

Le cannabis : ce que les parents, tuteurs et aidants doivent savoir

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

La légalisation du cannabis récréatif pour les adultes de 19 ans ou plus donne aux parents, aux tuteurs et aux aidants une occasion de se poser des questions sur la consommation de substances et d'en discuter. Elle encourage également les jeunes à réfléchir à la façon dont les décisions qu'ils prennent, aujourd'hui et par la suite, les aideront à atteindre leurs objectifs à court et à long terme. Même s'il est illégal pour les jeunes de moins de 19 ans d'utiliser, d'acheter, de posséder, de cultiver ou de donner du cannabis récréatif, la légalisation pourrait pousser les jeunes à poser des questions sur le sujet.

↓ Les faits

- Le cannabis est encore illégal en Ontario, pour toute personne âgée de moins de 19 ans.
- Bien que la plupart des jeunes de l'Ontario ne consomment pas de cannabis, même une utilisation occasionnelle 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.
- Les jeunes sont particulièrement vulnérables aux effets du cannabis, puisque le développement du cerveau se poursuit jusqu'à l'âge de 25 ans.
- Les parents, les tuteurs et les aidants jouent un rôle important dans la vie de leur enfant – maintenez la communication en parlant avec votre enfant, en faisant la connaissance de ses amis et en vous préparant à répondre à ses questions.

Qu'est-ce que le cannabis?

Le cannabis (aussi appelé marijuana, herbe ou pot) est une drogue qui provient de la plante de cannabis. Il est composé de fleurs séchées et de feuilles qui sont de couleur verdâtre ou brunâtre. Il peut aussi être utilisé à des fins médicales, ce qui nécessite une prescription en vertu de la loi fédérale. Le cannabis peut être utilisé de diverses façons, dont les suivantes :¹

- fumé comme une cigarette, qu'on appelle un joint ou un pétard;
- fumé ou vaporisé (on parle parfois de 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;
- chauffé pour ensuite être inhalé en fumée (appelé « dabbing ») sous forme d'huile, de cire ou de ce qu'on appelle « shatter », faite à partir de résine de cannabis ou de haschisch.

Étant donné que le cannabis est une substance psychotrope, sa consommation comporte des risques,

peu importe le mode de consommation. Certains modes sont plus nocifs que d'autres (p. ex., le fumer peut causer des dommages pulmonaires).² Même si le vapotage ou les produits comestibles réduisent certains des risques pour la santé, il est important de faire comprendre aux jeunes que cela n'est pas complètement sans risque (p. ex., les produits comestibles peuvent entraîner la consommation de doses élevées, ce qui peut sérieusement affaiblir les capacités ou mener à des effets indésirables).²

En 2017, chez les élèves de la 7^e à la 12^e année en Ontario, environ un sur cinq (soit 19 %) a dit avoir consommé du cannabis au moins une fois au cours de la dernière année.³ De ce groupe, la plupart des élèves ont dit en avoir consommé sous forme de joint ou de produit comestible, ou à l'aide d'un bong. L'utilisation augmente avec le niveau scolaire et était à son maximum en 12^e année (37 %). Seulement 2 % des élèves de la 7^e et 8^e année ont dit avoir consommé du cannabis. Il est important de se rappeler que 81 % des élèves de la 7^e à la 12^e année ont déclaré ne pas avoir consommé de cannabis l'an passé.³

Que peut-on ressentir lorsqu'on consomme du cannabis?

Le cannabis contient du THC (tétrahydrocannabinol), un produit chimique dont les effets psychiques et physiques comprennent une sensation d'euphorie (aussi appelée « high »).¹ Le cannabis peut procurer un sentiment de détente et de bonheur, mais il peut également causer de la confusion, de la somnolence, des pertes de mémoire, de la panique, des délires et de fausses perceptions.⁴ Des études révèlent que la concentration moyenne en THC est aujourd'hui près de 10 % plus élevée qu'il y a 30 ans.⁵

Quand le cannabis est fumé ou vaporisé, ses effets se font immédiatement sentir et peuvent durer jusqu'à six heures, et même plus. Les effets des produits comestibles se manifestent de 30 minutes à 2 heures après leur ingestion et peuvent durer jusqu'à 12 heures ou plus.⁴ 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. Cet effet retardé peut pousser une personne à en consommer davantage dans un court intervalle de temps.² Le cannabis n'est pas mortel s'il est consommé en grandes quantités, contrairement à d'autres substances comme l'alcool, les opioïdes ou d'autres drogues qui peuvent entraîner des surdoses fatales.⁶ Cependant, le consommer en grandes quantités peut avoir des conséquences négatives, comme l'augmentation du risque de paranoïa, de délire ou d'épisodes psychotiques.^{2, 4}

Que signifie la légalisation du cannabis pour les jeunes?

En Ontario, il est illégal pour les jeunes de moins de 19 ans de consommer, d'acheter, de posséder, de cultiver ou de donner du cannabis récréatif. Il est interdit de fumer et de vapoter du cannabis là où les cigarettes et les cigarettes électroniques sont interdites. On ne peut pas en fumer ou en vapoter à l'école, sur les terrains d'école, sur les terrains de jeux pour enfants et dans toutes les aires publiques situées dans un rayon de 20 mètres de ces lieux, ni en consommer de quelque façon que ce soit dans un véhicule automobile, sur une motoneige ou à bord d'un bateau, à quelques exceptions près.⁷ Les jeunes et les adultes qui donnent ou vendent du cannabis à des mineurs s'exposent à des sanctions, y compris à des amendes et à des peines d'emprisonnement.⁷ Il est illégal de conduire sous l'influence du cannabis, et des règles strictes s'appliquent aux jeunes qui conduisent avec les facultés affaiblies par la drogue.⁷

La plupart des élèves (62 %) de la 7^e à la 12^e année en Ontario disent qu'ils ne prévoient pas faire l'essai de cannabis récréatif, même s'il est légal pour les adultes de 19 ans et plus.³



Le saviez-vous?

La consommation de substances peut prendre diverses formes : ^{8,9}

Consommation de substances – Les gens consomment différents types de drogue, comme la caféine, l'alcool et le cannabis, pour une foule de raisons. Certains les utilisent pour se détendre et se sentir bien. Selon la substance utilisée et la fréquence, cette consommation peut ou non entraîner des problèmes.^{8,9}

Consommation problématique – Il s'agit d'une consommation qui a des conséquences négatives sur la santé et sur le plan social.^{8,9} 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 interpersonnelles.

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.⁹ Un jeune peut avoir une relation de dépendance au cannabis s'il se sent incapable de contrôler ou de réduire sa consommation.

Quels sont les risques que présente la consommation de cannabis pour les jeunes?

L'idée que le cannabis récréatif a été légalisé parce qu'il est inoffensif est un mythe.¹⁰ Le gouvernement fédéral a légalisé le cannabis récréatif afin de créer des règles strictes sur la production, la distribution, la vente et la possession de cannabis au Canada. La légalisation vise à garder le cannabis hors de la portée des jeunes et à protéger la santé et la sécurité publiques en permettant aux adultes d'avoir accès à du cannabis légal.¹¹

Il est peu probable que l'essai du cannabis entraîne des problèmes graves chez la plupart des personnes, mais une consommation, même occasionnelle, peut avoir des effets nocifs. Les jeunes qui utilisent du cannabis à un jeune âge, fréquemment et à long terme (pendant des mois ou des années) risquent de connaître des problèmes de santé et des problèmes sociaux à long terme.^{1,4,5}

En voici quelques exemples :

- **Effets néfastes sur le cerveau**, comme des problèmes de mémoire, de concentration, de réflexion, d'apprentissage, de gestion des émotions et de prise de décisions.^{4,5} Des recherches révèlent que la consommation de cannabis peut nuire au fonctionnement normal du cerveau des adolescents et des jeunes adultes de moins de 25 ans, ainsi qu'au développement du cerveau.⁵
- **Problèmes à l'école**, comme des répercussions sur l'apprentissage et l'attention, des difficultés à terminer ses travaux scolaires, de mauvaises notes à l'école et un risque accru de décrochage au secondaire.⁵
- **Problèmes de santé mentale**, comme la psychose ou la schizophrénie et, possiblement, la dépression, l'anxiété et le suicide, surtout s'il y a des antécédents familiaux de maladie mentale.^{1,4,5}
- **Difficultés interpersonnelles**, comme des conflits à la maison, à l'école ou au travail.⁴
- **Effets néfastes sur la santé physique**, comme des problèmes pulmonaires et respiratoires causés par la fumée du cannabis.⁴
- **Dépendance**, comme de la difficulté à contrôler la quantité consommée ou la fréquence de la consommation, même si elle cause des problèmes dans la vie de la personne.⁹ Le cannabis peut entraîner une dépendance, surtout chez les jeunes.⁵

Comment reconnaître les signes d'un problème lié à la consommation de cannabis ou d'autres substances chez mon enfant?

Comme pour les autres substances, la plupart des jeunes ne consommeront pas de cannabis, certains en consommeront de façon récréative sans connaître de problèmes à long terme, et quelques autres développeront peut-être des problèmes à cause d'une consommation à long terme.³ Il est parfois difficile de déceler un problème de consommation de cannabis. Parlez avec votre enfant pour découvrir s'il a un problème. Certains signes peuvent ressembler à un comportement typique de jeune.¹²

Par exemple :^{1, 12, 13}

- Il ignore ses responsabilités au travail, à l'école, à la maison.
- Il abandonne des activités qu'il trouvait auparavant importantes ou amusantes.
- Il consomme plus de cannabis, plus souvent.
- Il se sent incapable de réduire ou de maîtriser sa consommation de cannabis.
- Son humeur change (p. ex., il se sent irritable ou paranoïaque).
- Il change d'amis.
- Il a des difficultés avec des membres de sa famille, des amis et des pairs.
- 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.

Comment aider mon enfant à prendre des décisions éclairées au sujet du cannabis?



Maintenez le contact : L'adolescence est une période pendant laquelle les enfants peuvent vouloir se distancer. 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.¹⁴



Parlez-en : Ayez des discussions ouvertes et fréquentes avec votre enfant pour qu'il comprenne les effets du cannabis et les risques légaux d'en posséder, 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 Tout au long de la conversation, montrez-vous curieux de savoir ce qu'il pense. Quand votre enfant sentira que vous êtes prêt à l'écouter, il sera plus réceptif d'entendre les inquiétudes que vous pourriez avoir au sujet du cannabis (p. ex., au sujet des risques vis-à-vis de la loi et des risques pour la santé).



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.¹² 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 Il est important de rester en contact avec votre enfant pour qu'il reste disposé à avoir d'autres discussions avec vous.



Mettez l'accent sur la sécurité et le bien-être : Dites à votre enfant que son bien-être vous tient à cœur. Informez votre enfant des choix les plus sûrs concernant le cannabis et discutez avec lui des limites qu'il faut fixer et des conséquences.^{1,12} Il est crucial de souligner que pour assurer sa sécurité, il ne doit jamais conduire sous l'influence du cannabis ni monter dans une voiture dont le conducteur est sous l'influence du cannabis.¹¹ Le cannabis peut affaiblir les facultés pendant au moins six heures,¹⁵ mais les effets peuvent durer plus longtemps, soit plus de 24 heures, selon la personne et le produit consommé.¹⁶ Consommer du cannabis et de l'alcool en même temps affaiblit encore plus les facultés.¹⁶ Dites à votre enfant que vous êtes prêt à aider, même dans les cas de consommation de 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 : Tenez-vous au courant de tout ce qui concerne le cannabis. Votre enfant peut entendre parler de drogues à l'école ou dans d'autres sphères de sa vie. En étant au courant, vous pouvez avoir de vrais dialogues avec votre enfant au sujet du cannabis. Ayez des faits en main pour pouvoir lui répondre s'il vous pose des questions.¹⁴ Pour obtenir plus d'information, vous pouvez parler à votre médecin ou consulter les références et les liens fournis à la fin de la présente fiche de renseignements.



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.¹² Soyez prêt à aider votre enfant à trouver des stratégies appropriées et, au besoin, à demander l'aide de professionnels.¹² Vous trouverez des ressources et de l'aide pour vous et votre enfant dans la section *Renseignements et aide*.



Donnez l'exemple : Si vous consommez des substances (p. ex., de l'alcool) comme un moyen de combattre le stress, vous donnez peut-être le message que la consommation de substances est un bon moyen de faire face aux difficultés de la vie.^{1,12} 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 substances, soyez honnête, mais servez-vous de l'occasion de discuter des différentes raisons pour lesquelles les gens utilisent des substances, les dangers auxquels ils s'exposent, et comment votre enfant peut éviter de commettre les erreurs que vous avez peut-être commises.

Références

1. Jeunesse sans drogue Canada. (2017). Parler cannabis. Savoir discuter avec son ado. Consulté à l'adresse : https://www.drugfreekidscanada.org/wp-content/uploads/pdf/Parler-Cannabis_FR.pdf
2. Fischer, B., Jeffries, V., Hall, W., Room, R., Goldner, E., & Rehm, J. (2011). « Lower Risk Cannabis Use Guidelines for Canada (LRCUG) : a narrative review of evidence and recommendations ». (résumé en français à la fin du texte). Canadian Journal of Public Health, 324-327.
3. Boak, A., Hamilton, H., Adlaf, E. M. et Mann, R. R. (2017). Drug use among Ontario students, 1977-2017: Detailed findings from the Ontario Student Drug Use and Health Survey (avec résumé en français à l'intérieur) (CAMH Research Document Series n° 46). Centre de toxicomanie et de santé mentale. Consulté à l'adresse : <https://www.camh.ca/-/media/files/pdf---osduhs/drug-use-among-ontario-students-1977-2017---detailed-findings-from-the-osduhs.pdf>
4. Gouvernement du Canada. Effets du cannabis sur la santé. Consulté à l'adresse : <https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/campaigns/27-16-1808-Factsheet-Health-Effects-fra-web.pdf>
5. George, T. et Vaccarino, F. (2015). Toxicomanie au Canada : Les effets de la consommation de cannabis pendant l'adolescence. Ottawa (Ontario), Centre canadien d lutte contre les toxicomanies.
6. Gouvernement du Canada. (2017). Accoutumance au cannabis. Consulté à l'adresse : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/effets-sante/dependance.html>
7. Gouvernement de l'Ontario. Légalisation du cannabis. Consulté à l'adresse : <https://www.ontario.ca/fr/page/legalisation-du-cannabis>
8. Centre de toxicomanie et de santé mentale. (2017). Éducation des élèves sur la toxicomanie et la santé mentale. Consulté à l'adresse : http://2017.camh.ca/fr/education/teachers_school_programs/resources_for_teachers_and_schools/Pages/educating_students_about_substance_use_and_mental_health.aspx
9. Ministère des Services de santé de la Colombie-Britannique. (2004). Every door is the right door. A British Columbia Planning Framework to Address Problematic Substance Use and Addiction. Consulté à l'adresse : http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2004/framework_for_substance_use_and_addiction.pdf
10. Centre de toxicomanie et de santé mentale. (2014). Cadre stratégique pour le contrôle du cannabis. Consulté à l'adresse : <https://www.camh.ca/-/media/files/pdfs---public-policy-submissions/cannabispolicyframework-fr-pdf.pdf>
11. Gouvernement du Canada. (2018). Ce que vous devez savoir au sujet du cannabis. Consulté à l'adresse : <https://www.canada.ca/fr/services/sante/campagnes/cannabis/canadiens.html>
12. Centre de toxicomanie et de santé mentale. Talking About and Spotting Substance Abuse. Consulté à l'adresse : <https://www.camh.ca/en/health-info/guides-and-publications/talking-about-and-spotting-substance-abuse>
13. Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles et Centre de toxicomanie et de santé mentale. (2017). Fiche info – Opioides sur ordonnance, dont le Fentanyl: Ce que parents et aidants doivent savoir. Consulté à l'adresse : <https://smh-assist.ca/wp-content/uploads/Info-Sheet-Prescription-Opioids-Parent-French.pdf>
14. Parent Action on Drugs. (2016). Statistiques, faits et sujets de discussion sur la consommation d'alcool et d'autres drogues: Trousse d'action pour les parents. Consulté à l'adresse : <https://parentactionondrugs.org/wp-content/uploads/2012/08/PAP-French.pdf>
15. Initiative canadienne de recherche sur l'abus de substances – Ontario. (2018). La vérité crue : conseils pratiques sur la consommation plus sûre de cannabis Consulté à l'adresse : <http://crismonario.ca/Pages/LRCUG.YouthBrochure.French.Final.pdf>
16. Santé Canada. (2018). Affaiblissement des facultés par le cannabis. Consulté à l'adresse : <https://www.canada.ca/fr/services/sante/campagnes/cannabis/affaiblissement-des-facultes.html>



Renseignements et aide

Les ressources ci-dessous offrent de plus amples renseignements et de l'aide, tant pour les parents et les tuteurs que pour les jeunes :

- Pour obtenir plus d'idées sur la façon de parler du cannabis à votre enfant, consultez les scénarios et les points de discussion du document *Parler cannabis* de l'organisme Jeunesse sans drogue Canada, à https://www.drugfreekidscanada.org/wp-content/uploads/pdf/Parler-Cannabis_FR.pdf
- Pour les dernières nouvelles concernant la légalisation du cannabis, consultez le site Web du gouvernement de l'Ontario à www.ontario.ca/lecannabis
- Pour en apprendre davantage sur l'utilisation plus sécuritaire du cannabis, consultez les Directives canadiennes d'usage de cannabis à faible risque à <http://crismonario.ca/Pages/LRCUG.UserBrochure.Revision.French.Final.pdf>
- Une version des directives sur l'utilisation plus sécuritaire du cannabis pour les jeunes peut être obtenue à <http://www.camh.ca/en/health-info/guides-and-publications/lrcug-for-youth>
- Pour obtenir des renseignements sur la consommation sécuritaire d'alcool, consultez 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 téléphonez à ConnexOntario au 1 866 531-2600 ou écrivez à www.connexontario.ca
- Les jeunes qui veulent obtenir plus d'information ou de l'aide peuvent parler ou clavarder anonymement, 24 heures sur 24, avec un conseiller de Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868 ou www.jeunessejecoute.ca

