

Le cannabis : Ce que les parents et tuteurs doivent savoir

Cette fiche de renseignements sur le cannabis récréatif est destinée aux parents et tuteurs de jeunes de la 6^e à la 12^e année. Elle contient des renseignements sur le cannabis et sur sa légalisation, sur les risques et sur les signes de problème ainsi que sur la façon d'aider votre enfant. Elle indique aussi où trouver de l'aide ainsi que des informations plus détaillées.



LES FAITS

- La plupart des jeunes de l'Ontario ne consomment pas de cannabis, mais même une utilisation occasionnelle du cannabis comporte des risques.
- Chez les jeunes qui en consomment souvent et pendant une longue période, le cannabis peut créer une dépendance, affecter le développement du cerveau et accroître le risque de problèmes de santé mentale.
- Même après sa légalisation, le cannabis sera encore illégal pour toute personne âgée de moins de 19 ans en Ontario.
- Les jeunes sont particulièrement vulnérables aux effets du cannabis, puisque le développement du cerveau se poursuit jusqu'à l'âge d'environ 25 ans.
- Les parents et tuteurs jouent un rôle important dans la vie d'un enfant; pour pouvoir conseiller un jeune, parlez-lui pour être au courant de ce qu'il fait, rencontrez ses amis et soyez prêt à répondre à ses questions.

Qu'est-ce que le cannabis?

Le cannabis, également appelé marijuana, herbe ou pot, est une drogue qui provient d'une plante dont les souches courantes comprennent le Cannabis sativa et le Cannabis indica. Il est composé de fleurs séchées, de sommités fleuries et de feuilles de couleur verdâtre ou noirâtre. Le cannabis peut être utilisé entre autres des façons suivantes:¹

- Fumé comme une cigarette, qu'on appelle joint, spliff ou pétard.
- Fumé ou vaporisé (parfois appelé vapotage) dans une pipe, un bong ou une cigarette électronique.
- Mélangé à une boisson ou à de la nourriture, comme du thé, des carrés au chocolat et des bonbons, qu'on appelle des produits comestibles.
- Consommé sous forme de teinture de cannabis (extrait à base d'alcool), seule ou ajoutée à de la nourriture ou à des boissons.
- Chauffé pour en inhaler la fumée (appelé « dabbing ») sous forme d'huile, de cire ou sous une forme appelée « shatter », faite à partir de résine de cannabis ou de haschisch.

En Ontario, parmi les élèves de la 7^e à la 12^e année, environ un sur cinq (ou 19 %) dit avoir consommé du cannabis au moins une fois au cours de la dernière année.² De ce groupe, la plupart disent l'avoir consommé sous forme de joint ou de produit comestible ou à l'aide d'un bong.² Il est important de se rappeler que 81 % des élèves déclarent ne pas avoir utilisé de cannabis au cours de la dernière année.

Comment se sent-on quand on consomme du cannabis?

Le cannabis contient du THC (tétrahydrocannabinol), un produit chimique dont les effets psychologiques et physiques procurent une sensation d'euphorie (« high »).¹ Le cannabis peut procurer un sentiment de détente ou de bonheur, mais il peut aussi causer de la confusion, de la somnolence, des pertes de mémoire, de la panique, des délires et de fausses perceptions.³ Les études montrent que la concentration moyenne en THC du cannabis est de près de 10 % plus élevée aujourd'hui qu'il y a 30 ans.⁴

Quand le cannabis est fumé ou vaporisé, ses effets sont immédiatement ressentis et durent au moins six heures. Les effets des produits comestibles commencent de 30 minutes à 2 heures après leur consommation et peuvent durer jusqu'à 12 heures ou plus.³ Contrairement au cannabis que l'on fume, les produits comestibles ne sont pas néfastes pour les poumons et le système respiratoire mais leurs effets peuvent prendre plus de temps à être perçus, ce qui peut pousser une personne à en consommer davantage dans un court intervalle de temps, en intensifiant ainsi les effets.⁵

Que signifie la légalisation du cannabis pour les jeunes?

Au Canada, le cannabis récréatif est actuellement illégal et peut entraîner une accusation au pénal.⁶ Le gouvernement fédéral prévoit légaliser et réglementer le cannabis récréatif (c.-à-d. à des fins non thérapeutiques) au plus tard en 2018.⁷ En Ontario, les adultes de 19 ans et plus pourront utiliser du cannabis récréatif acheté auprès de la Société ontarienne du cannabis réglementée par le gouvernement.⁸ La consommation de cannabis récréatif ne sera pas permise dans les lieux publics comme les lieux de travail et les écoles ou à l'intérieur des voitures.⁸

Pour les jeunes de moins de 19 ans en Ontario, il sera illégal de cultiver, de posséder, d'acheter, de vendre ou de donner du cannabis.⁸ Les jeunes et les adultes qui donneront ou vendront du cannabis à des mineurs s'exposeront à des sanctions, y compris à des amendes et à des peines d'emprisonnement.⁸ De plus, des règles strictes s'appliqueront aux jeunes qui conduisent avec les facultés affaiblies par la drogue.⁸

La plupart des élèves (62 %) de la 7^e à la 12^e année en Ontario disent qu'ils n'ont pas l'intention d'essayer le cannabis récréatif même s'il devient légal pour les adultes de 19 ans et plus.²



LE SAVIEZ-VOUS?

La consommation de substances peut prendre une variété de formes.^{9,10}

Consommation de substance – Les raisons de la consommation de différents types de drogue, comme la caféine, l'alcool et le cannabis, sont multiples. On peut en prendre par exemple pour se détendre ou se sentir bien. Selon la substance utilisée et la fréquence, cette consommation peut ou non entraîner des problèmes.^{9,10}

Consommation problématique – Il s'agit d'une consommation qui a des conséquences négatives sur la santé et sur les relations sociales.^{9,10} Par exemple, les jeunes qui consomment souvent du cannabis peuvent avoir des problèmes d'assiduité à l'école et des difficultés dans leurs études. Ils peuvent avoir des troubles de mémoire, de concentration et de réflexion, et connaître des difficultés dans leurs relations.

Dépendance – La dépendance survient quand la consommation d'une substance devient incontrôlable. Les personnes qui ont une dépendance ont souvent un puissant désir de consommer une substance, même si cela entraîne des difficultés dans leur vie et même si elles veulent arrêter.¹⁰ Un jeune peut avoir une relation de dépendance au cannabis s'il est incapable de contrôler ou de réduire sa consommation.

Quels sont les risques particuliers du cannabis pour les jeunes?

Il est peu probable qu'essayer le cannabis entraîne des problèmes graves, par contre, la consommation, même occasionnelle, a des effets néfastes. Par exemple, conduire une voiture après avoir consommé du cannabis peut doubler le risque d'avoir un accident.¹¹ Les jeunes qui utilisent du cannabis à un jeune âge et fréquemment, pendant plusieurs mois ou années, risquent à long terme de connaître des problèmes de santé et des problèmes sociaux.^{1,3,4} Voici quelques exemples :

- Risque accru des effets néfastes sur le cerveau – problèmes de mémoire, de concentration, de réflexion, d'apprentissage, de gestion des émotions et de prise de décisions.^{3,4}
- Risque accru de développer des problèmes de santé mentale – psychose ou schizophrénie et, possiblement, dépression, anxiété et suicide, surtout s'il y a des antécédents familiaux de maladie mentale.^{1,3,4}
- Difficultés relationnelles – à la maison, à l'école ou au travail.³
- Effets néfastes sur la santé physique – problèmes pulmonaires et respiratoires, entre autres, causés par le fait de fumer du cannabis.³
- Dépendance – le cannabis peut entraîner une dépendance, surtout chez les jeunes.⁴

Comment reconnaître chez mon enfant les signes de problème lié à la consommation de cannabis ou d'autres substances?^{1,12}

- Il ignore ses responsabilités au travail, à l'école, à la maison.
- Il abandonne des activités qu'il trouvait importantes ou qu'il aimait faire.
- Il consomme plus de cannabis et plus souvent.
- Il se sent incapable de réduire ou de contrôler sa consommation de cannabis.
- Son humeur change (p. ex. il se sent irritable ou paranoïaque).
- Il change d'amis.
- Il a des conflits avec les membres de sa famille.
- Il a une attitude cachottière ou malhonnête.
- Ses habitudes de sommeil, son appétit ou d'autres de ses comportements changent.
- Il emprunte de l'argent ou a plus d'argent qu'à l'habitude.

Il est parfois difficile de détecter un problème causé par la consommation de cannabis. Certains signes peuvent ressembler à un comportement typique de jeune.¹⁴ Parlez à votre enfant pour découvrir s'il a un problème.



Que puis-je faire pour que mon enfant ne subisse pas les effets néfastes du cannabis?



Maintenez la communication : L'adolescence est une période pendant laquelle les enfants auront tendance à s'éloigner. Respectez leur indépendance, tout en restant en contact. Tissez des liens solides avec votre enfant en participant à des activités avec lui et en faisant la connaissance de ses amis. Une relation saine augmentera vos chances de pouvoir l'aider à faire des choix éclairés et plus sûrs.¹³



Parlez du cannabis : Ayez des conversations ouvertes et fréquentes avec votre enfant pour qu'il comprenne les effets du cannabis et les risques sur le plan juridique d'en avoir, d'en consommer, d'en vendre ou d'en donner. Choisissez un moment où vous êtes tous les deux calmes. Laissez la discussion avoir lieu de façon naturelle, ou demandez à votre enfant de vous dire quand il sera prêt à en parler.¹



Ayez une attitude positive : Quand vous parlez du cannabis avec votre enfant, évitez d'essayer de lui faire peur, de le culpabiliser ou de lui faire un sermon. Suscitez sa confiance en utilisant des techniques d'écoute active, par exemple en répétant ce qu'il vous dit, en utilisant le même langage que lui, en demandant des explications et en le remerciant d'avoir parlé avec vous.¹



Mettez l'accent sur la sécurité : Informez votre enfant des choix les plus sûrs concernant le cannabis et discutez avec lui des limites qu'il faut fixer et des conséquences.^{1,14} Faites-lui comprendre qu'il peut compter sur vous, même dans les cas de consommation du cannabis, par exemple s'il a besoin qu'on vienne le chercher parce qu'il ne veut pas monter à bord d'une voiture avec quelqu'un qui a consommé du cannabis.



Soyez informé : Votre enfant peut entendre parler de drogues à l'école ou ailleurs. Ayez des informations exactes sur le cannabis pour pouvoir lui répondre s'il vous pose des questions.¹³



Offrez-lui votre aide : Les jeunes consomment du cannabis pour une foule de raisons : pour faire comme les autres, pour se sentir bien, ou pour gérer le stress.¹⁴ Soyez prêt à aider votre enfant à trouver des stratégies appropriées et, au besoin, à demander l'aide de professionnels.¹⁴ Vous trouverez des ressources et de l'aide pour vous et votre enfant dans la section *Renseignements et aide*.



Donnez l'exemple : Considérez votre propre consommation de substances. Si vous buvez de l'alcool comme un moyen de combattre le stress, peut-être que vous donnez le message que la consommation de substances est un bon moyen de faire face aux difficultés de la vie.^{1,14} Essayez plutôt d'utiliser d'autres stratégies, par exemple aller marcher après une journée stressante.¹ Si votre enfant vous pose des questions concernant votre consommation de l'alcool ou d'autres drogues, soyez honnête mais servez-vous de l'occasion de discuter des différentes raisons pour lesquelles les gens utilisent des substances, les risques auxquels ils s'exposent, comment résister à la pression exercée par les pairs, et la façon dont votre enfant peut réduire les risques s'il choisit de consommer des substances.

Renseignements et aide

Les ressources indiquées ci-dessous offrent des renseignements plus détaillés et de l'aide aux parents et tuteurs et aux jeunes :

- Si vous cherchez des conseils sur la façon de parler du cannabis à votre enfant, consultez le document Parler cannabis de l'organisme Jeunesse sans drogue Canada qui propose notamment des scénarios et des points de discussion : <https://www.jeunessesansdroguecanada.org>.
- Vous trouvez des informations sur la légalisation du cannabis sur le site Web du gouvernement de l'Ontario à www.ontario.ca/fr/page/legalisation-du-cannabis.
- Pour en savoir plus sur les modes d'usage sécuritaire pour prendre du cannabis, consultez les Directives canadiennes d'usage de cannabis à faible risque à http://www.camh.ca/fr/research/news_and_publications/Documents/CannabisGuidelines-Brochure-FRENCH.pdf.
- Renseignez-vous sur la consommation sécuritaire d'alcool en consultant les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada à <http://www.ccsa.ca/Resource%20Library/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-fr.pdf>.
- Si vous souhaitez connaître les options de traitement dans votre collectivité, parlez-en à votre médecin ou communiquez avec ConnexOntario au 1 866 531-2600 ou à www.connexontario.ca.
- Les jeunes qui veulent obtenir de l'aide peuvent communiquer avec Jeunesse, J'écoute, au 1 800 668-6868 ou à www.jeunessejecoute.ca.



References

¹Jeunesse sans drogue Canada. Parler cannabis. Savoir discuter avec son ado. s.d. Accessible à : <https://www.jeunesesansdroguecanada.org/wp-content/uploads/2017/06/34-17-1850-Cannabis-Talk-Kit-FR-05.pdf>

²Boak, A., H. A. Hamilton, E. M. Adlaf et R. E. Mann. Drug use among Ontario students, 1977-2017: Detailed findings from the Ontario Student Drug Use and Health Survey (cette publication contient un résumé en français du rapport sur la consommation de drogues) (CAMH Research Document Series no 46). Toronto (Ontario), Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2017. Accessible à : http://www.camh.ca/en/research/news_and_publications/ontario-student-drug-use-and-health-survey/Documents/2017%20OSDUHS%20Documents/Detailed_DrugUseReport_2017OSDUHS.pdf

³Gouvernement du Canada. Effets du cannabis sur la santé. s.d. Accessible à : <https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/campaigns/27-16-1808-Factsheet-Health-Effects-fra-web.pdf>

⁴George, T. et F. Vaccarino (éd.). Toxicomanie au Canada : Les effets de la consommation de cannabis pendant l'adolescence. Ottawa (Ontario), Centre canadien de lutte contre les toxicomanies, 2015. Accessible à : <http://www.ccsa.ca/Resource%20Library/CCSA-Effects-of-Cannabis-Use-during-Adolescence-Report-2015-fr.pdf>

⁵Fischer, B., C. Russell, P. Sabioni, W. van den Brink, B. Le Foll, W. Hall, J. Rehm et R. Room. « Lower-Risk Cannabis Use Guidelines (LRCUG): An evidence-based update. » American Journal of Public Health, vol. 107, no 8, 2017. DOI: 10.2105/AJPH.2017.303818. Dépliant en français accessible à : http://www.camh.ca/fr/research/news_and_publications/Documents/CannabisGuidelines-Brochure-FRENCH.pdf

⁶Centre de toxicomanie et de santé mentale. Cadre stratégique pour le contrôle du cannabis. 2014. Accessible à : https://www.camh.ca/en/hospital/about_camh/influencing_public_policy/Documents/CannabisPolicyFramework-FR.pdf

⁷Gouvernement du Canada. La légalisation et la réglementation stricte du cannabis : les faits. 2017. Accessible à : <https://www.canada.ca/fr/services/sante/campagnes/legalisation-reglementation-strict-cannabis-faits.html>

⁸Gouvernement de l'Ontario. Légalisation du cannabis. s.d. Accessible à : <https://www.ontario.ca/fr/page/legalisation-du-cannabis>

⁹Centre de toxicomanie et de santé mentale. Éducation des élèves sur la toxicomanie et la santé mentale. s.d. Accessible à : http://www.camh.ca/fr/education/teachers_school_programs/resources_for_teachers_and_schools/Pages/educating_students_about_substance_use_and_mental_health.aspx

¹⁰British Columbia Ministry of Health Services. Every door is the right door. 2004. Source : http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2004/framework_for_substance_use_and_addiction.pdf

¹¹Centre canadien de lutte contre les toxicomanies. La conduite après usage de cannabis et les jeunes. 2015. Accessible à : <http://www.ccsa.ca/Resource%20Library/CCSA-Cannabis-Driving-Implications-for-Youth-Summary-2015-fr.pdf>

¹²Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles et Centre de toxicomanie et de santé mentale, Fiche info – Opioides sur ordonnance, dont le Fentanyl : Ce que parents et aidants doivent savoir. 2017. Accessible à : <https://smh-assist.ca/wp-content/uploads/Info-Sheet-Prescription-Opioids-Parent-French.pdf>

¹³Parent Action on Drugs. Stats, Facts and Talking Points about Alcohol and Other Drugs: Parent Action Pack. 2016. Accessible à : <http://parentactionpack.ca/wp-content/uploads/2016/12/Parent-Action-Pack-Brochure-2016.pdf>

¹⁴Centre de toxicomanie et de santé mentale. Ten tips for talking to your kids about substance use. s.d. Accessible à : http://www.camh.ca/en/hospital/health_information/for_parents/Pages/Ten-tips-for-talking-to-your-kids-about-substance-use.aspx