %) (gouvernement du Canada, 2021). En 2021, la majorité de ces répondants avaient consommé du cannabis une fois par jour lors d'une journée de consommation typique (54 %), deux fois par jour (20 %) et cinq fois ou plus par jour (11 %) – des pourcentages inchangés par rapport à 2020. Ces données montrent que nous comprenons mal ce groupe de consommateurs de cannabis et les méfaits associés à la consommation en fonction de la fréquence et de la quantité. La consommation fréquente ou forte de cannabis se définit généralement comme un usage quotidien ou quasi quotidien (Gabrys et Porath, 2019; Kroon et coll., 2020; Rotermann, 2019), mais elle se définit aussi comme en consommer de cinq à six jours par semaine (Henry et coll., 2014) et de trois à quatre jours par semaine (van der Pol et coll., 2013).

Une consommation à fréquence élevée de cannabis est associée à un risque accru de trouble lié à son usage (Kroon et coll., 2020; National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2017), de dépression (Feingold et Weinstein, 2021) et de consommation d'autres substances (Organisation mondiale de la Santé, 2016). Les données montrent aussi que la consommation de cannabis peut nuire au développement du cerveau des adolescents (Renard et coll., 2014; Renard et coll., 2018) et que lorsqu'elle débute à un jeune âge, elle peut accroître la probabilité de développer un trouble lié à l'usage de cannabis (Hasin et coll., 2016; National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2017; Renard et coll., 2014). Malgré ces constats, peu d'études portent exclusivement sur les personnes qui consomment fréquemment du cannabis au Canada, notamment sur les raisons de leur consommation, leurs perceptions des risques et leurs comportements d'achat.

Le nombre accru de consommateurs fréquents présente un intérêt pour les intervenants en santé publique et les décideurs qui veulent savoir si la légalisation a atteint les principaux objectifs énoncés dans la *Loi sur le cannabis* (gouvernement du Canada, 2018), à savoir protéger la santé et la sécurité publiques et les jeunes tout particulièrement, dissuader les activités illicites et assurer l'accès à un approvisionnement en cannabis de qualité contrôlée. De plus, les résultats de cette recherche permettront d'orienter les initiatives de promotion et de prévention de la santé liées au cannabis, de même que les messages éducatifs sur la consommation fréquente de cannabis.

Le présent rapport s'adresse principalement aux décideurs, aux chercheurs qui s'intéressent au cannabis, aux représentants du gouvernement et aux spécialistes de la prévention et du traitement de l'usage de substances.

Objectifs

L'étude avait pour but de connaître les perceptions des dangers pour la santé physique et mentale et des préjudices sociaux associés au cannabis chez les personnes qui en consomment fréquemment. Elle visait aussi à mieux comprendre les répercussions de la légalisation du cannabis non médical sur la consommation et les habitudes d'achat de ce groupe. Les résultats permettront de combler les lacunes dans les connaissances et d'orienter les politiques et les stratégies de santé publique afin de réduire les méfaits causés par une consommation fréquente et forte de cannabis.

L'étude avait pour but d'obtenir des réponses à ces questions :

- Quelles sont les raisons et les motivations pour consommer régulièrement du cannabis?
- La légalisation du cannabis a-t-elle modifié les habitudes des consommateurs fréquents et des grands utilisateurs (p. ex. niveau de consommation, nouvelles méthodes utilisées)?
- La légalisation a-t-elle modifié les habitudes et préférences d'achat des consommateurs fréquents et des grands utilisateurs? Où les consommateurs fréquents se procurent-ils leur cannabis?
- Les consommateurs fréquents sont-ils conscients des dangers associés à leur usage? De quelles stratégies se servent-ils, le cas échéant, pour réduire les risques au minimum?

Méthodes

Groupes de discussion

La recherche consistait en dix groupes de discussion en ligne de personnes vivant au Canada âgées de 18 ans et plus ayant déclaré consommer du cannabis en moyenne trois jours ou plus par semaine. Au total, 61 personnes ont participé à l'étude. Chacune a reçu 100 $ pour sa contribution. Les séances d'une heure et demie environ se sont déroulées sur la plateforme Zoom du 29 novembre au 7 décembre 2021. Le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) a fait appel au groupe-conseil Quorus pour mener la recherche, rédiger des rapports et analyser les résultats. Le CCDUS et Quorus ont collaboré à la conception de l'étude et aux instruments de recherche, dont un protocole d'éthique, un questionnaire de recrutement (annexe A) et un guide de l'animateur semi-structuré (annexe B). Quorus a animé les groupes de discussion, auxquels une chercheure du CCDUS a assisté. Le protocole d'éthique a été approuvé par le comité d'examen institutionnel d'Advarra.

Participants

Des séances ont été organisées dans quatre régions : Canada atlantique, Prairies, Canada central et Ouest canadien. Dans chaque région, les groupes étaient segmentés selon l'âge, c'est-à-dire les jeunes adultes (18 à 34 ans) et les adultes (35 à 65 ans). Toutes les séances ont eu lieu en anglais, à l'exception de celles qui ont eu lieu au Québec et qui se sont déroulées en français. Des efforts ont été déployés pour recruter des participants de milieux (rural ou urbain), d'âges, d'ethnicités et de genres différents, pour assurer une représentation diversifiée.

Tous les participants ont reçu par courriel une copie du formulaire de consentement (annexe C) qui décrit l'étude. Ils ont également été invités à signifier par écrit leur consentement à participer à la recherche, et ce, au début de chaque séance, par le biais de la fonction de clavardage dans Zoom.

Recrutement

Les participants ont été recrutés par CRC Recherches (société canadienne d'études de marché spécialisée dans le recrutement de participants pour des projets de recherche qualitative), par le biais d'appels téléphoniques, à partir de son répertoire, de recommandations et des médias sociaux. Les participants potentiels ont fait l'objet d'une sélection par téléphone. Pendant le recrutement, ils ont dû répondre à des questions de profilage pour garantir leur diversité et tenir compte des considérations analytiques. Les caractéristiques des participants (région, genre, âge, fréquence de la consommation de cannabis et but primaire de la consommation [à des fins médicales ou non médicales], etc.) ont été recueillies pendant le processus.

Collecte de données

Deux chercheurs de Quorus ont animé 10 groupes de discussion. Des données y ont été recueillies avec des questions et des demandes d'approfondissement par les modérateurs. Les groupes de discussion ont eu lieu en ligne et ont été enregistrés avec la plateforme Zoom, qui permet l'observation ainsi que l'enregistrement audio-vidéo. Les enregistrements ont été transcrits et ont servi aux chercheurs à analyser les données et à préparer des rapports.

Analyse

Les chercheurs ont utilisé une approche d'analyse qualitative déductive et ont créé une matrice basée sur la structure du guide de l'animateur. La matrice a permis d'organiser les commentaires des participants selon leur groupe et d'autres caractéristiques (p. ex. type de consommateur de cannabis, genre). Les transcriptions ont été croisées avec les caractéristiques des participants fournies dans les profils de recrutement et enregistrées dans la matrice. Chaque sujet de la matrice a été analysé pour faire ressortir des thèmes. Un chercheur de Quorus a établi une première liste de thèmes pour chaque question de recherche, et un deuxième a examiné les thèmes relevés. L'analyse s'est poursuivie par des discussions et un examen itératif des données.

Ce que nous avons entendu

Habitudes et préférences de consommation

Ce que les participants aiment du cannabis

Lorsque nous leur avons demandé ce qui leur plaisait du cannabis, les participants de tous les groupes de discussion ont mentionné plusieurs facteurs, dont la relaxation et le sentiment de détente. Plusieurs ont parlé des bienfaits thérapeutiques, comme le soulagement de la douleur, l'aide au sommeil et la réduction de l'anxiété qui les incitent à consommer régulièrement.

> *« Je pense que c'est une bonne façon de relaxer en fin de journée. J'en consomme habituellement après une dure journée de travail et parfois, avant d'aller dormir. »*

> *« Ça me permet d'avoir une meilleure qualité de vie en soulageant ma douleur et en m'aidant à dormir. Je suppose qu'on peut dire que je l'utilise à des fins récréatives, comme tous ceux qui aiment se détendre à la fin de la journée en prenant un scotch ou une autre boisson. Pour moi, c'est le cannabis. »*

Quelques participants ont expliqué que le cannabis les aidait à se concentrer ou à être plus performants. Les participants adultes ont parlé des différentes souches[1] qu'ils consomment pour leurs effets énergétiques et physiologiques. Une femme a expliqué comment le cannabis lui permet de se concentrer sur ses tâches ménagères plutôt que de se sentir dépassée par tout ce qu'il y a à faire dans une journée. D'autres participants ont raconté comment le cannabis les aidait à se concentrer sur la tâche à accomplir quand leur esprit était hyperstimulé ou dispersé.

> *« Je fume du Sativa souvent parce que ça m'aide à être plus productif. »*
>
> *« Je travaille de nuit les fins de semaine, alors je fume du Sativa le jour pour me garder éveillé. »*
>
> *« Le cannabis nous calme et nous permet d'accomplir nos tâches. Ironiquement, il nous aide à rester concentrés. »*
>
> *« Je suis incapable de me concentrer à moins d'être euphorique. »*
>
> *« J'ai un TDAH, et le cannabis m'aide parfois à mieux fonctionner. »*

Certains jeunes adultes ont également expliqué comment ils utilisaient le cannabis pour rester éveillés et énergisés dans un contexte social.

> *« Si je prévois sortir avec des amis et que j'ai besoin d'un peu d'énergie, ça m'aide parfois. »*

De nombreux participants ont expliqué qu'ils préféraient le cannabis à l'alcool pour son caractère social, notamment entre amis, et pour rendre d'autres activités plus agréables, comme prendre un repas, regarder un film ou la télévision, jouer à des jeux vidéo, pratiquer un sport ou écouter de la musique. Certains d'entre eux ont admis consommer du cannabis pour aiguiser leurs sens.

> *« L'alcool procure un certain plaisir, mais une fois qu'on atteint ce niveau, on se réveille le lendemain et on ne se sent pas bien, ce qui n'est pas le cas avec l'herbe. On peut fumer trop de cannabis la veille et quand même aller travailler le lendemain. »*
>
> *« Ça peut transformer une situation ordinaire en quelque chose d'extraordinaire, pas vrai? »*
>
> *« J'aime fumer du cannabis pour le plaisir, en regardant un film ou en jouant à un jeu vidéo, pour rendre le tout plus intéressant ou plus amusant. »*
>
> *« J'aime l'aspect social du cannabis, quand on se réunit entre amis et qu'on prend une bouffée ou deux. »*

Les hommes étaient plus enclins que les femmes à consommer du cannabis à des fins récréatives, pour s'amuser entre amis et rendre d'autres activités plus agréables. Les femmes étaient plus susceptibles d'en consommer pour ses bienfaits thérapeutiques, notamment pour soulager la douleur, favoriser le sommeil et améliorer la santé mentale.

Ce que les participants n'aiment pas du cannabis

Même s'ils ont pu facilement expliquer ce qui leur plait particulièrement du cannabis, les participants ont eu plus de difficulté à décrire ce qui leur déplait. Les inconvénients les plus

---

[1] Les souches de cannabis sont soit des variétés pures ou hybrides du genre végétal *Cannabis*, qui englobe les espèces *C. sativa*, *C. indica* et *C. ruderalis*.

communément associés au cannabis sont le prix et la perte de productivité attribuable à sa consommation.

Dans les groupes de discussion, les participants qui consomment du cannabis souvent ou en plus fortes concentrations, en particulier ceux qui se le procurent dans les dispensaires, ont parlé des coûts qui vont en augmentant et d'une activité qui devient de plus en plus chère. Cela était particulièrement vrai compte tenu du niveau de tolérance qui augmente et du fait qu'on doive consommer plus de cannabis pour obtenir le même effet.

> *« Les coûts augmentent avec le niveau de tolérance. Ce qui aurait coûté moins cher au départ est maintenant beaucoup plus cher. »*

Pour bon nombre de participants, le manque de productivité qui peut résulter de la consommation de cannabis et le sentiment d'euphorie représentent des inconvénients. Certains ont dit se sentir paresseux ou inertes lorsqu'ils consomment certaines souches de cannabis. Quelques-uns ont avoué que cette perte de productivité exigeait qu'ils planifient leurs activités pour s'assurer de n'avoir aucune obligation à remplir le jour même ou le lendemain matin, surtout lorsqu'ils doivent avoir les idées claires.

> *« Il faut planifier si on a quelque chose à faire plus tard ou le lendemain… C'est beaucoup plus difficile de sortir du lit le matin. »*

> *« Quand je fume le matin, je ne m'attends pas à être productif le reste de la journée. »*

Les préjugés associés au cannabis sont également un aspect négatif. Plusieurs participants ont l'impression que ces préjugés existent toujours, malgré la légalisation. Certains ont dit se préoccuper de ce que les autres pensent ou disent. D'autres ont dû composer avec les commentaires ou les moqueries de leurs parents et amis. Quelques participants ont également indiqué que leur consommation de cannabis avait eu des répercussions négatives sur leur vie amoureuse.

> *« Les préjugés liés à la marijuana par rapport à l'alcool et le besoin de s'expliquer comme consommateurs de marijuana devant une salle remplie de gens qui ne voient rien de mal à se saouler, ça m'a toujours agacé. »*

> *« Les préjugés sont toujours là… dans le monde des fréquentations amoureuses, c'est souvent problématique. »*

Certains ont indiqué qu'après avoir consommé du cannabis, ils trouvaient difficile d'être entourés de gens (dépendamment de la souche, selon certains participants) et n'aimaient pas toujours le sentiment d'euphorie. D'autres ont parlé de paranoïa ou de perte de contrôle des impulsions (p. ex. avec la nourriture). Certains s'entendaient pour dire que les envies de grignoter pouvaient devenir un problème puisqu'ils avaient tendance à manger des aliments malsains ou de grandes quantités de nourriture après avoir consommé du cannabis, ce qui pourrait entraîner une prise de poids.

> *« Je perds le contrôle de mes impulsions quand je fume. Je peux vider un sac de chips au complet sans m'en apercevoir, jusqu'à ce que j'arrive au fond du sac. »*

Même si certains consomment du cannabis pour soulager la douleur, améliorer le sommeil ou réduire l'anxiété, d'autres ont parlé des effets néfastes, comme les maux de tête, l'anxiété ou les crises de panique, la difficulté à s'endormir, la somnolence ou la fatigue du lendemain.

> *« Il m'arrive parfois de ressentir de l'anxiété. Mon cœur bat plus vite, je suis un peu plus anxieux et je réfléchis trop. »*

Quelques participants ont parlé de leurs difficultés à arrêter ou à réduire leur consommation, ou de leur sentiment de dépendance au cannabis. D'autres n'aiment pas l'odeur, surtout sur leurs vêtements, parce que tout le monde sait alors qu'ils consomment du cannabis. Pour éviter ce problème, certains utilisent le cannabis sous une autre forme, comme les huiles. Sur ce point, il n'y avait aucune différence notable entre les hommes et les femmes.

> *« Je n'aime pas l'odeur… je me tiens loin des gens parce que je ne veux pas qu'ils sachent que j'ai fumé. »*

> *« Je déteste l'odeur, c'est pour ça que j'utilise l'huile. »*

Raisons pour commencer à consommer du cannabis

Les participants étaient invités à dire depuis quand ils consommaient du cannabis et les raisons pour lesquelles ils avaient commencé à en consommer. De nombreux jeunes adultes ont commencé au secondaire avec leurs amis, pour satisfaire leur curiosité, lors d'activités sociales, en groupe ou à l'occasion de fêtes ou de concerts, ou à cause de la pression sociale. Quelques-uns ont commencé à consommer du cannabis parce qu'ils souhaitaient cesser la cigarette ou pour se rétablir d'une dépendance à d'autres substances. D'autres ont indiqué qu'ils avaient commencé à consommer du cannabis (ou à en consommer plus régulièrement) au cégep ou à l'université pour atténuer le stress.

> *« Je pense que j'avais 15 ans, c'était surtout la pression de mes amis, comme à l'école. »*

> *« J'ai commencé parce que je voulais arrêter de fumer des cigarettes. »*

Certains participants adultes ont avoué avoir commencé à consommer du cannabis durant leur jeunesse, pour des raisons sociales ou sous la pression de leurs amis. Quelques-uns ont admis avoir commencé récemment pour soulager la douleur ou se détendre.

> *« Tout le monde autour de moi en consommait. C'était à des fins récréatives, une activité sociale. »*

Changements dans les raisons de la consommation

Nous avons demandé aux participants de nous expliquer les raisons pour lesquelles ils consommaient du cannabis et si ces raisons avaient changé avec le temps. Plusieurs jeunes adultes ont mentionné qu'après avoir utilisé le cannabis en contexte social avec des amis et des proches, ils en consommaient maintenant pour se détendre ou se divertir, ou à des fins thérapeutiques.

> *« C'était juste pour s'amuser entre amis. Maintenant, c'est plus pour soulager la douleur et le stress. »*

> *« Dans le temps, je n'aimais même pas vraiment ça. J'en prenais juste pour m'intégrer… Maintenant que c'est légal, c'est juste plus amusant. »*

> *« J'en prends comme je prendrais un anxiolytique, et aussi pour me calmer à la fin de la journée. »*

De même, plusieurs adultes ont mentionné qu'après avoir utilisé le cannabis à des fins récréatives, ils en consommaient maintenant à des fins thérapeutiques pour soulager la douleur, atténuer le stress ou l'anxiété, ou favoriser le sommeil. Plusieurs participants ont reconnu qu'ils ont dû ajuster leur routine de consommation en raison de changements dans leur mode de vie, comme les dates limites de remise de travaux scolaires (pour les jeunes adultes) ou la naissance d'un enfant (pour les adultes). Dans ce dernier cas, les participants ont affirmé avoir réduit ou cessé leur consommation de cannabis quand leurs enfants étaient jeunes, ou en consommaient uniquement en fin de soirée.

Quelques participants ont indiqué que leur fréquence de consommation dépend des saisons et qu'ils consomment plus pendant l'hiver, lorsque le froid limite les possibilités d'activités agréables.

> *« J'imagine que je consomme plus souvent en tant qu'adulte, mais je vis aussi plus de stress en tant qu'adulte, non? »*

> *« J'ai commencé à consommer quand j'avais 15 ans environ, au secondaire, pour être cool… Maintenant je ne fume que quand je rentre du travail pour me détendre. »*

Pour contrer la tolérance au cannabis qui s'installe, des participants de tous les groupes ont abordé le concept de « pause tolérance », c.-à-d. arrêter de consommer pendant de courtes périodes pour diminuer leur tolérance, puis recommencer à consommer. Ces pauses leur permettent d'abaisser la quantité de cannabis qu'il leur faut pour obtenir l'effet désiré et ainsi d'économiser.

> *« Je me suis rendu compte qu'au début, deux comprimés me suffisaient. Puis j'ai dû en prendre trois, puis quatre, pour obtenir le même soulagement. Alors j'ai arrêté d'en prendre pendant deux semaines. Quand j'ai recommencé à en prendre, j'ai constaté que j'obtenais de nouveau de bons résultats, avec moins de comprimés. »*

> *« Quand je réduis un peu ma consommation, je l'apprécie mieux. Quand je fume toute la journée, je n'obtiens pas le même effet. »*

Dans tous les groupes, la majorité des participants ont expliqué qu'ils avaient délaissé la consommation à des fins récréatives pour des raisons thérapeutiques, entre autres pour favoriser le sommeil ou soulager la douleur. Quelques-uns ont mentionné qu'ils n'aimaient pas particulièrement le cannabis, mais qu'ils continuaient à en consommer pour ses bienfaits thérapeutiques ou parce que cela faisait partie intégrante de leur quotidien. Un participant a raconté qu'il avait essayé à quelques reprises d'arrêter de consommer, mais qu'il était devenu dépendant et continuait pour ne pas ressentir de symptômes de sevrage.

Invités à décrire en un ou deux mots leur usage actuel de cannabis, certains participants ont choisi des termes qui reflètent le caractère routinier de leur consommation, comme « quotidien », « fréquent », « modéré », « dépendance », « sporadique », « chronique », « régulier » et « occasionnel », alors que d'autres ont opté pour des mots qui décrivent les raisons d'utiliser le cannabis, comme « récréatif », « détente », « social », « créatif », « médicament », « thérapeutique », « détresse », « transformation » et « stimulation ». Le nuage qui suit contient les mots utilisés, et les mots en gros caractères sont ceux qui ont été mentionnés le plus souvent et ceux en petits caractères, le moins souvent. Comme on peut le constater, les participants étaient plus enclins à décrire leur consommation comme relaxante et quotidienne.

Méthodes préférées de consommation du cannabis

Les participants des groupes de discussion ont parlé des méthodes qu'ils préféraient utiliser pour consommer le cannabis. Certains utilisent une seule méthode, alors que d'autres changent selon la situation ou l'effet désiré. Quelques participants ont indiqué qu'ils n'avaient aucune préférence et qu'ils consommaient avec la méthode qui était disponible.

L'une des méthodes les plus souvent mentionnées est le vaporisateur avec cartouche de concentré de THC[2]. Pour plusieurs, il s'agit de leur méthode favorite pour consommer le cannabis parce qu'elle est pratique et discrète. Certains la choisissent parce qu'ils ressentent les effets rapidement et qu'il est plus facile de contrôler la quantité consommée.

> *« Avant de vapoter, je fumais la plante elle-même en joints ou avec une pipe et un barboteur, mais c'était dur sur les poumons et la gorge. Le vapotage est beaucoup plus facile pour moi. »*
>
> *« J'avais l'habitude d'acheter de la fleur de cannabis et d'utiliser une pipe, mais c'était trop dur. L'hiver, je ne voulais pas toujours aller dehors. Je fumais aussi des joints déjà roulés. Mais le vapotage est beaucoup plus pratique. »*
>
> *« C'est très subtil, ça sent un peu, mais pas comme si on en fumait régulièrement. »*

Quelques participants ont parlé des inconvénients du vaporisateur, y compris son prix élevé et sa durée de vie limitée. Certains ont mentionné qu'il peut causer de la toux ou endommager les poumons ou la gorge.

---

[2] Le THC (delta-9-tétrahydrocannabinol) est le cannabinoïde le plus abondant et le principal composant psychoactif du cannabis et responsable de l'euphorie ressentie par les utilisateurs. Plus la concentration est élevée, plus ses effets s'intensifient. La recherche sur les possibles effets thérapeutiques et néfastes du THC se poursuivent.

> *« Le vaporisateur est très dur pour moi aussi [...] dans mon cas, l'huile est très dure pour le fond de ma gorge, j'aimerais en prendre mais que ce soit plus agréable. »*
>
> *« Je m'aperçois que quand j'utilise un vaporisateur, j'ai mal à la gorge. »*
>
> *« Le vapotage ne m'intéresse pas, ça fait tousser. »*

D'autres choisissent de consommer le cannabis sous forme de joints qu'ils roulent eux-mêmes ou qu'ils achètent déjà roulés, et préfèrent utiliser cette méthode avec leurs amis. Certains participants ont mentionné avoir troqué la pipe pour les joints, qui sont moins durs sur les poumons.

> *« Les joints, c'est parfait, surtout qu'on peut s'en procurer en paquets dans les dispensaires, comme les cigarettes, et les glisser dans notre poche. C'est ce qu'il y a de plus facile. »*
>
> *« Quand je fume un joint, je le partage habituellement avec quelqu'un d'autre. »*

Comme nous l'avons mentionné précédemment, certains participants voient également le processus de rouler eux-mêmes leurs joints comme une routine ou un rituel qu'ils apprécient.

> *« C'est ce que j'aime surtout du cannabis, c'est le petit rituel. Je roule mes joints, je suis calme quand je fume, je suis seul et le fait de fumer me tient occupé. »*
>
> *« C'est automatique. Le fait de rouler, d'allumer, c'est une habitude. »*

Le barboteur est également une méthode populaire entre amis. Toutefois, la plupart des participants ont indiqué qu'ils utilisaient cette méthode surtout lorsqu'ils étaient plus jeunes, pour son coût peu élevé et l'effet puissant obtenu. Les participants ont avoué avoir délaissé les barboteurs en raison de l'âpreté, de la difficulté du nettoyage et des nombreuses autres options disponibles.

> *« Je n'aime plus les barboteurs parce qu'ils me donnent mal à la gorge, et personne ne veut ça. Le but n'est pas d'être le plus gelé possible, c'est d'apprécier l'expérience. »*

Quelques participants ont indiqué qu'ils aimaient les produits comestibles, comme le chocolat, les biscuits ou les bonbons, de même que les boissons infusées au cannabis. Ils préfèrent ces produits au cannabis à fumer pour leurs effets et parce que c'est moins dur pour les poumons. Certains ont dit utiliser des capsules de THC ou de CBD[3] et des huiles. D'autres avaient des sentiments neutres envers cette méthode, prétextant que les doses étaient non uniformes et qu'il leur était difficile de savoir comment cela les affecterait, même en utilisant le même produit ou la même dose qu'avant. Quelques participants avaient l'impression que les produits comestibles n'étaient pas aussi efficaces ou qu'il fallait en utiliser de grosses quantités pour ressentir les effets.

> *« Je les aime parce qu'il n'y a rien à inhaler. »*
>
> *« Quand ça frappe, ça frappe, puis on se détend et on n'a pas mal à la gorge le lendemain. »*
>
> *« J'ai essayé les produits comestibles quelques fois, mais je n'ai pas eu l'effet que je voulais. »*
>
> *« La seule chose que je n'aime pas des produits comestibles, c'est que leur effet semble différent d'une journée à l'autre. Je peux utiliser la même marque et la même quantité et*

[3] Cannabidiol (CBD) : Cannabinoïde qui ne produit pas d'intoxication ou d'état euphorique. Selon certaines données probantes, le CBD inhibe les effets psychoactifs du THC. La recherche sur les possibles utilisations thérapeutiques du CBD se poursuivent (Santé Canada, 2018a; Konefal et coll., 2019).

> *parfois, ça fait effet immédiatement et d'autres, il faut attendre quelques heures, puis ça frappe d'un coup et ça dure beaucoup plus longtemps. »*

Pour ce qui est des différences entre les genres, de nombreuses femmes ont dit utiliser plusieurs méthodes pour consommer le cannabis, selon la situation ou l'effet désiré, alors que les hommes n'utilisaient qu'une ou deux méthodes. Dans les groupes de discussion, plusieurs femmes ont indiqué qu'elles utilisaient des produits comestibles, alors que d'autres préféraient les vaporisateurs ou les joints. Les hommes étaient plus nombreux à choisir les joints.

Interrogés au sujet des arômes, la plupart des participants n'avaient aucune opinion ou se souciaient peu des produits aromatisés. Certains ont mentionné que les arômes de certaines souches de cannabis étaient plus agréables que d'autres, mais que cela n'avait aucune influence sur leurs achats ou la fréquence de consommation. Seuls quelques participants ont dit éviter systématiquement certains arômes, comme le citron ou le poivre.

Répercussions sur les habitudes de consommation

Légalisation du cannabis

Pour la plupart des participants, la légalisation du cannabis au Canada en 2018 a eu des répercussions sur leur consommation, notamment sur la façon dont celle-ci est perçue, l'endroit où ils consomment, les produits qu'ils consomment, la manière dont ils se les procurent et leur niveau de confort à consommer du cannabis.

Ceux qui n'ont constaté aucun changement dans leurs habitudes de consommation depuis la légalisation ont expliqué qu'ils utilisaient des méthodes fiables pour se procurer du cannabis avant que celui-ci soit légalisé et qu'ils n'avaient pas eu à modifier leur fréquence de consommation par la suite. Quelques participants ont mentionné qu'ils avaient continué d'acheter du cannabis de sources non réglementées et qu'ils continueraient de le faire en raison des prix élevés et de la qualité des produits réglementés par le gouvernement.

D'autres ont indiqué que même s'ils avaient accès au cannabis avant sa légalisation, la nouvelle loi a eu des effets positifs pour eux. Plusieurs ont dit que la commodité et la sélection des produits offerts dans les dispensaires avaient amélioré leur expérience.

Les participants apprécient le fait qu'ils n'ont plus besoin d'un « contact » pour se procurer du cannabis et qu'ils n'ont plus à s'inquiéter de se faire prendre ou arrêter avec une substance illicite. Quelques participantes ont expliqué que la légalisation les avait rassurées du point de vue de leur sécurité personnelle étant donné qu'elles peuvent maintenant se procurer du cannabis dans un magasin, plutôt que de rencontrer « un gars » dans un lieu privé, sans savoir comment la transaction se déroulera. Plusieurs participants se sentaient aussi en sécurité en sachant que le cannabis qu'ils consomment est réglementé et qu'il n'y a aucun risque qu'il soit mélangé avec d'autres substances. Pour certains, cela s'est traduit par une consommation accrue.

> *« Je peux arrêter au magasin de cannabis et en acheter, ce n'est pas compliqué. Je n'ai pas besoin de connaître quelqu'un, je peux juste en acheter moi-même. »*

> *« Avant la légalisation, ma plus grande crainte était qu'il soit mélangé avec autre chose, parce qu'on entend ce qui se passe ailleurs… Mais dans mon cas, cette crainte a disparu dès que j'ai su que mon cannabis provenait d'une source fiable. »*

Bon nombre de participants ont été soulagés de voir que la légalisation a permis de réduire les préjugés. Ils sont maintenant beaucoup plus à l'aise de consommer du cannabis en public, à en

acheter dans des boutiques physiques et à parler ouvertement de leur consommation avec leurs proches. Certains ont également expliqué qu'en discutant, ils avaient appris que des amis ou des membres de la famille en consommaient eux aussi, ce qui les a rendus plus à l'aise d'en parler ou, dans certains cas, d'en partager. Quelques adultes ont mentionné qu'avant la légalisation, ils se sentaient coupables de consommer et avaient l'impression de faire quelque chose de mal, mais que maintenant, ils n'avaient plus à s'inquiéter. Finalement, quelques participants ont expliqué que sans la légalisation, ils n'auraient jamais essayé le cannabis ni découvert ses bienfaits thérapeutiques. L'acceptation légale et sociale de la substance les a convaincus de sa légitimité.

> *« Je m'aperçois que les gens sont de plus en plus ouverts, juste parce que c'est maintenant légal. »*

Cela étant dit, quelques participants ont mentionné qu'ils n'étaient toujours pas à l'aise avec leur propre consommation, que la légalisation n'avait rien changé à leurs habitudes et qu'ils préféraient consommer seuls ou avec des proches.

Certains étaient enthousiastes à l'idée qu'il y aurait certainement plus d'études et de connaissances sur le cannabis maintenant qu'il a été légalisé et qu'il est mieux accepté. Un participant a mentionné que c'était l'occasion de mieux comprendre ce que certains considèrent comme les bienfaits thérapeutiques et médicinaux du cannabis – il a dit avoir lu une étude avançant que le cannabis est une option plus sûre que certains antidouleurs qui peuvent avoir des effets néfastes sur l'organisme.

Pandémie de COVID-19

La pandémie de COVID-19 a également modifié les habitudes de consommation de cannabis de certaines personnes. Les jeunes adultes ont mentionné qu'ils avaient changé leur fréquence de consommation, plus que les adultes. Certains se sont mis à consommer davantage, surtout au début de la pandémie, en raison des nombreuses fermetures de commerces et des confinements, parce qu'ils s'ennuyaient et n'avaient rien d'autre à faire. C'était notamment le cas d'un participant dont les colocataires consommaient régulièrement du cannabis et qui étaient tous confinés ensemble.

> *« Je pense que personne ne réalisait la gravité de la pandémie et que tout le monde croyait que ça durerait un mois et qu'on s'en sortirait. À ce moment-là, on se disait que c'était comme des mini-vacances. On commençait tous à consommer beaucoup, mais avec le temps, on a dû s'ajuster. »*

Quelques jeunes participants adultes ont mentionné avoir modifié leur consommation après avoir déménagé chez leurs parents. Certains ont augmenté leur consommation pour gérer les tensions familiales, alors que d'autres l'ont diminuée parce qu'ils n'étaient pas à l'aise et qu'ils ne pouvaient cacher quoi que ce soit à leurs parents. Des participants ont aussi mentionné qu'ils consommaient davantage pour composer avec la pandémie. Certains ont même utilisé le mot « béquille » pour décrire leur consommation durant cette période. En raison du stress accru lié à la COVID-19 au travail, un participant avait augmenté sa consommation de cannabis. Plusieurs autres ont indiqué que leurs habitudes de consommation n'avaient pas changé.

Interrogés à savoir si leurs habitudes de consommation changeraient avec un « retour à la normale », certains participants ont mentionné qu'ils fumaient davantage dans des situations sociales, avec la réouverture des lieux publics. Nous leur avons également demandé s'ils prévoyaient des changements dans leur consommation advenant un retour au travail en présentiel. Certains ont indiqué qu'ils ne prévoyaient aucun changement à leur routine puisqu'ils consomment uniquement à l'extérieur des heures de travail, alors que d'autres ne se préoccupaient pas de devoir ajuster leur

consommation puisque le cannabis est légal et qu'il ne modifie en rien leur capacité à faire leur travail.

Consommation future prévue

Bon nombre de participants avaient l'impression que leur consommation de cannabis resterait essentiellement la même au cours des cinq à dix prochaines années. D'après eux, leur niveau de consommation est contrôlé et ne nuit pas à leur quotidien. Ils n'ont jamais ressenti d'effets indésirables ni lu aucune étude qui suggère que le cannabis a des répercussions négatives sur la santé.

> *« Je pense que ce sera la même chose. Je ne vois aucune raison de changer. »*

Un participant dans le groupe d'adultes était d'avis que sa consommation irait en augmentant puisqu'il aurait possiblement plus de temps libre et moins de responsabilités.

> *« Je pense à long terme… à la retraite. Il se pourrait que je consomme plus parce que j'aurai soudainement plus de temps pour moi et je n'aurai pas à m'inquiéter des responsabilités du quotidien. »*

Par ailleurs, certains participants prévoyaient peut-être diminuer leur consommation. Quelques jeunes adultes ont expliqué qu'ils préféreraient la réduire pour économiser. D'autres le feraient pour accroître leur productivité ou pour s'adapter à différentes étapes de vie (comme la naissance d'un enfant).

> *« J'aimerais avoir les idées claires pendant quelques jours, sans qu'aucun événement vienne perturber ma vie, et voir si je peux accomplir mes tâches comme ça. Du point de vue financier, j'aimerais ne pas avoir à dépenser autant d'argent toutes les deux semaines. »*

> *« Je ne prévois pas arrêter, mais j'ai l'intention de me compliquer les choses pour m'inciter à moins consommer. »*

> *« J'aimerais avoir des enfants et je ne veux pas qu'ils soient en contact avec le cannabis. Alors, je pense que je vais réduire ma consommation. »*

Quelques jeunes participants adultes qui avaient admis leur dépendance au cannabis ont indiqué leur intention de réduire leur consommation dans les prochaines années et de consommer à certaines occasions seulement plutôt qu'à tous les jours.

> *« Peut-être deux ou trois fois par année, peut-être un peu plus, peut-être une fois par mois, je ne sais pas. C'est certain que je ne veux pas fumer tous les jours dans les deux prochaines années. Même pas dans la prochaine année. »*

> *« Dans cinq ans, j'espère que j'aurai complètement arrêté ou que je fumerai seulement une fois tous les six mois ou de temps en temps. Je ne veux pas nuire à ma santé, surtout ma santé physique. »*

Ce point de vue était également partagé par un participant adulte qui a dit souhaiter cesser de consommer du cannabis.

> *« Je vais finir par arrêter, c'est mon objectif maintenant que je suis plus vieux. »*

Habitudes d'achat et accès

Endroits où se procurer du cannabis

Les participants des groupes de discussion ont mentionné plusieurs sources pour l'achat de cannabis, la première étant les dispensaires ou, dans certaines régions, les magasins d'alcool qui vendent également du cannabis réglementé par le gouvernement. Plusieurs se rendent dans les magasins et d'autres préfèrent commander en ligne avec livraison à domicile. Ceux qui font leurs achats dans les dispensaires ou les magasins d'alcool ont habituellement une courte distance à parcourir, la plupart ne sont qu'à quelques minutes en voiture du magasin local. Même les participants des régions rurales ont dit avoir des dispensaires à proximité.

Les participants ont fourni plusieurs raisons pour acheter dans les dispensaires, notamment la commodité, les connaissances du personnel qui est en mesure de faire des recommandations, la perception de sécurité du produit et la vaste sélection qui inclut des produits plus difficiles à obtenir ailleurs. Ceux qui fréquentent les dispensaires ont leurs « incontournables » qu'ils achètent à chaque fois, ce qui ne les empêche pas de consulter le personnel de temps à autre pour se faire recommander d'autres produits qui auront les effets voulus ou pour découvrir de nouveaux produits. Quelques participants ont aussi indiqué qu'ils profitaient des promotions offertes pour essayer des produits différents.

> *« Je leur dis ce que je cherche et je suis leurs recommandations. »*

> *« Il y a quelques produits standards que j'achète, mais de temps en temps, je regarde ce qui est en solde ou ce qui me semble intéressant. »*

Même si plusieurs ont eu des expériences positives dans les dispensaires, d'autres ont mentionné que les prix étaient trop élevés et que la qualité des produits qu'ils ont essayés n'était pas à la hauteur de leurs attentes. Ces participants préfèrent acheter leur cannabis auprès d'un « trafiquant » local, le cultiver eux-mêmes ou s'en procurer d'un proche qui en cultive. Certains ont affirmé que les prix en ligne étaient plus avantageux. Par contre, un participant a indiqué que la fraîcheur des produits vendus sur Internet n'était pas la même que dans les magasins.

> *« À moins que le magasin d'alcool puisse m'offrir des bourgeons de qualité supérieure pour moins de 100 dollars l'once, je ne me vois pas les acheter là. »*

Quelques participants ont discuté des autres méthodes qu'ils utilisent pour se procurer du cannabis, comme les distributeurs en ligne ou les plateformes de médias sociaux qui acceptent les virements électroniques et qui livrent directement à domicile ou qui fixent un lieu de rencontre. Ces participants ignoraient si ces sources étaient légales ou non, mais ils les utilisaient pour la commodité, les prix compétitifs et la possibilité d'acheter en vrac.

Accès au cannabis légal

Les participants ont indiqué qu'ils n'avaient jamais eu de difficulté à se procurer du cannabis légal. Toutefois, quelques-uns ont mentionné que leur magasin local avait parfois des difficultés d'approvisionnement.

> *« Il manque souvent des produits, ce qui fait que je ne trouve pas toujours ce que je veux au magasin. »*

Lorsque nous leur avons demandé s'il y avait lieu d'améliorer l'accès au cannabis légal, les participants ont fait de nombreuses suggestions. Plusieurs aimeraient une réduction des prix, une

diminution des taxes et une meilleure qualité. Bon nombre de participants ont mentionné l'emballage et se sont plaints qu'en plus d'être difficile à ouvrir, il n'était pas écologique et qu'on ne pouvait pas le recycler, ce qui a déplu à ceux qui se préoccupent de l'impact environnemental.

> *« Je suis frustré par l'emballage. Je suis un peu écolo, je recycle autant que je peux et je trouve que l'emballage est de trop. J'ai déjà beaucoup de contenants dont je ne sais quoi faire. Mon dispensaire ne les recycle pas. L'emballage est inutile, comparativement à ce qu'on trouve déjà dans la rue. »*

D'autres aimeraient qu'il y ait plus d'études sur les effets du cannabis et des différentes souches, des connaissances plus vastes sur les bienfaits thérapeutiques et médicinaux chez les professionnels de la santé, et la possibilité que les coûts soient couverts en partie par les assurances lorsque le cannabis est utilisé à des fins thérapeutiques, notamment pour soulager la douleur ou pour des raisons de santé mentale.

Dangers potentiels

Perceptions d'autrui

Les participants ont parlé des réactions que leur consommation de cannabis a suscitées dans leur famille, chez leurs amis et collègues.

De nombreux jeunes adultes ont mentionné que leurs parents étaient contre le cannabis et que certains le qualifiaient de « drogue d'introduction ». La plupart des jeunes participants adultes ne discutent jamais de leur consommation avec les membres de leurs familles ou évitent d'en consommer en leur présence puisqu'ils ne sont pas du même avis. Dans certains cas, les parents ignorent que leurs jeunes consomment puisqu'ils n'habitent pas sous le même toit.

> *« Ma mère est un peu plus ouverte d'esprit, mais mon père est de l'ancienne école. Alors je n'en parle jamais avec lui. Je préfère éviter la confrontation parce que nous avons des opinions différentes. »*

Certains participants ont indiqué que les membres de leur famille acceptent qu'ils consomment du cannabis ou en consomment eux-mêmes, ce qui facilite les discussions.

> *« Ma mère et moi, on s'est aperçus qu'on fume tous les deux. On ne peut donc pas se faire la morale. »*

Certains adultes ont mentionné qu'ils n'avaient aucun problème puisqu'ils s'entouraient de gens qui ne jugent pas leur consommation de cannabis. Un participant d'une région rurale a souligné que, même s'il avait accès au cannabis, le sujet demeurait tabou là où il habite et qu'il n'en parlait jamais avec qui que ce soit à l'extérieur de sa famille immédiate. Un autre participant a mentionné qu'il aimait passer du temps avec ses amis qui ne consomment pas parce que cela l'aidait à réduire sa consommation. Pour ce qui est du milieu de travail, quelques participants ont dit qu'ils évitaient d'aborder le sujet avec leurs collègues pour ne pas être jugés ou par crainte de préjugés.

> *« Je ne fume pas au travail, mais pratiquement toutes les personnes que je connais le font et n'y voient pas d'inconvénient. C'est important pour moi d'être entouré de personnes qui ne me jugent pas. »*

> *« Maintenant que je suis prêt à avoir un mode de vie plus sobre et à réduire ma consommation de cannabis, je remarque que je m'entoure de gens plus sobres pour ne pas avoir de pression ou de tentation. »*

> *« Je n'en parlerais jamais au travail. J'hésite encore à en parler ouvertement. »*

Depuis la légalisation, quelques jeunes participants adultes ont constaté que les gens autour d'eux acceptaient mieux le cannabis, même si certains préjugés demeurent.

Dans les groupes d'adultes, plusieurs s'entendaient pour dire que la légalisation a eu pour effet de normaliser le cannabis. Certains ont parlé des documentaires qui ont commencé à être diffusés et qui ont brisé les tabous entourant le cannabis. Un participant a expliqué que même si au départ, les membres de sa famille avaient une opinion défavorable des consommateurs de cannabis, ils étaient maintenant plus ouverts et considéraient maintenant le cannabis au même titre que l'alcool. Dans l'ensemble, plusieurs étaient plus à l'aise d'aborder le sujet et de parler de leur consommation de cannabis, ce qu'ils évitaient de faire avant la légalisation.

Ceux dont les proches avaient des opinions divergentes n'y avaient pas vu une attaque personnelle et n'avaient pas modifié leur consommation. Plusieurs avaient choisi d'ignorer les commentaires et de garder leur consommation privée, sans toutefois ressentir le besoin de se cacher. Quelques participants ont mentionné qu'ils évitaient certains amis ou membres de la famille quand ils consommaient du cannabis ou qu'ils s'entouraient de gens qui ne les jugeaient pas. Certains avaient tenté de rendre d'autres personnes plus ouvertes et de diminuer les préjugés entourant le cannabis.

> *« Selon moi, ça n'a pas d'importance parce qu'on devrait tous faire ce qu'on veut, du moment que ça ne nuit à personne. »*

Préoccupations de santé liées à la consommation de cannabis

Les participants se sentaient à l'aise avec leur consommation de cannabis et étaient peu préoccupés. Ils s'entendaient pour dire que du moment où ils le font de façon responsable, sans que cela affecte leur productivité, ils n'ont aucune inquiétude à consommer du cannabis.

Interrogés sur les problèmes de santé, les participants se sont animés. Plusieurs ont mentionné avoir quelques inquiétudes au sujet des effets de la fumée et du vapotage sur la santé pulmonaire. De nombreux participants étaient au courant des risques liés aux cancérigènes lorsqu'ils fument des joints ou utilisent un barboteur ou une pipe, en raison de la combustion. Certains ne s'en préoccupaient pas, mais ont expliqué qu'ils utilisaient le cannabis sous forme comestible uniquement et qu'aucune inhalation ou combustion n'était nécessaire. Ceux qui ont parlé des problèmes de santé associés à la fumée et au vapotage n'ont pas changé leurs habitudes de consommation pour autant. Certains croyaient que puisqu'ils étaient généralement en bonne santé, cela équilibrait les risques.

> *« Les poumons ne sont pas faits pour fumer, mais pour respirer. Mais je crois qu'on peut contrebalancer les effets en prenant soin de soi, en mangeant sainement, en faisant de l'exercice régulièrement, toutes ces choses qui atténuent les effets. »*

> *« C'est certain que cela a un effet sur mes poumons parce que quand je marche dehors au froid, j'ai de la difficulté à respirer. Je crois que ma forte consommation de cannabis y est pour quelque chose. Mais elle a vraiment amélioré ma santé mentale, en diminuant mon anxiété et ma dépression. Elle a du bon et du moins bon. »*

Les autres problèmes de santé mentionnés portaient sur les habitudes malsaines qui suivent immédiatement la consommation de cannabis, comme les excès alimentaires ou les aliments mauvais pour la santé qu'on ingère pour combler un « petit creux ». C'est principalement le cas de ceux qui consomment le cannabis sous forme comestible.

En dernier lieu, les autres préoccupations étaient principalement de nature légale ou liées aux enfants, plutôt qu'à la santé. Par exemple, certains ont mentionné que le cannabis était facilement accessible aux enfants. Les participants ayant des enfants à la maison ont dit prendre des précautions pour garder leurs produits de cannabis hors de leur portée. D'autres ont parlé des problèmes liés au cannabis et à la conduite automobile et s'entendaient pour dire que cette situation devrait être surveillée de près puisqu'elle concerne la sécurité.

Nous avons demandé aux participants si leur consommation de cannabis avait eu un effet, positif ou négatif, sur leur santé. Certains avaient remarqué des effets néfastes sur leur respiration et leur santé pulmonaire. Un participant a mentionné qu'il souffrait d'asthme et croyait que cela pourrait être en partie attribuable à sa consommation de cannabis. Plusieurs avaient tendance à parler des effets positifs du cannabis sur leur santé, en particulier leur santé mentale. De plus, le fait de pouvoir compter sur le cannabis plutôt que sur des médicaments a été perçu comme positif par certains. Quelques participants dont la santé avait souffert étaient d'avis que le positif l'emportait sur le négatif.

> *« C'est certain que cela a un effet sur mes poumons parce que quand je marche dehors au froid, j'ai de la difficulté à respirer. Je crois que ma forte consommation de cannabis y est pour quelque chose. Mais elle a vraiment amélioré ma santé mentale, en diminuant mon anxiété et ma dépression. Elle a du bon et du moins bon. »*

Pour la plupart des participants, les effets néfastes du cannabis n'ont pas changé leurs habitudes de consommation. Toutefois, certains préfèrent le consommer sous forme comestible pour éviter d'endommager leurs poumons.

Efforts pour répondre aux préoccupations liées à la consommation de cannabis

Les participants des groupes de discussion étaient invités à évaluer leur niveau de familiarité avec les risques associés à la consommation de cannabis sur une échelle de 10 points, où 10 signifiait que les risques leur étaient « extrêmement familiers » et 1, « pas du tout familiers ». Dans l'ensemble, les participants se sont donné une note assez élevée, et presque tous ont sélectionné une note de 6 à 10.

Les jeunes adultes qui ont affirmé que les risques leur étaient très familiers (notes plus près de 10) ont expliqué qu'ils avaient acquis la plupart de leurs connaissances sur le cannabis et ses risques à l'école ou en discutant avec des amis. Certains ont également mentionné qu'ils avaient travaillé dans des dispensaires et qu'ils avaient été informés des risques en cours de formation. Les jeunes adultes pour qui les risques étaient moins familiers ont indiqué qu'ils ne connaissaient pas les risques ou s'en souciaient peu, et que c'est pour cette raison qu'ils n'avaient pas cherché à obtenir de l'information.

> *« Je n'y connais rien et je n'en consomme pas assez pour m'inquiéter au point de faire des recherches sur les risques. »*

> *« Je n'ai fait aucune recherche, j'en ai entendu parler en discutant avec des personnes plus âgées que moi et qui fument depuis plus longtemps ou plus souvent. »*

Dans les groupes d'adultes, les notes variaient de neutres (note de 5 sur 10) à élevées (près de 10), plusieurs ayant affirmé que les risques associés au cannabis leur étaient très familiers. Ces derniers ont mentionné plusieurs sources d'information qu'ils ont consultées. Certains ont dit se fier à

l'Internet pour s'informer sur certains risques, comme les effets du cannabis sur la santé mentale ou physique, notamment la santé pulmonaire.

> *« J'ai lu sur l'Internet que le cannabis fait ressortir les maladies mentales comme la schizophrénie. »*

Quelques participants étaient d'avis que les études révèlent des résultats contradictoires. Un participant savait que de l'information sur les risques associés au cannabis était disponible sur le site du gouvernement du Canada et ailleurs, mais il ne souhaitait pas nécessairement faire des recherches pour la trouver. Un autre a mentionné avoir consulté quelques médecins pour discuter de l'usage de cannabis pour soulager la douleur et avait découvert que certains professionnels de la santé n'y étaient pas favorables, alors que d'autres n'avaient pas les connaissances requises à ce sujet. Avec la récente légalisation du cannabis, les participants espèrent que d'autres études seront publiées.

Les participants semblaient assez familiarisés avec les risques associés à la consommation de cannabis sur le développement du cerveau chez les jeunes et les adolescents, les effets de l'inhalation sur les poumons et les effets indésirables du cannabis illégal qui pourrait être mélangé à d'autres substances.

> *« Je connais surtout les risques sur la santé du tabagisme en général et par tabagisme, j'inclus le cannabis. »*

Les participants étaient hésitants et aimeraient en savoir plus sur les risques à long terme du cannabis, notamment sur la santé mentale. Ils ont convenu que les études dans ce domaine étaient peu nombreuses. Certains voulaient en savoir plus sur les effets positifs sur la santé mentale et d'autres ont parlé des effets négatifs possibles, y compris le risque de développer la schizophrénie, ce dont ils avaient déjà entendu parler. Quelques-uns ont également parlé de perte de mémoire et d'autres effets sur la santé physique attribuables au cannabis.

Ce ne sont pas tous les participants qui souhaitent en apprendre davantage. N'ayant ressenti aucun effet néfaste dû à leur consommation, certains ne souhaitaient pas approfondir leurs connaissances sur le cannabis et ses effets sur la santé, au-delà de leur propre expérience. D'autres aimeraient voir plus de recherches, mentionnant que ces connaissances sont essentielles, sans toutefois ressentir le besoin de chercher l'information pour eux-mêmes.

> *« Je ne crois pas en consommer suffisamment pour que ça m'affecte négativement, alors je n'ai jamais fait de recherche. C'est toujours bon d'avoir ces connaissances, et je n'ai aucun problème à ce qu'on m'informe, mais ce n'est pas quelque chose que j'ai fait de façon active. »*

Pour ce qui est de s'informer sur les risques de la consommation de cannabis, quelques jeunes participants adultes ont mentionné les brochures, les publicités dans les transports en commun, les ressources gouvernementales, les documentaires, les vidéos YouTube, les conférences TED et autres webinaires comme sources qu'ils pourraient utiliser.

De nombreux participants feraient confiance au gouvernement pour mener des études, mais ont souligné l'importance d'avoir recours à des chercheurs exempts de parti pris et de faire preuve de transparence dans le processus de recherche.

> *« Je crois que c'est au gouvernement de faire ça, mais pour que les gens sachent que l'information provient de sources sûres, il faudrait ajouter des citations et des références pour connaître la provenance des renseignements. »*

> *« Je veux une série en plusieurs épisodes sur Netflix [rires] produite de façon professionnelle et financée par le gouvernement et non par une entité indépendante qui a un intérêt direct dans les effets positifs ou négatifs du cannabis et qui essaie d'en vendre ou de l'interdire. »*

Certains préféreraient que les recherches soient faites à l'extérieur du gouvernement, soit parce qu'ils ont peu confiance en lui pour fournir des renseignements non biaisés ou parce qu'ils souhaitent que ces recherches soient effectuées par des chercheurs spécialisés dans ce domaine.

> *« Au lieu du gouvernement, il faudrait faire appel à un spécialiste en dépendance. »*

> *« Je ne sais pas si je ferais confiance à cette information si elle provenait du gouvernement. »*

Plusieurs participants ont dit qu'ils se fieraient aux renseignements provenant des professionnels de la santé. Par contre, certains avaient l'impression que les médecins ne possèdent pas suffisamment d'information sur le cannabis ou que l'information varie d'un médecin à l'autre. Ils aimeraient que les médecins soient mieux informés sur le sujet.

> *« J'écoute habituellement ce que mon médecin me dit [...], mais les opinions divergent, certains sont pour, d'autres sont contre. Certains médecins n'osent pas poser de question. Ils devraient s'entendre et mieux s'informer pour nous transmettre la bonne information. »*

Points à considérer et implications

La légalisation du cannabis à des fins non médicales au Canada a soulevé un grand intérêt pour les méfaits et bienfaits associés à cette substance. Règle générale, selon les données actuelles, les répercussions de la consommation de cannabis sur divers aspects de la santé et du fonctionnement social sont au moins partiellement proportionnels à la fréquence de consommation (Johnson-Ferguson et Di Forti, 2021; Rotermann, 2019). Les personnes qui consomment fréquemment représentent donc un groupe important, puisqu'elles sont les plus susceptibles de subir des méfaits. Cela étant dit, il y a relativement peu d'études qualitatives sur ce groupe de consommateurs, notamment sur les différences entre leurs attitudes, perceptions et méthodes de consommation et celles des consommateurs récréatifs moyens. Avec la présente étude, nous voulions en savoir plus sur les perceptions des méfaits sanitaires, mentaux et sociaux associés au cannabis chez ceux et celles qui en consomment fréquemment et voir comment la légalisation les affecte. Les résultats permettront de combler des lacunes dans les connaissances et d'orienter les politiques et les stratégies de santé publique afin de réduire les méfaits causés par une consommation fréquente ou forte de cannabis.

Données démographiques : Les données démographiques des participants à l'étude sont à prendre en compte lors de l'interprétation des résultats. Les effets d'une consommation fréquente de cannabis se font sentir sur le marché du cannabis et sur la société en général. Si une grande part de la littérature de recherche définit la fréquence de consommation comme un indicateur de méfaits (Gabrys et Porath, 2019; Hango et LaRochelle-Côté, 2018; Swan et coll., 2021), peu d'études concilient les motivations et les perceptions de ce groupe de consommateurs et les méfaits potentiels avec les bienfaits. Les participants des groupes de discussion ont clairement indiqué que leurs habitudes de consommation établies avant la légalisation étaient restées inchangées, comparativement à celles du consommateur récréatif moyen qui se procure du cannabis de façon ponctuelle. Il s'agit là d'une information essentielle pour comprendre comment les grands consommateurs accèdent au marché et consomment le cannabis, ainsi que pour orienter les futures politiques et stratégies de réduction des méfaits.

Méthodes de consommation : Les stylos vapoteurs et les joints sont les méthodes que préfèrent les consommateurs fréquents, pour toutes sortes de raisons, p. ex. la rapidité de l'effet (les deux méthodes), le rituel (les joints) et la commodité ou la discrétion (les stylos). Les professionnels de la santé et les responsables des politiques doivent tenir compte de cette information. Tout d'abord, en raison du potentiel bien connu de dommages aux poumons et aux voies respiratoires (Renard, 2020), il faut continuer à renseigner le public, par des initiatives efficaces et objectives, sur les risques respiratoires et cardiovasculaires associés à la fumée de cannabis. Ensuite, il faut déployer des stratégies de réduction des méfaits qui proposent des alternatives à l'inhalation et au vapotage. Enfin, les gens perçoivent parfois le vapotage comme plus sûr que la fumée, alors il faut poursuivre la recherche sur la sécurité à long terme du vapotage.

Raisons de consommer : Nos résultats démontrent que les consommateurs fréquents peuvent avoir diverses raisons d'utiliser du cannabis. Certains participants, surtout les jeunes adultes, préfèrent les effets énergisants du cannabis en contexte social, tandis que d'autres préfèrent ses effets calmants et somnifères. Les participants de tous les groupes ont indiqué qu'ils délaissaient la consommation avec des amis et des pairs, pour plutôt consommer seuls, surtout pour se détendre ou faire face à d'autres problèmes de santé ou d'usage de substances, comme la douleur, l'anxiété, le stress et les troubles du sommeil. Fait intéressant, certains participants ont dit qu'ils consommaient du cannabis à la place d'autres substances qu'ils considèrent plus toxiques (p. ex. cigarettes) ou plus intoxicantes (p. ex. alcool). Cette substitution par le cannabis est importante, compte tenu des risques pour la santé physique et mentale associés à la polyconsommation, surtout chez les jeunes adultes (Bailey et coll., 2019). Il y aurait lieu de l'explorer davantage. Selon une récente étude qualitative, l'analyse de la consommation simultanée de substances est complexe et dépend de facteurs tels que les habitudes de consommation, le contexte externe et interne, et les conséquences subies (Boyle et coll., 2021).

Les diverses raisons de consommer du cannabis sont un facteur important que les professionnels de la santé, les responsables des politiques et les praticiens doivent connaître pour évaluer les bienfaits et méfaits du cannabis, surtout chez les consommateurs fréquents. Il s'agit aussi d'un facteur non abordé par la recherche. Avec l'évolution rapide des cadres juridiques et la hausse de la consommation à des fins médicales et non médicales, d'autres études devront être faites sur les motivations des consommateurs fréquents, ainsi que sur les bienfaits du cannabis pour la santé (Boyle et coll., 2021; Sabioni, P. et B. Le Foll (2018); Steiner et coll., 2019).

Conséquences de la légalisation : La majorité des participants préfèrent la commodité et le choix des produits réglementés vendus dans les dispensaires légaux, comme le montre la croissance du marché de détail canadien (gouvernement du Canada, 2022). Les participantes, en particulier, ont dit se sentir plus en sécurité lorsqu'elles se procurent du cannabis dans un magasin que lorsqu'elles rencontrent un revendeur dans un endroit privé. Les données de l'Enquête nationale sur le cannabis vont dans le même sens : les répondantes achetaient plus souvent du cannabis légal que les répondants (gouvernement du Canada, 2019). D'où l'importance, pour la recherche, de s'attarder aux différences entre les genres dans la façon dont les consommateurs, surtout les consommateurs fréquents, cherchent et achètent du cannabis. Cette information est essentielle pour comprendre les répercussions de l'expansion du marché et élaborer des mesures plus ciblées.

Préjugés : Selon les résultats de cette étude, la légalisation a diminué les préjugés et permis aux utilisateurs de consommer plus ouvertement et plus aisément dans les lieux publics, de se procurer du cannabis dans des magasins de détail et d'engager la discussion avec leurs proches. Il reste cependant des divergences d'opinions ou des tensions avec la famille. Les participants vivent aussi des préjugés de la part des professionnels de la santé et en milieu de travail. Le sentiment que des préjugés persistent est un important constat de l'étude, ainsi que d'autres travaux qualitatifs sur

l'origine des préjugés, des stéréotypes et d'autres conséquences sociales de la légalisation, alors que la normalisation du cannabis se poursuit (Melnikov et coll., 2021; Reid, 2020).

Méfaits et messages de sensibilisation : Plusieurs participants ont dit avoir vécu les effets négatifs de la fumée de cannabis sur leur santé pulmonaire ou s'en inquiéter, ce qui correspond aux résultats de l'Enquête canadienne sur le cannabis, selon lesquels la majorité des gens savent ou croient que la fumée peut être nocive, surtout pour les adolescents (gouvernement du Canada, 2021). Seuls quelques participants ont dit avoir l'intention de réduire leurs méfaits en passant à d'autres formats, comme les produits comestibles. Cela dit, le fait de ressentir des effets respiratoires néfastes ou de s'en inquiéter n'a pas modifié les habitudes de consommation. Plusieurs participants étaient plus disposés à se concentrer sur les effets positifs du cannabis sur leur santé, en particulier leur santé mentale. Les participants s'entendaient pour dire que pourvu que le cannabis est utilisé de façon responsable et n'affecte pas la productivité, ils n'ont rien à craindre de leur consommation. Ils croyaient plutôt que puisqu'ils étaient autrement en bonne santé, cela équilibrait ou compensait les risques.

Le taux inchangé d'usage chez les consommateurs fréquents donne à penser qu'il existe un décalage cognitif entre ce qu'ils savent et les comportements à risque qu'ils continuent de déclarer. Cette information montre l'importance de personnaliser les activités de réduction des méfaits, plutôt que d'adopter une approche universelle ciblant tant les nouveaux consommateurs que ceux qui ne connaissent pas le cannabis (Kruger et coll., 2021; Stevens, 2021). Certains participants mentionnent aussi un manque d'information, d'orientation ou de communication sur le cannabis, que ce soit en ligne ou de la part des professionnels de la santé. Il faut donc améliorer les communications et les conseils de ces professionnels, les ressources sur les effets du cannabis sur la santé et ses bienfaits thérapeutiques potentiels. Il importe aussi d'adopter des approches de réduction des méfaits centrées sur la personne et sensibles aux traumatismes et d'établir des liens de confiance sans jugement entre les professionnels de la santé et les consommateurs fréquents (Boehnke et coll., 2019; González-Ponce et coll., 2022).

COVID-19 : La pandémie de COVID-19 a influé sur la façon dont certains se procurent du cannabis et le consomment. Des participants ont dit avoir augmenté leur consommation (surtout pendant les confinements où ils ont passé plus de temps à l'intérieur). Cette tendance est confirmée par la littérature récente qui montre une hausse de la consommation pendant la pandémie (Imtiaz et coll., 2021; CSMC et CCDUS, 2021). Fait intéressant, certains participants ont insisté sur le fait que la pandémie n'avait pas modifié leurs habitudes de consommation, surtout lorsqu'un accès fiable, y compris illicite, était déjà en place avant la légalisation. La nature immuable des comportements des consommateurs fréquents est une implication importante de la pandémie de COVID-19.

Cette étude exploratoire jette les bases des recherches à venir afin d'avoir une meilleure compréhension des personnes qui consomment fréquemment du cannabis. Les travaux futurs pourront inclure une analyse plus granulaire de certains aspects, comme l'accessibilité (en région urbaine ou rurale), les facteurs socioéconomiques et les préjugés. Les prochaines études pourront également se pencher sur l'influence de l'âge et la façon dont les habitudes de consommation et les perceptions varient d'une cohorte à l'autre.

Limites

Plusieurs limites doivent être examinées. Cette étude était de nature exploratoire et offre un aperçu d'un groupe de personnes qui consomment fréquemment du cannabis. Les résultats ne peuvent être généralisés à l'ensemble de la population et ne sont pas représentatifs de tous les consommateurs de cannabis vivant au Canada. De plus, les personnes vivant dans les territoires

n'étaient pas représentées dans les groupes de discussion. La recherche par groupes de discussion peut être limitée en raison d'un biais d'autosélection puisque les participants choisissent eux-mêmes de prendre part à l'étude. Par conséquent, ils peuvent choisir de ne pas divulguer certains renseignements devant un groupe ou peuvent s'entendre avec d'autres pour ne pas exprimer une opinion contraire. Il faudra tenir compte de ces importantes constatations pour les recherches futures.

Conclusions

Cette étude exploratoire nous permet d'identifier quelques-unes des raisons qui incitent les gens à consommer fréquemment du cannabis, la manière dont ils ont accès au cannabis et comment ils le consomment, leurs perceptions quant aux risques pour la santé, et les répercussions de la légalisation sur leurs habitudes de consommation et leur accès au cannabis.

Les participants des groupes de discussion ont invoqué plusieurs raisons pour consommer fréquemment du cannabis, que ce soit uniquement à des fins récréatives ou pour ses bienfaits thérapeutiques. Les consommateurs fréquents n'ont aucune difficulté à se procurer du cannabis légal et sont d'avis que la légalisation a rendu le processus plus pratique et plus sécuritaire, tout en réduisant les préjugés. Quelques-uns des participants préfèrent encore se procurer du cannabis auprès de sources non réglementées puisque selon eux, le cannabis légal est de qualité inférieure et son prix, trop élevé.

Finalement, les participants des groupes de discussion sont conscients de certains risques et des effets du cannabis sur la santé. Cela étant dit, la plupart ont indiqué n'avoir ressenti aucun effet indésirable, à part une légère irritation pulmonaire. Ceux-ci sont d'avis que les bienfaits dépassent les risques ou les effets indésirables. La plupart des participants des groupes de discussion aimeraient en apprendre davantage sur les effets à court et à long terme du cannabis. Ils s'entendent pour dire qu'il n'y a pas suffisamment de recherche et d'information à ce sujet et que les renseignements disponibles sont biaisés ou incohérents. Les participants ont bon espoir qu'avec la légalisation du cannabis, d'autres études seront faites.

Bibliographie

Bailey, A.J., E.J. Farmer et P.R. Finn. « Patterns of polysubstance use and simultaneous co-use in high risk young adults », *Drug and alcohol dependence*, vol. 205, 2019, article 107656.

Boehnke, K.F., J.R. Scott, E. Litinas, S. Sisley, D.A. Williams et D.J. Clauw. « Pills to pot: observational analyses of cannabis substitution among medical cannabis users with chronic pain », *The Journal of Pain*, vol. 20, nº 7, 2019, p. 830–841. https://doi.org/10.1016/j.jpain.2019.01.010

Boyle, H.K., R.L. Gunn, G. López, O.S. Fox et J.E. Merrill. « Qualitative examination of simultaneous alcohol and cannabis use reasons, evaluations, and patterns among heavy drinking young adults », *Psychology of Addictive Behaviors*, vol. 35, nº 6, 2021, p. 638. https://doi.org/10.1037/adb0000746

Commission de la santé mentale du Canada et Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. *Santé mentale et usage de substances pendant la pandémie de COVID-19 : le genre et la taille du ménage,* Ottawa (Ont.), chez l'auteur, 2021. https://commissionsantementale.ca/wp-content/uploads/2021/05/mhcc_ccsa_covid_leger_poll_2_fr.pdf

Feingold, D. et A. Weinstein. « Cannabis and depression ». Dans Murillo-Rodriguez, E., S.R. Pandi-Perumal et J.M. Monti (éd.) *Cannabinoids and neuropsychiatric disorders*. *Advances in experimental medicine and biology*, vol. 1264, 2021, Suisse, Springer, Cham., p. 67–80. https://doi.org/10.1007/978-3-030-57369-0_5

Gabrys, R.L. et A.J. Porath. *Dissiper la fumée entourant le cannabis : usage régulier et fonctionnement cognitif,* Ottawa (Ont.), Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2019. https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/CCSA-Cannabis-Use-Cognitive-Effects-Report-2019-fr.pdf

González-Ponce, B.M., A.J. Rojas-Tejada, J. Carmona-Márquez, Ó.M. Lozano-Rojas, C. Díaz-Batanero et F. Fernández-Calderón. « Harm reduction strategies among university students who use alcohol and cannabis, and related psychological variables: a systematic review », *Journal of Psychoactive Drugs*, vol. 54, nº 5, 2022, p. 403–418. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02791072.2021.2023240

Gouvernement du Canada. *Loi sur le cannabis*, 2018. https://laws-lois.justice.gc.ca/fra/lois/c-24.5/

Gouvernement du Canada. *Enquête canadienne sur le cannabis de 2019 : sommaire des résultats*, Ottawa (Ont.), chez l'auteur, 2019. https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/medicaments-et-produits-sante/enquete-canadienne-cannabis-2019-sommaire.html

Gouvernement du Canada. *Enquête canadienne sur le cannabis de 2021 : sommaire,* Ottawa (Ont.), chez l'auteur, 2021. https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/recherches-donnees/enquete-canadienne-cannabis-2021-sommaire.html

Gouvernement du Canada. *Enquête canadienne sur le cannabis de 2022 : sommaire,* Ottawa (Ont.), chez l'auteur, 2022. https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/recherches-donnees/enquete-canadienne-cannabis-2022-sommaire.html

Hango, D. et S. LaRochelle-Côté. *Association entre la fréquence de consommation de cannabis et certains indicateurs sociaux,* Ottawa (Ont.), Statistique Canada, 2018. https://publications.gc.ca/collections/collection_2018/statcan/75-006-x/75-006-2018-27-fra.pdf

Hasin, D.S., B.T. Kerridge, T.D. Saha, B. Huang, R. Pickering, S. Smith, … et B.F. Grant. « Prevalence and correlates of DSM-5 cannabis use disorder, 2012–2013: Findings from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions-III », *American Journal of Psychiatry*, vol. 173, nº 6, 2016, p. 588–599. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2015.15070907

Henry, E.A., J.T. Kaye, A.D. Bryan, K.E. Hutchison et T.A. Ito. « Cannabis cue reactivity and craving among never, infrequent and heavy cannabis users », *Neuropsychopharmacology,* vol. 39, 2014, p. 1214–1221. https://doi.org/10.1038/npp.2013.324

Imtiaz, S., S. Wells, J. Rehm, H.A. Hamilton, Y.T. Nigatu, C.M. Wickens, … et T. Elton-Marshall. « Cannabis use during the COVID-19 pandemic in Canada: a repeated cross-sectional study », *Journal of addiction medicine*, vol. 15, nº 6, 2021, p. 484. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33323693/

Johnson-Ferguson, L. et M. Di Forti. « From heavy cannabis use to psychosis: Is it time to take action? », *Irish Journal of Psychological Medicine*, vol. 40, nº 1, 2023, p. 13–18. https://doi.org/10.1017/ipm.2021.33

Kroon, E., L. Kuhns, E. Hoch et J. Cousijn. « Heavy cannabis use, dependence and the brain: A clinical perspective », *Addiction*, vol. 115, 2020, p. 559–572. https://doi.org/10.1111/add.14776

Kruger, D.J., J.S. Kruger et R.L. Collins. « Frequent cannabis users demonstrate low knowledge of cannabinoid content and dosages », *Drugs: Education, Prevention and Policy*, vol. 28, nº 1, 2021, p. 97–103. https://doi.org/10.1080/09687637.2020.1752150

Melnikov, S., A. Aboav, E. Shalom, S. Phriedman et K. Khalaila. « The effect of attitudes, subjective norms and stigma on health-care providers' intention to recommend medicinal cannabis to patients », *International Journal of Nursing Practice*, vol. 27, nº 1, 2021, article e12836. https://doi.org/10.1111/ijn.12836

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. *The health effects of cannabis and cannabinoids: The current state of evidence and recommendation for research*, Washington (DC), National Academies Press, 2017. https://doi.org/10.17226/24625

Organisation mondiale de la Santé. *The health and social effects of nonmedical cannabis use*, Genève (Suisse), chez l'auteur, 2016. https://www.who.int/publications/i/item/9789241510240

Reid, M. « A qualitative review of cannabis stigmas at the twilight of prohibition », *Journal of Cannabis Research*, vol. 2, nº 1, 2020, p. 1–12. https://doi.org/10.1186/s42238-020-00056-8

Renard, J., M.O. Krebs, G. Le Pen et T.M. Jay. « Long-term consequences of adolescent cannabinoid exposure in adult psychopathology », *Frontiers in Neuroscience*, vol. 8, 2014, p. 361. https://doi.org/10.3389/fnins.2014.00361

Renard, J., W.J. Rushlow et S.R. Laviolette. « Effects of Adolescent THC Exposure on the Prefrontal GABAergic System: Implications for Schizophrenia-Related Psychopathology », *Frontiers in Psychiatry*, vol. 9, 2018, p. 281. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00281

Renard, J. *Dissiper la fumée entourant le cannabis : effets du cannabis fumé sur l'appareil respiratoire et cardiovasculaire,* Ottawa (Ont.), Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2020. https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2020-07/CCSA-Respiratory-Cardiovascular-Effects-of-Cannabis-Smoking-Report-2020-fr.pdf

Rotermann, M. Analyse des tendances de la prévalence de la consommation de cannabis et des mesures connexes au Canada, *Rapports sur la santé*, vol. 30, nº 6, 2019, p. 3–13. https://doi.org/10.25318/82-003-x201900600001-fra

Rotermann, M. *Qu'est-ce qui a changé depuis la légalisation du cannabis?*, *Rapports sur la santé*, vol. 31, nº 2, 2020, p. 11–20. https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2020002/article/00002-fra.htm

Sabioni, P. et B. Le Foll. « Psychosocial and pharmacological interventions for the treatment of cannabis use disorder », *F1000Research*, vol. 77, F1000 Faculty Rev, 2018, p. 173. https://doi.org/10.12688/f1000research.11191.1

Steiner, L., A.M. Nicol et A. Eykelbosh. « How we talk about "Pot" matters: Strategies for improved cannabis risk communication », *Environmental Health Review*, vol. 62, nº 1, 2019, p. 8–13. https://doi.org/10.5864/d2019-005

Stevens, A.K., E.R. Aston, R.L. Gunn, A.W. Sokolovsky, H. Treloar Padovano, H.R. White et K.M. Jackson. « Does the combination matter? Examining the influence of alcohol and cannabis product combinations on simultaneous use and consequences in daily life », *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, vol. 45, nº 1, 2021, p. 181–193. https://doi.org/10.1111/acer.14494

Swan, C., M.A. Ferro et K. Thompson. « Does how you use matter? The link between mode of use and cannabis-related risk », *Addictive Behaviors*, vol. 112, 2021, article 106620. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106620

van der Pol, P., N. Liebregts, R. de Graaf, D.J. Korf, W. van den Brink et M. van Laar. « Predicting the transition from frequent cannabis use to cannabis dependence: A three-year prospective study », *Drug and Alcohol Dependence*, vol. 133, nº 2, 2013, p. 352–359. https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2013.06.009

Annexe A : questionnaire de recrutement

A. Introduction

Hello/Bonjour. Je m'appelle [**NOM**] et je suis du groupe-conseil Quorus, une entreprise canadienne d'études de marché. Nous organisons une série de groupes de discussions en ligne dans votre région, pour le compte du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. Préférez-vous continuer en français ou en anglais? / Would you prefer to continue in English or French?

[NOTE 1 POUR L'INTERVIEWEUR : POUR LES GROUPES EN ANGLAIS, SI LE PARTICIPANT PRÉFÈRE CONTINUER EN FRANÇAIS, DITES-LUI : Malheureusement, nous recherchons des gens qui parlent anglais pour participer à ces groupes de discussion. Nous vous remercions de votre intérêt. POUR LES GROUPES EN FRANÇAIS, SI LE PARTICIPANT PRÉFÈRE CONTINUER EN ANGLAIS, DITES-LUI : Unfortunately, we are looking for people who speak French to participate in this discussion group. We thank you for your interest.]

[NOTE 2 POUR L'INTERVIEWEUR : Durant le recrutement, si une personne du Québec souhaite participer à une séance en anglais, ou si une autre de l'extérieur du Québec vous demande de participer à une séance en français, expliquez-lui que des efforts seront faits pour l'inclure dans un groupe de sa langue de préférence dans le fuseau horaire le plus près de son lieu de résidence.]

Comme je le mentionnais, nous organisons une série de groupes de discussion dans votre région, pour le compte du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. Les discussions ont pour but de préparer des ressources en santé pour les personnes au Canada. Chaque séance durera jusqu'à une heure et demie (90 minutes), et les participants recevront une prime en argent pour leur contribution.

Vous êtes libres de participer. Nous voulons seulement connaître vos opinions. Personne n'essaiera de vous vendre quoi que ce soit ou de vous faire changer d'idée. La discussion se déroulera sur Zoom et sera dirigée par un professionnel de la recherche. De cinq à sept autres personnes invitées comme vous y participeront. Pour prendre part à la discussion, vous devrez avoir accès à un ordinateur ou une tablette (pas de téléphone intelligent) dans une pièce tranquille. Toutes les opinions demeureront anonymes et seront utilisées uniquement aux fins de la recherche, conformément aux lois sur la protection de la vie privée.

[NOTE POUR L'INTERVIEWEUR : Pour en savoir davantage sur ce projet, veuillez communiquer avec l'analyste et coordonnatrice de la recherche du CCDUS, [NOM], au [NUMÉRO DE TÉLÉPHONE] ou à [COURRIEL].

1. Avant de vous inviter, nous aimerions vous poser quelques questions pour nous assurer d'obtenir une bonne variété de participants dans chaque groupe. Cela ne prendre que 5 minutes. Puis-je continuer?

Oui	1	CONTINUER
Non	2	REMERCIER ET METTRE FIN À L'ENTRETIEN

B. Admissibilité

2. Nous voulons recruter des personnes d'âges différents pour les groupes de discussion. Pourrais-je avoir votre âge? NOTER L'ÂGE DE LA PERSONNE : _____

ÂGE	GROUPE	SPÉCIFICATIONS
18-24 ans	JEUNES ADULTES	Moins de 18 ans REMERCIER ET METTRE FIN À L'ENTRETIEN 18-24 ans RECRUTER UN MÉLANGE D'ÂGES
25 ans et +	ADULTES	RECRUTER UN MÉLANGE D'ÂGES: 25-34 ans, 35-44 ans, 45-54 ans, 55-65 ans 66 ans et plus REMERCIER ET METTRE FIN À L'ENTRETIEN

3. [CONFIRMER AVEC LE RÉPONDANT] Dans quelle province ou quel territoire habitez-vous?

Terre-Neuve-et-Labrador	1
Nouveau-Brunswick	2
Nouvelle-Écosse	3
Île-du-Prince-Édouard	4
Québec	5
Ontario	6
Manitoba	7
Saskatchewan	8
Alberta	9
Colombie-Britannique	10
Nunavut	11
Territoires du Nord-Ouest	12
Yukon	13

Recruter des résidents des trois territoires pour le groupe de discussion dans le fuseau horaire le plus près (p. ex. un résident du Yukon pourrait participer au groupe avec des résidents de la Colombie-Britannique)

4. J'aimerais vous poser quelques questions au sujet de l'alcool et des substances que vous pourriez consommer durant une semaine normale. Pour chacune d'entre elles, dites-moi combien de jours par semaine vous en consommez.

Pour cette question, l'alcool inclut la bière, le vin, les coolers au vin et les spiritueux, que ce soit dans un cocktail ou nature.

a) Cigarette, cigare ou cigarillo
b) Vapoteuse
c) Au moins un verre d'alcool
d) Au moins trois verres d'alcool
e) Cannabis sous quelque forme que ce soit, pour des raisons récréatives ou médicales
f) Cocaïne ou amphétamines
g) Héroïne, méthadone, oxycodone ou fentanyl

Jamais	1
1 ou 2 jours par semaine normale	2
3 ou 4 jours par semaine normale	3
5 ou 6 jours par semaine normale	4
Tous les jours d'une semaine normale	5

PARTICIPANT ADMISSIBLE = Consomme du cannabis au moins 3 ou 4 jours durant une semaine normale. **Si c'est moins souvent, le remercier et mettre fin à l'entretien.**

5. Consommez-vous du cannabis pour des raisons récréatives et des raisons médicales, ou uniquement pour des raisons médicales ? « Raisons médicales » signifie que c'est votre médecin qui vous l'a prescrit.

Raisons récréatives uniquement	1
Raisons médicales en partie	2
Raisons médicales uniquement	3

6. Quel est votre genre?

Homme	1
Femme	2
Non binaire	3
Autre identité de genre	4

RECRUTER UNE PROPORTION ÉGALE D'HOMMES ET DE FEMMES, ET D'AUTRES IDENTITÉS DE GENRE À MESURE QU'ELLES SE PRÉSENTENT.

7. Habitez-vous…? **[LIRE LA LISTE]**

Dans une ville ou une région métropolitaine d'au moins 100 000 habitants	1

Dans une ville de 30 000 à 100 000 habitants	2
Dans une ville ou une municipalité de 10 000 à 30 000 habitants	3
Dans un village ou une région rurale de moins de 10 000 habitants	4

POUR CHAQUE GROUPE, RECRUTER UN MÉLANGE DE PERSONNES QUI HABITENT UNE VILLE OU UNE MUNICIPALITÉ D'AU MOINS 30 000 HABITANTS ET D'AUTRES QUI HABITENT UN VILLAGE OU UNE RÉGION RURALE)

8. Quelle est votre origine ethnique?

NOTER L'ETHNICITÉ : _____

9. Nous demandons aux participants des groupes de discussion d'exprimer leurs opinions et de verbaliser leurs pensées. Êtes-vous à l'aise d'exprimer vos opinions devant d'autres personnes de votre âge? Êtes-vous…? LIRE LES OPTIONS

Très à l'aise	1	MINIMUM 5 PAR GROUPE
Plutôt à l'aise	2	
Pas très à l'aise	3	REMERCIER ET METTRE FIN À L'ENTRETIEN
Très mal à l'aise	4	REMERCIER ET METTRE FIN À L'ENTRETIEN

10. Avez-vous accès à une connexion Internet stable pour soutenir une vidéoconférence de 90 minutes?

Oui	1	
Non	2	REMERCIER ET METTRE FIN À L'ENTRETIEN

11. Les participants devront fournir leurs réponses sur une plateforme de conférence Web en ligne en utilisant un ordinateur ou une tablette dans une pièce tranquille. Y a-t-il une raison qui vous empêche de participer (p. ex. aucun accès à un ordinateur, une tablette ou Internet)? Si vous avez besoin de lunettes pour lire ou d'un appareil auditif, n'oubliez pas de les porter.

Oui	1	REMERCIER ET METTRE FIN À L'ENTRETIEN
Non	2	

METTRE FIN À L'ENTRETIEN SI LE RÉPONDANT INVOQUE UNE RAISON COMME UN PROBLÈME À PARTICIPER À UNE WEBCONFÉRENCE, UN PROBLÈME VISUEL OU AUDITIF, DE LA DIFFICULTÉ À S'EXPRIMER À L'ORAL OU À L'ÉCRIT, OU UNE CRAINTE DE NE POUVOIR COMMUNIQUER EFFICACEMENT.

NOTE POUR LE RECRUTEUR : POUR CONCLURE L'ENTRETIEN, DIRE : Merci de votre collaboration. Malheureusement, nous ne pouvons pas vous inviter, car nous avons atteint le quota pour les participants au profil comme le vôtre.

C. Invitation

12. J'aimerais vous inviter à participer à un groupe de discussion en ligne avec animateur où vous pourrez exprimer vos opinions avec d'autres personnes de votre région. La discussion sera dirigée par un chercheur du groupe-conseil Quorus, une firme nationale de recherche sur l'opinion publique, et enregistrée. Par contre, vos commentaires demeureront confidentiels. Nous utiliserons une plateforme de webconférence. La discussion de 90 minutes aura lieu le **[JOUR] [DATE] à [HEURE].** Chaque participant recevra 100 $ pour sa contribution.

    Acceptez-vous de participer à cette étude?

Oui	1	
Non	2	**REMERCIER ET METTRE FIN À L'ENTRETIEN**

13. Les discussions seront enregistrées en format vidéo. Ces enregistrements serviront à analyser les résultats et à rédiger le rapport. Les résultats des discussions seront consolidés dans le rapport de recherche; le nom des participants n'y figurera donc pas. Est-ce que ça vous semble acceptable?

Oui	1	
Non	2	**REMERCIER ET METTRE FIN À L'ENTRETIEN**

14. Des représentants du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances qui participent au projet observeront la séance. Ils ne participeront pas à la discussion et ne connaîtront pas votre nom. Est-ce que cela vous convient?

Oui	1	
Non	2	**REMERCIER ET METTRE FIN À L'ENTRETIEN**

Pour la séance, nous utiliserons l'application de partage d'écran **Zoom**. **Nous vous ferons parvenir un courriel contenant les directives pour vous connecter**. Vous devrez utiliser un ordinateur ou une tablette dans une pièce tranquille. Vous ne pouvez pas être sur la route, marcher ou vous trouver dans un transport en commun durant la discussion. Vous devez plutôt choisir un endroit tranquille à la maison ou au bureau.

Nous vous recommandons de cliquer sur le lien que nous vous ferons parvenir quelques jours avant la date prévue pour la séance afin de vous assurer d'avoir accès à la plateforme en ligne. Vous devrez répéter les étapes au moins 10 à 15 minutes avant la séance.

Puisque nous n'invitons qu'un nombre restreint de participants, votre présence est essentielle. Si vous n'êtes pas en mesure de participer pour quelque raison que ce soit, contactez-nous dans les plus brefs

délais afin que nous puissions vous trouver un remplaçant. Vous pouvez nous joindre au [**INSÉRER LE NUMÉRO**]. Demandez à parler à [**INSÉRER LE NOM**].

Afin que nous puissions vous envoyer un rappel ou vous informer de tout changement, pourriez-vous nous fournir les renseignements suivants? **[LIRE L'INFORMATION ET APPORTER LES CHANGEMENTS NÉCESSAIRES]**

Prénom :_____

Nom de famille : _____

Courriel :_____

Numéro de téléphone le jour :_____

Numéro de téléphone en soirée :_____

Merci!

Si le répondant refuse de donner son nom de famille ou son prénom, ou bien son numéro de téléphone, dites-lui que cette information demeurera confidentielle et qu'elle servira uniquement à confirmer sa présence et à l'informer de tout changement. S'il refuse toujours**, REMERCIEZ-LE ET METTEZ FIN À L'ENTRETIEN.**

Annexe B : guide de l'animateur

A. Explication du déroulement (10 minutes)

Merci à tous de vous joindre à ce groupe de discussion en ligne!

- **Présentation de l'animateur et de l'entreprise, et accueil des participants au groupe de discussion**
  - Je m'appelle **[INSÉRER LE NOM DE L'ANIMATEUR]** et je travaille pour le groupe-conseil Quorus. Aujourd'hui, nous menons une étude pour le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS).
  - Nous discuterons de différents sujets liés à la santé, y compris ce que les personnes au Canada pensent de certains produits, dont le cannabis, et la façon dont ils utilisent ces produits.
  - La discussion durera environ 90 minutes.
- **Description du groupe de discussion**
  - La discussion prendra la forme d'une table ronde. Je vous demanderai également de répondre à quelques questions pour m'aider à orienter la conversation.
  - Mon travail consiste à animer la discussion et à m'assurer qu'on ne s'écarte pas du sujet et que les délais sont respectés.
  - Votre travail consiste à partager vos plus sincères opinions et vos expériences
  - Il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses. Ce n'est pas un test de connaissances.
  - Toutes les opinions sont importantes et doivent être respectées.
  - Nous vous invitons à vous exprimer, même si vos opinions sont différentes de celles des autres participants. Elles pourraient être celles d'autres personnes.
  - Pour participer à la discussion, vous devez activer votre webcam et votre microphone et vous assurer que vous m'entendez bien. Quand vous ne parlez pas, veuillez mettre votre microphone en mode silencieux pour réduire au minimum les bruits de fond. N'oubliez pas de réactiver votre microphone avant de prendre la parole!

AU BESOIN

  - Je partagerai à l'occasion mon écran pour vous montrer certaines choses.
  - Nous utiliserons régulièrement la fonction de clavardage. Pour y avoir accès, vous devez déplacer votre curseur dans le bas de l'écran jusqu'à ce que la barre de commandes apparaisse. Vous verrez alors une fonction appelée « clavardage ». Cliquez sur ce bouton pour ouvrir la fenêtre de clavardage à droite de l'écran. Vous devrez utiliser cette fonction tout au long de la discussion. Faisons un test rapide maintenant. Ouvrez la fenêtre de clavardage et envoyez un court message au groupe (p. ex. Bonjour tout le monde). Si vous

avez une réponse à me fournir sans que je vous aie posé la question directement, veuillez la taper à cet endroit. Nous lirons tous les commentaires à la fin du projet de recherche.

- Explications
  - Tout ce que vous direz durant la discussion sera traité de manière strictement confidentielle par l'équipe de recherche. Nous n'associerons aucun nom aux commentaires obtenus. Dans notre rapport, nous présenterons un résumé des résultats des 10 groupes de discussion, mais aucun nom ne sera mentionné.
  - Des enregistrements audio et vidéo de la discussion seront faits pour faciliter la rédaction du rapport et produire une transcription de la séance. Nous conserverons les enregistrements, et personne d'autre n'y aura accès sans votre consentement par écrit.
  - Quelques-uns de mes collègues du CCDUS qui participent au projet observeront la séance. Ils tenaient à entendre vos commentaires directement.
- **Je ne suis pas un employé du CCDUS, et il se peut que je n'aie pas toutes les réponses à vos questions. Si c'est le cas, j'essaierai d'obtenir des réponses pour vous avant la fin de la séance.**

- CONSENTEMENT VERBAL
  - Vous devriez avoir reçu un document qui résume tout ce que je viens de vous dire et qui vous explique le but de l'étude et la façon dont les résultats seront utilisés. Pour la recherche, je dois obtenir votre consentement en tant que participant – je taperai une question dans la fenêtre de clavardage, et vous devrez répondre par « oui » ou « non » : Acceptez-vous de participer à cette étude ? **[LES PARTICIPANTS QUI RÉPONDENT « NON » PEUVENT QUITTER LA SÉANCE]**

Avez-vous des questions?

PRÉSENTATIONS : Passons aux présentations. Donnez-nous votre nom et quelques informations à votre sujet, comme l'endroit où vous habitez, les gens qui vivent avec vous, votre profession et ainsi de suite.

B. Questions (75 minutes)

Habitudes de consommation et préférences (40 minutes)

Comme vous le savez, nous parlerons aujourd'hui de cannabis. Pour que ce soit bien clair, par cannabis, je fais référence au produit sous toutes ses formes et peu importe l'endroit ou la façon dont vous vous le procurez, ou le nom que vous utilisez pour en parler.
Tous les participants du groupe consomment du cannabis. J'ai bien hâte de connaître vos réponses, même si nous n'aurons peut-être pas le temps d'entendre les réponses de tout le monde.

1. **Commençons par une question de nature générale : qu'est-ce que vous aimez du cannabis?**

   a) En quoi votre appréciation du cannabis a-t-elle changé au fil des ans? Votre réponse aurait-elle été différente si je vous avais posé la question il y a 2 ou 3 ans?

2. **Qu'est-ce qui vous déplaît du cannabis, le cas échéant?**

3. **Parlons de terminologie maintenant. En vos propres mots, comment décririez-vous votre usage de cannabis ? (Utilisez la fonction de clavardage pour taper un ou deux mots.)**

4. **Pour me donner une idée de votre expérience, dites-moi quand avez-vous commencé à consommer du cannabis?**

   a) Pourquoi avez-vous commencé à en consommer?

   b) Vos raisons de consommer du cannabis ont-elles changé au fil du temps? Pourquoi consommez-vous du cannabis ces jours-ci?

      - **AU BESOIN** : Pourquoi vos raisons ont-elles changé?
      - **AU BESOIN** : En consommez-vous pour des raisons médicales (p. ex. pour lutter contre l'insomnie ou la dépression)?

5. **À quelle fréquence, avec qui et où consommez-vous du cannabis? Qu'en est-il aujourd'hui et y a-t-il eu des changements au fil du temps?**

   a) Tout d'abord, **à quelle fréquence** consommez-vous du cannabis CES JOURS-CI comparativement à la période ANTÉRIEURE à sa légalisation?

   b) **Où** consommez-vous du cannabis?

   c) **Avec qui** en consommez-vous?

6. **Parlons maintenant de la façon dont vous consommez le cannabis, que ce soit en le fumant, en le vapotant, en le mangeant, etc. Le consommez-vous sous une seule ou plusieurs formes?**

   a) Laquelle préférez-vous? Expliquez-moi votre choix.

      - **SI LE CANNABIS EST CONSOMMÉ SOUS PLUSIEURS FORMES** : Comment faites-vous votre choix? Pourquoi choisissez-vous une forme plutôt qu'une autre?
      - **SI LE CANNABIS EST CONSOMMÉ PAR VAPOTAGE** : Quelle méthode de vapotage utilisez-vous habituellement (**AU BESOIN** : Utilisez-vous un appareil électronique ou la vaporisation?) et quel type de produit (huiles, extraits, fleurs, etc.)?

   b) Y a-t-il eu des changements au fil du temps? Comment expliquez-vous ces changements? Vous rappelez-vous ce qui a entraîné ces changements?

   c) Que pensez-vous des arômes offerts pour ces produits? Ont-ils une influence sur ce que vous consommez ou la fréquence à laquelle vous consommez?

7. **Jusqu'ici, nous avons parlé de ce que vous aimez ou non du cannabis, des raisons pour lesquelles vous en consommez, de votre fréquence de consommation, de l'endroit où vous consommez et de la façon dont vous le faites. En quoi la légalisation a-t-elle changé cela? Avez-vous l'impression qu'il y a eu des changements depuis que le cannabis a été légalisé?**

   DEMANDER AU BESOIN : Quelles ont été les répercussions de la légalisation, s'il y a lieu, sur…

a. ce qui vous plaît ou vous déplaît du cannabis?
b. les raisons pour lesquelles vous consommez du cannabis?
c. la fréquence à laquelle vous consommez du cannabis?
d. votre méthode favorite pour consommer du cannabis?
e. le moment, l'endroit ou les gens avec qui vous consommez du cannabis?
f. La légalisation a-t-elle changé vos opinions du cannabis et de sa consommation?

8. **Quelles ont été les répercussions de la pandémie sur chacun de ces aspects?**
   a. **AU BESOIN :** En quoi le télétravail a-t-il modifié la façon dont vous consommez le cannabis (ou la quantité que vous consommez)?
   b. Croyez-vous ou prévoyez-vous changer vos habitudes de consommation une fois que nous aurons repris une « vie normale »?
      - Que se passera-t-il quand vous retournerez en milieu de travail (c'est-à-dire quand le télétravail sera terminé)?

9. **À quoi ressemblera votre consommation de cannabis dans 5 ou 10 ans ? Prévoyez-vous des changements?**

Habitudes d'achat et accès (10 minutes)

1. **Parlons maintenant de l'endroit et de la façon dont vous vous procurez habituellement du cannabis. Est-ce que vous l'achetez, le cultivez vous-même, le faites acheter par quelqu'un d'autre, provient-il d'un commerce de détail ou d'un autre endroit ? Expliquez-moi.**
   a) **AU BESOIN** : J'aimerais clarifier : quand vous dites que vous vous le procurez dans un commerce de détail, est-ce un magasin physique ou en ligne?
   b) Quand vous vous le procurez dans un commerce de détail, comment savez-vous quoi acheter? Achetez-vous toujours le même produit ou discutez-vous avec un représentant pour obtenir de l'information ou des recommandations?
   c) Cela a-t-il changé au fil du temps? Quelle influence la légalisation a-t-elle eue, le cas échéant, sur l'endroit où vous vous procurez du cannabis?
   d) De quelle(s) façon(s) préférez-vous obtenir votre cannabis? Expliquez-moi pourquoi. Y a-t-il eu des changements depuis la légalisation?

2. **Avez-vous eu des difficultés à vous procurer du cannabis? Si c'est le cas, veuillez me les décrire.**
   a) Est-ce plus facile de vous procurer du cannabis depuis la légalisation?
   b) Comment pourrait-on améliorer l'accès au cannabis légal?

Dangers associés (25 minutes)

1. **Que pensent les membres de votre famille, vos amis, vos pairs et vos collègues de votre consommation de cannabis?**
   a) Quels mots utiliseraient-ils pour décrire votre consommation de cannabis?
   b) Leurs opinions ont-elles changé depuis la légalisation?
   c) Comment réagissez-vous à leurs opinions? Les respectez-vous? Les ignorez-vous?
   d) Leurs opinions affectent-elles la façon dont vous consommez le cannabis, que ce soit en leur présence ou non?

2. **Quelles sont vos préoccupations, le cas échéant, concernant votre consommation de cannabis?**

   DEMANDER AU BESOIN : Qu'en est-il…

   a) des conséquences juridiques?
   b) de votre emploi?
   c) du jugement de vos proches?
   d) de votre santé?

3. **Croyez-vous que votre consommation de cannabis a des répercussions, positives ou négatives, sur votre santé?**
   a) Selon vous, quelle est la gravité de ces répercussions?
   b) Est-ce que ces répercussions ont changé quelque chose à votre consommation de cannabis (c.-à-d. que vous avez changé votre consommation parce que vous craigniez pour votre santé)? Si tel est le cas, de quelle façon?
   c) Est-ce que cela aura des répercussions sur votre consommation de cannabis à l'avenir? Si tel est le cas, de quelle façon?
   d) Avez-vous eu des conversations avec d'autres personnes ou cherché de l'information concernant les risques pour la santé associés à la consommation de cannabis? Quelles sont les sources que vous avez consultées?

4. **Plus tôt, certains parmi vous avez avoué avoir des craintes relativement au cannabis. Que faites-vous pour atténuer ces craintes? Quelles sont les stratégies que vous utilisez?**

5. **Dans quelle mesure êtes-vous familiarisés avec les risques associés à la consommation de cannabis, sur une échelle de 10 points, où 10 signifie que vous êtes extrêmement familiarisés et 1, que vous n'êtes pas du tout familiarisés? Utilisez la fonction de clavardage pour vous attribuer une note.**
   a. Expliquez-moi votre réponse. Qu'est-ce qui vous a aidé à mieux comprendre ces risques?

b. Quels sont les risques qui vous sont moins familiers?

c. Que pourrait-on faire pour combler cette lacune? Que devrait-on faire pour que vous obteniez une note de 10 sur cette échelle?

   - Est-ce que cela vous intéresse de « combler cette lacune »?

d. Prendre conscience des risques est une chose, pouvoir les gérer en est une autre. Que pourrait-on faire pour que vous puissiez mieux gérer les risques associés à la consommation de cannabis?

   - Quelles sont les ressources qui vous seraient utiles ou auxquelles vous aimeriez avoir accès? De quelle façon aimeriez-vous obtenir ou recevoir cette information?
   - Y a-t-il quelqu'un avec qui vous êtes à l'aise d'en parler?
   - Que pourrait-on faire pour que les programmes de sensibilisation soient mieux adaptés à vos besoins?

C. Conclusion (5 minutes)

Compte tenu du temps qu'il nous reste, j'aimerais savoir si vous avez d'autres commentaires sur notre sujet d'aujourd'hui.

Merci! L'équipe qui vous a invité à participer à la séance communiquera avec vous pour vous expliquer comment nous vous ferons parvenir l'incitatif que nous vous avons promis.

Au nom du CCDUS et de Quorus, je vous remercie de votre participation.

Restez en santé et en sécurité.

Annexe C : formulaire de renseignements et de consentement verbal du participant

Formulaire de renseignements et de consentement verbal du participant

Le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) mène une étude sur la consommation de cannabis au Canada. Vous êtes invité(e) à y participer en partageant vos opinions et vos expériences sur votre usage de cannabis.

L'étude prendra la forme de petits groupes de discussion de 90 minutes. Des conversations ouvertes et informelles auront lieu sur des thèmes proposés par l'animateur (préférences en matière de cannabis, habitudes d'achat, bienfaits et méfaits perçus, etc.).

Vous trouverez ci-dessous des renseignements importants sur l'étude. Si vous avez des questions au sujet des groupes de discussion, veuillez communiquer avec Rick Nadeau à rick@quorusconsulting.com. Si vos questions concernent l'étude en général, n'hésitez pas à contacter Karen Pacheco à kpacheco@ccsa.ca.

Quoi

Les chercheurs souhaitent mieux comprendre les habitudes des personnes au Canada âgés de 18 ans et plus qui consomment du cannabis. Nous aimerions connaître vos opinions, vos perceptions et vos motivations en ce qui concerne vos habitudes de consommation, et les méfaits que vous y voyez.

Vous devrez répondre à des questions comme celles-ci :

1. Qu'est-ce qui vous plaît du cannabis?
2. Est-ce plus facile ou plus difficile de vous procurer du cannabis depuis sa légalisation?
3. Quelles sont les répercussions, positives et négatives, de votre consommation de cannabis?

Qui

Les personnes vivant au Canada âgées de 18 ans et plus sont invitées à participer. Les groupes de discussion auront lieu en anglais ou en français, selon la région.

Pourquoi

- Les renseignements recueillis durant l'étude nous permettront de mieux comprendre la consommation de cannabis des personnes vivant au Canada.
- Ces renseignements nous aideront à comprendre comment et pourquoi les gens consomment du cannabis, et ses effets. Les données recueillies permettront d'élaborer de meilleures politiques et de l'information pour les gens de tous âges, y compris ceux qui consomment du cannabis et ceux qui n'en consomment pas.

- Les renseignements provenant des groupes de discussion pourraient être utilisés dans des rapports et des articles scientifiques qui seront publiés. Seuls des pseudonymes (aucun nom réel) seront utilisés dans ces documents.

Ce que vous devez savoir

- La participation à l'étude est volontaire. Vous pouvez refuser d'y prendre part, sans pénalité.
- Si vous acceptez de participer, vous n'aurez pas à répondre aux questions qui vous mettent mal à l'aise. Vous pouvez également vous retirer de l'étude à tout moment.
- Si vous quittez avant la fin de l'étude ou durant les groupes de discussion, avisez-nous si vous ne voulez pas que vos réponses et commentaires soient inclus dans notre rapport. Dans ce cas, nous nous assurerons de les exclure des résultats de la recherche
- Étant donné la nature générale des questions qui seront posées durant les groupes de discussion, vous ne courrez aucun risque. Cependant, en raison du caractère de ces groupes, nous ne pouvons garantir une confidentialité absolue.
- Outre le montant d'argent qui leur sera remis au terme des groupes de discussion, les participants ne recevront aucun autre avantage direct. Les leçons tirées de l'étude pourraient éventuellement aider d'autres personnes.
- L'étude est menée uniquement à des fins de recherche. La seule alternative est de refuser de participer.
- Toute nouvelle information importante découverte durant l'étude et qui pourrait influencer votre désir de continuer vous sera communiquée en temps opportun.
- L'animateur ou le CCDUS pourrait mettre fin à votre participation à tout moment, même si vous ne le voulez pas, notamment pour les raisons suivantes :
    - Vous ne suivez pas les directives, p. ex. vous manquez de respect envers l'animateur ou les autres participants, vous ne portez pas attention à la conversation, vous dérangez le groupe ou faites preuve d'indiscipline;
    - On découvre que vous ne remplissez pas les conditions de participation;
    - L'étude est annulée.

Logistique des groupes de discussion

- Les séances de discussion d'environ une heure et demie auront lieu sur une plateforme virtuelle. De six à huit participants y prendront part, en plus de l'animateur et des observateurs.
- Les groupes de discussion seront animées par Rick Nadeau (groupe-conseil Quorus Inc.), avec la collaboration du CCDUS.
- Tout ce que vous direz durant la séance sera traité de manière strictement confidentielle par l'équipe de recherche. Notre rapport contiendra un résumé des résultats de tous les groupes, mais aucun nom. Pour protéger l'anonymat de chacun, nous vous demandons de ne pas partager les réponses des autres participants.
- La discussion sera enregistrée pour faciliter la prise de notes. Toutes les notes ainsi que les fichiers audio et vidéo seront conservés de manière sûre et confidentielle.

- Des représentants d'Advarra IRB (le comité d'éthique indépendant qui a passé en revue les aspects éthiques de l'étude pour assurer la protection des droits et du bien-être des participants) pourraient avoir accès à l'information recueillie durant l'étude.
- En signifiant votre accord verbal au contenu du présent formulaire, vous consentez à la collecte, à l'accès, à l'utilisation et à la divulgation de vos renseignements, tels que décrits précédemment.

Des questions?

Si vous avez des questions au sujet de l'étude, veuillez communiquer avec Rick Nadeau à rick@quorusconsulting.com ou Karen Pacheco à kpacheco@ccsa.ca.

Un comité d'examen institutionnel est un comité indépendant qui a pour but de protéger les droits des participants aux projets de recherche. Si vous avez des questions sur vos droits comme participant à la recherche, ou si vous avez des préoccupations ou une plainte à formuler, veuillez communiquer avec :

Par la poste :

Study Subject Adviser
Advarra IRB
6100 Merriweather Dr., Suite 600
Columbia, MD 21044
United States

Par téléphone : 1 877 992-4724

Par courriel : adviser@advarra.com

Veuillez fournir ce numéro au conseiller de la recherche : Pro00053902.

Autres renseignements

Pour vous remercier de votre contribution à l'étude, nous vous ferons parvenir 100 $ au terme de la séance de discussion.

Souhaitez-vous participer?

Au début de la séance, nous vous demanderons si vous acceptez de participer à la recherche. Lorsque l'animateur vous le demandera, dites-le ou utilisez la fonction de clavardage pour signifier votre accord.

Si vous décidez à l'avance de vous retirer de l'étude, veuillez communiquer avec l'équipe du recrutement qui vous a lancé l'invitation afin qu'elle puisse vous trouver un remplaçant.

Merci de votre temps.

Cordialement,

Rick Nadeau, le groupe-conseil Quorus Inc., rick@quorusconsulting.com
Karen Pacheco, Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, kpacheco@ccsa.ca