



Soutenir une ami si vous êtes préoccupée par sa consommation de cannabis

L'usage problématique peut se manifester différemment pour chacun. Chaque signe pris isolément peut ne pas indiquer un problème, mais l'apparition d'une combinaison de ces signes peut suggérer qu'il est temps de consulter un professionnel de la santé.

Signes individuels¹

- Perte de contrôle de la consommation
- Dépenser de grosses sommes d'argent pour le cannabis
- Utilisation du cannabis pour faire face au stress, à l'anxiété, à la dépression, etc.

Signes sociaux¹

- Conduite avec facultés affaiblies
- Déconnexion ou conflit avec la famille et les amis
- Rater ou abandonner des activités importantes

Signes physiques⁵

- Syndrome d'hyperémèse cannabinoïde (vomissements cycliques associés à la consommation de cannabis)³
- Les signes de sevrage peuvent inclure des douleurs abdominales, des tremblements, des sueurs, de la fièvre ou des frissons et des maux de tête



Voici quelques façons d'apporter votre soutien



Informez-vous sur le cannabis

Prenez le temps de vous renseigner sur le cannabis avant de parler avec votre amie de sa consommation.⁴ Vous pouvez consulter le site ymcagta.org/ycap pour obtenir des ressources et des informations supplémentaires.²

Montrez votre inquiétude et votre compassion

Faites savoir que vous êtes inquiet.ète parce que vous vous souciez de lui elle. Expliquez ce que vous avez vu et pourquoi vous êtes inquiet.ète. Vous pouvez le faire en écoutant activement et en participant à la conversation.

Écoutez

Faites-en une conversation à double sens. Écoutez ce qu'il / elle a à dire sur sa consommation de cannabis et les raisons pour lesquelles il.elle en consomme (s'il.elle choisit d'en parler).

Soyez patiente

Une conversation sur la consommation de cannabis peut être difficile. Ne précipitez pas la conversation et ne vous sentez pas obligée de trouver une solution pour lui.elle. Faites-lui savoir que vous êtes là et que vous pouvez parler avec lui.elle à tout moment.²

Pensez au moment et au lieu

Envisagez un espace privé et prévoyez d'avoir votre conversation pendant que votre amie est sobre.²

Fournissez des ressources

Proposez à votre amie des ressources comme Jeunesse, J'écoute, ou les services de soutien de votre province ou territoire. Vous pouvez contacter les prestataires en tant qu'amie ou membre de la famille pour apprendre comment le.la soutenir s'il.elle n'est pas prêt.ète à contacter un prestataire.²

Identifiez les préjugés potentiels

Faites attention au ton que vous employez pour parler. Avant la conversation, prenez le temps d'écrire ce que vous pensez de la consommation récréative de cannabis afin de connaître vos propres préjugés. Évitez également de porter un jugement sur lui.elle ou sur sa situation.²

Prenez soin de vous

Il peut être difficile d'aider une personne qui consomme du cannabis de manière problématique. Il est important de protéger votre bien-être mental et émotionnel lorsqu'il s'agit de problèmes graves.²

Références

1. Fleming, Katie, et Anna McKiernan. Parler pot avec les jeunes : Guide de communication sur le cannabis. 2020.
2. Santé Canada. « Comment parler à un membre de sa famille ou à un ami de sa consommation de drogues et d'alcool » www.canada.ca, 30 septembre 2014, www.canada.ca/en/health-canada/services/substance-use/talking-about-drugs/help-friend.html. Consulté en juillet 2022.
3. Leu, & Routsolias, J. C. (2021). Cannabinoid Hyperemesis Syndrome: A Review of the Presentation and Treatment. Journal of Emergency Nursing, 47 (3), 483-486.
4. The Canadian Institute for Substance Use Research. "Supporting People Who Use Substances | Here to Help." www.heretohelp.bc.ca, 2021, www.heretohelp.bc.ca/infosheet/supporting-people-who-use-substances-a-brief-guide-for-friends-and-family#essence. Consulté en juillet 2022.
5. Santé publique Ottawa. « Connaitre les effets que le cannabis peut avoir sur toi. » www.ottawapublichealth.ca, 6 décembre 2019, www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/know-what-cannabis-is.aspx. Consulté en juillet 2022.