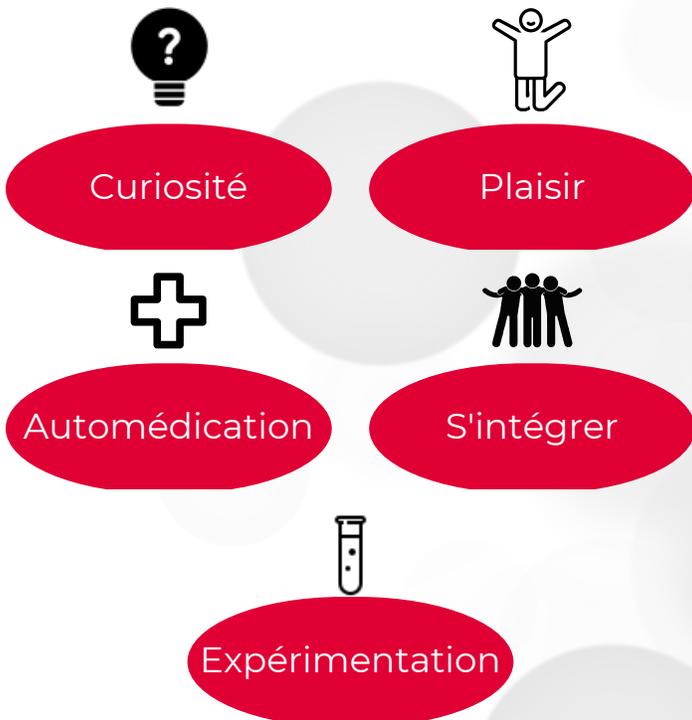




Comment les parents, les tuteurs et les prestataires de soins peuvent-ils soutenir un jeune qui consomme du cannabis ?

Identifier les raisons de la consommation de cannabis

Il est important de comprendre que les jeunes consomment du cannabis pour diverses raisons, qui peuvent changer avec le temps. Il s'agit, entre autres, de...¹



Continuum d'utilisation

La consommation de cannabis s'inscrit dans un spectre : absence de consommation, consommation à faible risque, consommation à risque/problématique et consommation dépendante/trouble de consommation de cannabis. Les gens peuvent choisir de ne pas consommer de cannabis et lorsqu'ils choisissent d'en consommer, cela ne signifie pas automatiquement qu'ils auront des problèmes ou une dépendance liée au cannabis. Une personne peut évoluer d'un côté ou de l'autre de ce spectre ; il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour chercher du soutien !

Cannabis et dépendance

La dépendance à la consommation de cannabis est liée à de nombreux facteurs et est plus probable dans les situations où des doses plus élevées de THC sont utilisées et où la consommation est plus fréquente.¹

Surveiller les signes d'une consommation risquée de cannabis

Une combinaison de facteurs comportementaux² et autres vécus par les jeunes qui consomment du cannabis peut indiquer qu'il pourrait y avoir un problème de consommation de cannabis. En voici quelques exemples...

- Ignorer les responsabilités
- Difficultés relationnelles
- Manque de participation
- Changements d'amis
- Changements d'humeur et d'habitudes
- Secrets et malhonnêteté

Par où commencer ?

L'examen de vos sentiments à l'égard du cannabis, de votre histoire personnelle avec cette substance et de vos éventuels préjugés est un élément important à prendre en compte pour faire le premier pas vers le soutien aux jeunes. Il est important de contrôler vos valeurs personnelles et vos préjugés pour vous aider à agir de manière plus conforme à vos bonnes intentions.¹



Comment puis-je aider un jeune à prendre des décisions éclairées ?

- Soyez à l'écoute et restez calme
- Reconnaissez son point de vue
- Posez des questions ouvertes
- Évitez le mode « faire la leçon »



A quoi cela pourrait-il ressembler ?

- « Que penses-tu du cannabis ? »
- « Pourquoi penses-tu que tes amis consomment du cannabis ? »
- « Qu'est-ce qui t'inquiète dans la consommation de cannabis ? »
- « Comment puis-je aider ? »

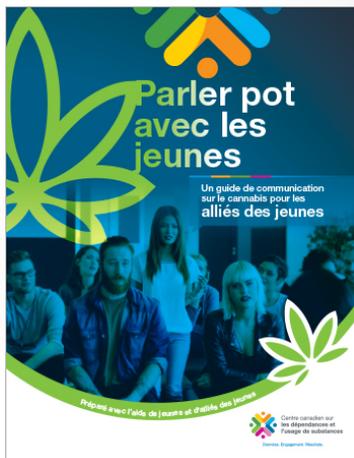
Que puis-je faire ensuite ?

Discutez des stratégies pour réduire le risque : discutez des moyens plus sûrs de consommer du cannabis, des contextes plus sûrs et des lieux plus sûrs pour la consommation. En outre, il faut lui rappeler que le mélange du cannabis avec l'alcool et le tabac comporte des risques supplémentaires et peut entraîner d'autres conséquences physiques, mentales et juridiques!

Proposez des alternatives : Aidez votre jeune à trouver des stratégies d'adaptation saines. Pensez au journal intime, au yoga, à la natation, au vélo, à l'escalade, au soccer, à la méditation et à bien d'autres choses encore !

Besoin de plus de soutien ?

Si vous vous inquiétez pour un jeune qui consomme du cannabis, n'oubliez jamais que vous n'êtes pas seul.e. Parlez-en à votre prestataire de soins de santé local ou consultez l'une de ces ressources utiles !



Références :

- 1.Canadian Institute for Substance Use Research. (2018). Cannabis use and youth: A parent's guide. <https://www.heretohelp.bc.ca/workbook/cannabis-use-and-youth-a-parents-guide>
- 2.Centre de toxicomanie et de santé mentale. (2020). Cannabis: What Parents/Guardians and Caregivers Need to Know. <https://www.camh.ca/-/media/files/cannabis-parent-infosheet-pdf>