

Amorcer des discussions sur la santé : cannabis, grossesse et allaitement



Si vous êtes enceinte, si vous allaitez ou si vous planifiez ou envisagez une grossesse, peut-être vous posez-vous des questions concernant le cannabis. Discuter avec un professionnel de la santé peut vous aider à prendre des décisions éclairées pour vous et votre bébé. Les conjoints et les coparents peuvent aussi jouer un rôle important en favorisant la tenue de ces conversations, en contribuant à la prise de décisions et en facilitant l'accès à du soutien.

Certaines personnes peuvent être hésitantes, mal à l'aise ou inquiètes à l'idée d'avoir ces conversations, surtout si elles se sont déjà senties jugées ou incomprises par le passé. Ces amorces de conversation ont pour but de vous aider à poser vos questions d'une manière qui vous semble rassurante et utile.



Conseils pour la conversation

- Vous pouvez poser des questions générales sans donner de renseignements personnels.
- Il est tout à fait normal d'avoir des doutes ou de poser des questions sur des sujets pour lesquels il n'existe pas de réponse claire ou simple.
- Vous n'avez pas à tout régler en une seule fois; la conversation peut se poursuivre au fil du temps.
- Il peut être difficile d'assimiler une grande quantité d'information d'un coup – pensez à prendre des notes ou à demander à une personne de confiance de vous accompagner.
- Envisagez de transmettre ce document à votre professionnel de la santé avant votre rendez-vous afin qu'elle ou il puisse se préparer à répondre à vos questions de manière bienveillante.
- Votre professionnel de la santé n'a pas nécessairement reçu de formation spécialisée sur le cannabis, et la recherche dans ce domaine continue d'évoluer. Il peut donc être utile d'examiner ensemble les différentes options et d'autres ressources.



Aborder le sujet

... si vous souhaitez entamer la conversation, mais que vous ne savez pas comment vous y prendre

- J'aimerais comprendre ce que nous savons et ce que nous ignorons concernant les effets de la consommation de cannabis sur la santé pendant la grossesse ou l'allaitement.
- Lorsqu'on parle de consommation de cannabis, il faut tenir compte du fait que chaque personne a des expériences et des besoins différents; j'aimerais prendre des décisions éclairées sur le sujet sans avoir l'impression que l'on me juge. J'espère que vous pourrez m'aider à comprendre les options qui s'offrent à moi et les risques dans ma situation.
- Comment abordez-vous habituellement l'usage de substances pendant la grossesse?
- Je consomme du cannabis pour [gérer tel symptôme ou problème de santé]. Pourrions-nous discuter d'autres options ou mesures de soutien auxquelles je pourrais avoir recours pendant la grossesse ou l'allaitement?



Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances

Financial contribution:
Contribution financière :



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada



« Quelqu'un m'a demandé de poser la question »

... si vous souhaitez obtenir des conseils, mais que vous n'êtes pas à l'aise de parler de votre propre consommation de cannabis

- Pourriez-vous m'expliquer en quoi la santé d'une personne peut être affectée par exemple par la quantité de cannabis consommée, la fréquence de consommation ou la teneur en THC du produit?
- Que conseillez-vous généralement aux personnes qui consomment du cannabis pour soulager les nausées, les troubles du sommeil, la douleur ou l'anxiété et qui souhaitent réduire leur consommation ou modifier leurs habitudes pendant la grossesse?
- Dans votre pratique, comment abordez-vous une situation où une personne n'est pas prête ou n'est pas en mesure de cesser complètement de consommer du cannabis?
- Existe-t-il des moyens de réduire les risques quand on consomme du cannabis?
- Que conseillez-vous aux personnes qui cherchent à réduire progressivement leur consommation?
- Avez-vous des stratégies pour des situations où les proches ne sont pas d'accord avec les décisions prises concernant la consommation de cannabis pendant la grossesse ou l'allaitement? Quelles sont les formes de soutien offertes?
- Que faire si les croyances d'une personne vont à l'encontre des recommandations cliniques? Comment pouvez-vous l'aider à prendre une décision qui respecte ces croyances tout en tenant compte de sa santé et de celle de son bébé?



Questions sur la collecte de renseignements et la protection de la vie privée

... si vous avez des questions concernant la protection de la vie privée, les renseignements qui sont consignés ou les cas où il pourrait être nécessaire de communiquer des renseignements sur votre consommation de cannabis

- Avant que je vous parle de ma consommation de cannabis, pourriez-vous m'expliquer comment s'applique la protection de la vie privée dans ce genre de situation?
- Quels renseignements concernant ma consommation de cannabis seront consignés dans mon dossier médical?
- Qui pourra avoir accès à ces renseignements?
- Y a-t-il des situations où les renseignements que je fournis devraient être transmis à une autre personne?
- Si vous aviez des préoccupations concernant ma sécurité ou celle de mon bébé, comment m'en parleriez-vous?



Questions à poser après avoir parlé de votre consommation de cannabis

... pour préserver la relation et maintenir le dialogue ouvert

- À la lumière de notre conversation d'aujourd'hui, que devrais-je faire ensuite?
- À la lumière de notre conversation d'aujourd'hui, qu'allez-vous faire ensuite?
- Pourrons-nous continuer d'en parler au fil du temps?
- En dehors de nos conversations, où me conseillez-vous de chercher de l'information fiable sur le cannabis, la grossesse et l'allaitement?
- Quels services ou formes de soutien puis-je obtenir si je décide que j'ai besoin d'aide supplémentaire?

Vous êtes en droit de recevoir des soins respectueux et objectifs, ainsi que d’avoir des conversations exemptes de jugement. Cela n’a peut-être pas toujours été votre expérience, mais poser des questions ou exprimer des préoccupations concernant la consommation de cannabis pendant la grossesse ou l’allaitement fait partie intégrante des soins que vous portez à votre santé et à celle de votre bébé. Ces conversations peuvent aider votre professionnel de la santé à vous accompagner là où vous en êtes, avec honnêteté, compassion et soutien.

Pour en savoir plus sur le cannabis, la grossesse et l’allaitement, consultez ces ressources :

- [Pensez-vous consommer du cannabis avant ou pendant la grossesse? - Canada.ca](#)
- [Grossesse - Info grossesse](#) (Société des obstétriciens et gynécologues du Canada)
- [Vos questions : cannabis, grossesse et allaitement](#) (Centre canadien sur les dépendances et l’usage de substances)
- [Obtenez de l’aide concernant la consommation de substances - Canada.ca](#)
- [Cannabis and Indigenous Women’s Reproductive Health and Wellness: Resource List - CEWH Cannabis Hub](#) (en anglais)

