

Fiche d'information pour les parents

Le cannabis : Comment accompagner votre ado?

L'adolescence est une période de la vie riche en « premières fois », en découvertes enivrantes, comme en expériences parfois plus confrontantes. Dans leur marche vers l'autonomie, les adolescents doivent, entre autres, composer avec la puberté, la découverte de soi et la création de relations significatives. Ils tentent de se construire une image positive d'eux-mêmes : de leur valeur aux yeux des autres, de leurs compétences, de leur corps. Ils ressentent vivement le besoin d'appartenir à un groupe d'amis et, aux moments - de plus en plus fréquents - de faire des choix, ils doivent composer avec les influences autour d'eux. Le choix d'expérimenter ou non certaines drogues ainsi que le contexte dans lequel ces expérimentations seront menées font partie des choix auxquels les adolescents sont confrontés. Pendant ce temps, votre influence semble s'amenuiser. Pourtant, votre présence sécurisante et l'accompagnement que vous pouvez offrir à votre ado au cours de cette période sensible sont d'une grande importance. Voici des informations utiles et quelques conseils qui pourront vous aider à jouer pleinement ce rôle.

Le cannabis : pourquoi s'y intéresser?

Le cannabis, appelé aussi « pot » ou « marijuana », se présente sous différentes formes : feuilles et bourgeons de fleurs, concentrés solides appelés haschisch ou résine, huile, cartouches pour cigarettes électroniques et autres. Il peut être fumé ou ingéré. Bien que la majorité des adolescents ne soient pas des consommateurs de cannabis, sa consommation est répandue parmi les jeunes, ainsi que dans la population générale.

Ainsi, pour les parents, les enseignants et les professionnels de la santé, plusieurs questions viennent à l'esprit lorsqu'il est question de consommation de cannabis chez les jeunes :

1. Existe-t-il des risques liés à la consommation du cannabis par les jeunes?
2. Doit-on craindre les effets de la légalisation prochaine du cannabis sur leurs habitudes de consommation?
3. En tant que parent, comment accompagner son adolescent qui, tôt ou tard, sera exposé au cannabis?

Le saviez-vous?

- Au Canada, le pourcentage des jeunes de 11 à 15 ans ayant affirmé avoir consommé du cannabis au cours des 12 derniers mois est parmi les plus élevés dans les pays développés.

Au Québec, près de 22% des adolescents de 15 à 17 ans et près de 36,5% des jeunes de 18 à 24 ans consomment du cannabis.¹

¹ Enquête québécoise sur le cannabis (EQC) 2018.

1. Le cannabis : une drogue inoffensive?

Plusieurs estiment que le cannabis, que l'on qualifie de « drogue douce », est sans danger. Il est vrai que le cannabis est une drogue « naturelle », car il provient d'une plante. De plus, nous savons qu'il arrive aux médecins d'autoriser le recours au cannabis pour des usages thérapeutiques, par exemple pour réduire les graves nausées et les vomissements liés aux chimiothérapies chez les personnes atteintes de cancer. Cela signifie-t-il pour autant qu'il s'agit d'une drogue inoffensive? Non. **Il existe certains risques pour la santé et pour la sécurité liés à sa consommation et ce, particulièrement chez les adolescents.**

Il faut savoir que l'effet du cannabis varie considérablement en fonction de la quantité consommée, de la fréquence de la consommation, de la concentration en THC (une des substances psychoactives dans le cannabis), des caractéristiques et de l'état physique et mental des personnes qui en font l'usage, ainsi que du contexte dans lequel il est consommé.

Les principaux effets recherchés par les consommateurs sont les suivants :

- Sensation de bien-être et de satisfaction
- Insouciance, bonne humeur, sociabilité
- Hilarité (fous rires)
- Amplification des perceptions sensorielles (couleurs plus éclatantes, aliments plus goûteux et ainsi de suite)
- Impression d'être plus créatif

Des effets indésirables peuvent aussi être associés à l'utilisation du cannabis :

- Réduction de la mémoire à court terme, de l'attention et de la concentration
- Diminution de l'habileté à accomplir des tâches complexes
- Altération des réflexes d'équilibre et mauvaise coordination des mouvements
- Rougeur des yeux
- Sécheresse de la bouche
- Manque de motivation, perte d'intérêt et diminution des initiatives

Des risques réels pour la santé physique et mentale, la sécurité et le développement du cerveau des jeunes existent également :

- Problèmes pulmonaires
- Augmentation du risque de déclencher ou d'aggraver des troubles psychiatriques ou de l'humeur
- Accidents de la route

De plus, la consommation régulière de cannabis à l'adolescence est associée à un risque de symptômes psychotiques, ainsi qu'à des effets négatifs sur le développement du cerveau. Aussi, les adolescents qui consomment régulièrement du cannabis seraient plus à risque de vivre des difficultés scolaires liés à l'apprentissage, la mémoire, les mathématiques et la lecture.

2. La légalisation du cannabis

C'est quoi ?

Depuis le 17 octobre 2018, au Canada, le cannabis a été légalisé. Cela signifie qu'il est maintenant permis de posséder et de consommer du cannabis, pour les personnes de 18 ans et plus. La légalisation du cannabis vise à mieux encadrer tous les aspects liés au cannabis :

- la production du cannabis
- la vente et l'accessibilité au cannabis
- les lieux d'usage pour en consommer

Pourquoi?

De façon générale, le projet de loi du gouvernement vise à :

- Restreindre l'accès des jeunes au cannabis;
- Protéger la santé et la sécurité publiques en instaurant des exigences strictes en ce qui a trait à la sécurité et à la qualité des produits offerts;
- Décourager les activités criminelles en imposant d'importantes sanctions pénales aux personnes qui contreviennent à la loi;
- Alléger le fardeau du système de justice pénale relativement au cannabis.²

De plus, la légalisation offre l'opportunité de mieux contrôler la qualité du produit.

² Gouvernement du Québec (2017). L'encadrement du cannabis au Québec, document de consultation 2017. Édition : La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux, 18 pages. <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2017/17-236-12W.pdf>

3. Comment accompagner votre adolescent?

Il peut être insécurisant pour un parent de prendre conscience que son adolescent puisse être en contact avec les drogues, comme le cannabis, à l'école, dans la rue ou à l'occasion des activités sociales auxquelles il participe.

Toutefois, sans banaliser les effets du cannabis, il est important de se rappeler que la simple expérimentation de cette substance ne comporte pas, en soi, de grands risques. Éviter de dramatiser une telle expérience, faire confiance à son enfant et lui offrir un accompagnement et des ressources pouvant l'aider à faire des choix éclairés constituent des moyens appropriés pour prévenir des comportements plus risqués chez lui.

Vous pouvez contribuer à offrir à votre enfant un contexte familial dans lequel il se sent en sécurité et où le climat est positif. Les périodes de grands changements, comme le début de la puberté, l'entrée au secondaire ou le passage au cégep sont des périodes plus sensibles. Dans la mesure du possible, offrir de la stabilité à la maison, une présence chaleureuse et de l'écoute peut aider votre enfant à bien les vivre.

Vous pouvez aider votre enfant à développer certaines compétences qui le rendront moins vulnérable aux comportements plus risqués. Parmi les plus importantes, on retrouve :

- La gestion des émotions et du stress
- La capacité de faire des choix éclairés
- La capacité de résister aux influences négatives et à agir comme modèle positif
- La capacité de demander de l'aide au besoin

Pour aider votre adolescent à prendre des décisions saines et éclairées liées au cannabis, voici quelques conseils :

- Abordez le sujet avec lui et faites preuve d'ouverture, de respect et d'écoute
- Offrez-lui des informations justes et complètes sur la légalisation du cannabis et sur ses effets et ses risques, sans les minimiser ou les dramatiser, afin qu'il puisse lui-même user de son jugement
- Si vous êtes vous-même un consommateur de cannabis, soyez conscient des dangers liés à la consommation du cannabis chez les jeunes et rappelez-vous que vous êtes un modèle pour votre enfant
- Demeurez vigilant et offrez du soutien à votre enfant s'il éprouve des difficultés liées à la consommation du cannabis

Pour aborder la question avec votre ado :

- Prenez l'habitude de vous intéresser aux opinions de votre jeune sur toutes les questions qui touchent l'adolescence, l'école, la société, le monde;
- Permettez-lui d'avoir des opinions différentes des vôtres. Cela l'aidera non seulement à s'ouvrir à vous, mais aussi à s'affirmer lorsqu'il aura à faire des choix, à l'extérieur de la maison;
- Saisissez les perches qu'il vous offre : s'il aborde la question du cannabis, profitez de l'occasion pour sonder ce qu'il en sait – de sa légalisation, de ses effets, des risques que pose sa consommation - et ce qu'il en pense;
- Prenez les devants : demandez-lui si ses amis ou lui ont déjà été en contact avec le cannabis;
- Si c'est le cas, tentez de l'écouter sans jugement. Surtout, ne dramatisez pas la situation;
- Informez-le des risques que présente la consommation de cannabis, en particulier chez les jeunes;
- Encouragez votre jeune à prendre des décisions saines et éclairées pour sa propre santé.

4. Devrais-je m'inquiéter?

De façon générale, si votre jeune manifeste les signes suivants, il serait important de voir à comprendre ce qui lui arrive et à lui offrir une aide plus soutenue :

- Un changement notable dans son humeur, ses habitudes ou ses comportements;
- Une perte d'intérêt pour ses activités habituelles;
- Des contacts moins fréquents avec ses proches, de l'isolement;
- Des mensonges;
- Une quête d'argent ou des dépenses inexplicables.

Pour plus d'information, vous pouvez vous référer à :

- Ligne Parents (soutien professionnel gratuit) : 1-800-361-5085
- Tel-jeunes (soutien professionnel pour les jeunes) - Texto* : 514-600-1002 ou Téléphone : 1-800-263-2266
- [Le cannabis chez les jeunes – Fiche d'information pour les parents](#) (Centre de promotion de la santé (CHU Sainte-Justine))
- [Parler cannabis](#) (Jeunesse sans drogue Canada)
- [Consommation d'alcool ou d'autres drogues ou pratique des jeux de hasard et d'argent : Intervenir auprès de votre adolescent](#) (Portail santé mieux-être du gouvernement du Québec)
- [Encadrement du cannabis au Québec](#) (Gouvernement du Québec)
- [Connaître les drogues et leurs effets – Cannabis](#) (Portail santé mieux-être du gouvernement du Québec)
- [Cannabis : effets psychoactifs](#) (Institut national de santé publique du Québec)
- [Cannabis : Le cerveau dans les nuages](#) (Association québécoise des neuropsychologues)

Sources

- CHU Sainte-Justine, Centre de recherche du CHU Sainte-Justine (2017). *La marijuana et la vulnérabilité à la psychose*. Communiqué de presse du 5 juillet 2017 : <https://recherche.chusj.org/fr/Communications/Nouvelles/2017/La-marijuana-et-la-vulnerabilite-a-la-psychose>
- Gouvernement du Canada, Ministère de la Justice (2017). *La légalisation et la réglementation du cannabis*. Date de modification : 2017-08-08 : <http://www.justice.gc.ca/fra/jp-cj/marijuana/loi-law.html>
- Gouvernement du Québec (2017). *Connaître les drogues et leurs effets – Cannabis*. Date de modification : 2017-09-13 : <http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/connaitre-les-drogues-et-leurs-effets/cannabis/>

- Gouvernement du Québec (2017). *Encadrement du cannabis au Québec*. Page consultée le 9 novembre 2017 : <https://encadrementcannabis.gouv.qc.ca/>
- Gouvernement du Québec (2017). *L'encadrement du cannabis au Québec, document de consultation 2017*. Édition : La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux, 18 pages : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2017/17-236->
- Gouvernement du Québec, Institut de la statistique du Québec (2016). *L'Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015 : pour en savoir plus sur la santé des Québécois - Résultats de la deuxième édition* : <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/etat-sante/sante-globale/sante-quebecois-2014-2015.pdf>
- Gouvernement du Québec, Institut national de santé publique du Québec (2017). *Cannabis : effets psychoactifs*. Date de modification : 2017-06-12 : <https://www.inspq.qc.ca/dossiers/cannabis/cannabis-effets-psychoactifs>
- Gouvernement du Québec, Institut national de santé publique du Québec (2017). *Le développement des enfants et des adolescents dans une perspective de promotion de la santé et de prévention en contexte scolaire*. 43 pages.

Une production de :

