Bien s'informer sur le cannabis, c'est important

GUIDE POUR ENGAGER LA CONVERSATION AVEC LES JEUNES



NUQUITS.CA
1·866·368·7848

Nunavut

FAITS EN BREF

Les jeunes d'aujourd'hui découvrent le cannabis à un très jeune âge. Ils en entendent parler de leurs amis, de la famille, sur les médias sociaux ou dans la communauté.

Une meilleure connaissance de certains faits essentiels concernant le cannabis et les jeunes peut vous aider à vous sentir mieux préparé à répondre à leurs questions ou à avoir une discussion plus approfondie. Voici ce que vous devez savoir :



Selon une étude, 23 % des jeunes âgés de 16 à 19 ans déclarent avoir consommé du cannabis au moins une fois au cours des 12 derniers mois. On estime qu'un adolescent sur six qui consomme du cannabis développera un trouble lié à cette consommation. Il n'y a pas d'âge idéal pour aborder le sujet car chaque enfant est différent, mais le meilleur moment pour parler du cannabis est avant qu'ils n'y soient exposés ou qu'ils ne se sentent poussés à en consommer.

Parler du cannabis avec les jeunes peut s'avérer difficile, mais c'est essentiel pour leur santé et leur bienêtre. Ce guide offre des conseils aux parents et aux personnes qui s'occupent d'adolescents sur la manière d'avoir des discussions ouvertes et franches avec eux afin de les aider à rester en bonne santé et à faire des choix éclairés.

Pourquoi les jeunes consomment-ils du cannabis?

Les raisons sont nombreuses :

- **Pour améliorer ou intensifier l'humeur :** « C'est exaltant ».
- **Pour être sociable :** « Ça m'aide à passer un bon moment lors d'une fête ».

- **Pour gérer le stress :** « Ça m'aide à oublier mes problèmes ».
- **Pour élargir leurs horizons :** « Ça me permet de voir les choses différemment ».
- **Pour s'intégrer :** « Comme ça, je ne me sentirai pas à l'écart ».
- **Pour briser la routine :** « J'en consomme parce que je m'ennuie ».

QU'EST-CE QUE LE CANNABIS?

Le cannabis est aussi appelé marijuana, pot ou herbe. On peut fumer le cannabis, le vapoter ou le consommer dans un aliment. Il existe sous différentes formes :



Cannabis séché :

On le fume sous forme de joints, dans des pipes ou des pipes à eau.



Aliments au cannabis :

Nourriture ou boissons.



Extraits de cannabis :

Sous forme d'huiles, d'ambre de cannabis ou dans une vapoteuse.



Produits à usage topique :

Crèmes et lotions à appliquer sur la peau.

Cannabis à usage médical

Il est prescrit par un médecin, sous sa supervision, afin de faciliter la prise en charge de certaines conditions médicales, lorsque cela est jugé approprié.

Les jeunes en consomment pour différentes raisons :

Certains d'entre eux peuvent décider de consommer du cannabis pour le plaisir lorsqu'ils sont avec des amis, par curiosité ou pour échapper à l'ennui.

Certains jeunes peuvent aussi se sentir poussés à l'essayer, ou décider d'y recourir pour gérer leur anxiété ou leur stress.

COMMENT LA CONSOMMATION DE CANNABIS AFFECTE-T-ELLE LA SANTÉ DES JEUNES?

La consommation de cannabis dès un jeune âge peut augmenter les risques pour la santé, en particulier au niveau du cerveau. Le cerveau continue de se développer jusqu'à l'âge de 25 ans. Plus une personne commence tôt à consommer du cannabis, plus elle risque de subir des effets négatifs importants.



LA CONSOMMATION DE CANNABIS ENTRAINE PLUSIEURS EFFETS À COURT TERME :



Mémoire

Le cannabis peut modifier certaines parties de votre cerveau qui vous aident à penser et à retenir des informations.

Apprentissage et concentration

Le cannabis peut rendre l'apprentissage, l'attention et la concentration plus difficiles.





Humeur et états d'âme

Le cannabis peut procurer une sensation de détente aux jeunes, mais il peut aussi leur causer une forte anxiété, des crises de panique, un sentiment de désorientation et de la peur.

EFFETS À LONG TERME DE L'UTILISATION DU CANNABIS :



Cœur et poumons

La fumée de cannabis contient des substances nocives qui peuvent avoir des effets néfastes sur le cœur et les poumons, provoquer ou aggraver une toux, ou causer une respiration sifflante ou un essoufflement.

Santé mentale

La consommation de cannabis, en particulier celle à forte teneur en THC, peut augmenter le risque d'anxiété ou de dépression et même causer des hallucinations visuelles, tactiles ou auditives (psychose).





Dépendance

La consommation fréquente de cannabis peut entrainer une dépendance. Au fil du temps, vous pouvez avoir l'impression de ne plus arriver à contrôler votre consommation ou d'avoir besoin de davantage de cannabis pour ressentir les mêmes effets.

Il est préférable d'attendre d'avoir 25 ans avant de consommer du cannabis. Plus la consommation d'une personne commence tard, plus les risques pour la santé de son cerveau en développement sont faibles.

25+

COMMENT ABORDER LE SUJET DU CANNABIS AVEC LES JEUNES?

Lorsque vous discutez de cannabis avec les jeunes, abordez le sujet en mettant l'accent sur leur vie et leurs objectifs. Une conversation honnête et factuelle peut les aider à mieux assimiler l'information. Ils en savent plus que nous ne le pensons!



SOYEZ UN ADULTE DE CONFIANCE

Avant d'entamer la conversation, prenez un moment pour réfléchir :

- Pourquoi est-ce que je souhaite aborder ce sujet avec les jeunes? Quels sont mes objectifs?
- Quelle est mon opinion sur le cannabis et d'où me viennent ces convictions?
- Suis-je prêt à écouter davantage qu'à parler?
- Est-ce que j'aborde le sujet avec un regard critique, ou avec curiosité et bienveillance?

SOYEZ PRÊT :

- À faire preuve de respect et d'honnêteté, en gardant l'esprit et le cœur ouverts.
- À savoir écouter, plutôt qu'à parler.
- À entendre des opinions avec lesquelles vous n'êtes pas forcément d'accord.
- À être disposé à entendre des vérités difficiles.

COMMENT COMMENCER LA CONVERSATION

Pratiquez les valeurs sociétales inuites « Tunnganarniq » qui sont d'être ouvert, accueillant et inclusif; et d'« Inuuqatigiitsiarniq », qui valorisent le principe de respecter les autres et les liens qui les unissent, tout en faisant preuve de bienveillance envers les autres. Par ailleurs, les suggestions suivantes peuvent vous aider à engager la conversation et à l'orienter.

#1 Créez un espace sécuritaire

Soyez calme, patient et sans jugement. Discutez dans un endroit privé et confortable. Faites de votre mieux pour éviter tout langage humiliant ou désapprobateur, car cela peut nuire à la communication.

#2 Commencez par parler de leur vie

Posez-leur des questions sur l'école, leurs amis et leurs objectifs. Montrez-leur que vous vous intéressez à eux, pas seulement à leur consommation de cannabis.

#3 Soyez présent et attentif

Éliminez toute source de distraction ou éloignez-vous-en. Écoutez avec sincérité, en vous concentrant sur leurs paroles et leurs gestes.

#4 Utilisez un langage adapté aux jeunes

Évitez les avertissements effrayants. Exprimez-vous de manière à les mettre à l'aise et à les encourager.

#5 Poser des questions telles que :

« Que sais-tu sur le cannabis? »

« Que penses-tu de ça? Qu'en pensent tes amis? »

« As-tu déjà vu des gens en consommer à l'école ou dans ton entourage? »

« Selon toi, quels sont les avantages ou les risques du cannabis? »



#6 Encouragez leur autonomie

Faites-leur comprendre qu'il est normal d'être curieux. L'objectif n'est pas de contrôler, mais de guider.

#7 Écoutez plus que vous ne parlez

Laissez-les mener la conversation. Posez des questions pertinentes. Faites le point sur ce que vous venez d'entendre pour vous assurer que vous avez bien compris.

#8 Soyez honnête et transparent

Expliquez clairement les raisons de cette conversation. Restez respectueux même si vous avez des opinions différentes.

#9 Encouragez la pensée critique

Au lieu de dire « Ne fais pas ça », dites « Que penses-tu qu'il pourrait arriver si...? »

#10 Respectez leurs limites

Si le jeune ne souhaite pas en parler pour le moment, proposez-lui d'en parler plus tard.

QUESTIONS UTILES À POSER



1. “As-tu déjà essayé du cannabis? Comment ça s’est passé?”

2. “Connaissais-tu la teneur en THC du produit?”

3. “Pour quelles raisons les jeunes de ton âge en consomment-ils?”

4. “Y a-t-il des raisons qui te poussent à en consommer et pour lesquelles je pourrais t’aider?”

5. “As-tu déjà ressenti la pression des autres pour que tu en fasses l’expérience? Qu’est-ce qui t’a fait dire oui ou non?”

6. “Si tu te trouvais dans une situation où l’on te proposait du cannabis, que ferais-tu pour rester fidèle à toi-même et à tes valeurs?”

DES GESTES DU QUOTIDIEN QUI FONT LA DIFFÉRENCE

Établir de la confiance et créer des liens ne se fait pas du jour au lendemain. C'est quelque chose que l'on peut cultiver au quotidien. Ces petits gestes répétés contribuent à renforcer la relation et facilitent les discussions sur des sujets tels que le cannabis, le moment venu.

Restez en contact

Apprenez à connaitre leurs amis. Participez à des activités ensemble. Soyez là pour eux.

Parlez souvent avec eux

Restez ouvert à leurs questions et à leurs conversations. Faites-leur savoir que vous êtes toujours là pour eux.

Restez positif

Félicitez-les lorsqu'ils font des choix sains. Restez calme, même lorsque vous entendez des choses qui ne vous plaisent pas.

Soyez un modèle de comportement

Si vous consommez du cannabis ou buvez de l'alcool, attendez-vous à ce qu'on vous fasse des remarques sur le sujet (« Mais tu fumes de l'herbe/tu bois de l'alcool! »). Réfléchissez à votre propre consommation de drogues ou d'alcool. Il peut être utile de réfléchir aux raisons pour lesquelles vous en consommez et de vous demander si cela peut avoir une incidence sur votre entourage. Parlez ouvertement des méthodes saines pour gérer le stress.

Aidez-les à développer leur aptitude à surmonter les difficultés

Si un jeune consomme du cannabis pour améliorer son humeur ou pour gérer son stress, réfléchissez ensemble à des alternatives telles que l'art, la musique, le sport ou d'autres activités comme les excursions en nature, la cueillette de baies, la couture, la sculpture, la chasse ou la pêche.

Les conversations sur le cannabis et d'autres choix de vie n'ont pas besoin d'être parfaites, elles doivent simplement être honnêtes et authentiques.

Être un adulte bienveillant c'est faire preuve de patience, d'ouverture d'esprit et d'honnêteté. En agissant ainsi, vous deviendrez une personne en qui ils pourront avoir confiance, non seulement en matière de cannabis, mais aussi pour tout le reste.

RÉDUIRE LES RISQUES LIÉS À LA CONSOMMATION DE CANNABIS

19+ **Au Nunavut, vous devez avoir 19 ans pour acheter ou consommer du cannabis.**

Si des jeunes de votre entourage consomment déjà du cannabis, voici quelques recommandations leur permettant d'en limiter les effets sur leur santé.

- **Attendre que le cerveau soit complètement développé (autour de l'âge de 25 ans) avant de commencer à en consommer.**
- **Être conscient que fumer du cannabis peut être dommageable pour les poumons. Essayer d'autres méthodes et s'informer sur les risques.**
- **Veiller à ne pas en consommer de manière quotidienne ou quasi quotidienne.**
- **Éviter l'inhalation profonde ou de retenir son souffle après avoir inspiré.**
- **S'abstenir de consommer de grandes quantités de cannabis ou du cannabis dont la teneur en THC dépasse 10 %.**
- **Essayer de ne pas utiliser des produits de cannabis synthétiques (artificiels) car ils peuvent être dangereux et présentent des risques plus graves.**
- **Utiliser uniquement du cannabis provenant de sources légales. Les produits de sources légales sont testés, étiquetés et règlementés afin de contribuer à réduire les risques pour la santé et la sécurité.**

Si un jeune consomme du cannabis pour faire face au stress ou pour surmonter un traumatisme, pensez à l'aider à trouver un soutien à travers des activités culturelles, auprès de sa famille ou au sein de sa communauté. La couture, la fabrication de bijoux en perles, la sculpture, la chasse et le fait de passer du temps en nature peuvent favoriser le bienêtre et la résilience.

Les différentes façons de consommer du cannabis comportent des risques différents

- **Le fait d'en essayer une seule fois** ne signifie pas nécessairement qu'il y a un problème. Encouragez le jeune à repousser le moment de la consommation de cannabis et à faire des choix plus sécuritaires.
- **Même une consommation occasionnelle de cannabis** peut nuire à la santé mentale. Abordez les façons de réduire les risques, par exemple en évitant de consommer de l'alcool en même temps que du cannabis et en ne conduisant jamais sous l'emprise de ces substances.
- **Une consommation fréquente ou quotidienne de cannabis** peut indiquer qu'une personne s'en sert pour faire face au stress ou à d'autres difficultés. Elle peut aussi accroitre le risque de dépendance et de troubles de santé mentale.
- **Vapoter du cannabis** équivaut à fumer des cigarettes. Ce n'est pas sans risque. Les produits à forte teneur en THC peuvent provoquer de l'anxiété, une psychose ou même une hospitalisation.

Signes indiquant qu'un jeune pourrait éprouver des difficultés

- Changements importants au niveau du sommeil, de l'appétit, de l'humeur ou des relations amicales.
- Éloignement de la famille ou perte d'intérêt pour les activités préférées.
- Problèmes à l'école ou au travail.
- Consommation plus fréquente ou sentiment d'incapacité à s'arrêter.
- Emprunts d'argent ou attitude secrète quant à ses déplacements.

Ces signes ne signifient pas toujours qu'il y a lieu de s'inquiéter d'une consommation de drogues, mais ils méritent qu'on s'y intéresse, surtout lorsqu'ils se manifestent simultanément.

Il est possible de développer une dépendance

Les jeunes ne se rendent peut-être pas compte de l'effet du cannabis sur eux tant qu'ils n'essaient pas d'arrêter et qu'ils n'y parviennent pas. Le soutien et les conseils d'un professionnel de la santé peuvent s'avérer utiles si un jeune souhaite réduire ou cesser sa consommation.

AIDE ET SOUTIEN

Si la consommation de cannabis a des répercussions sur la santé mentale, le bienêtre ou les relations d'une personne, divers moyens de soutien sont disponibles pour l'aider.

- Parles-en avec un prestataire de soins de santé.
- Parles-en avec des personnes ainées, des membres de ta famille et des amis en qui tu as confiance.
- Appelle la ligne d'aide Sevrage Nunavut en composant le **1-866-368-7848** pour avoir une consultation tout à fait confidentielle en inuktitut, en anglais, en inuinnaqtun ou en français.
- Envoie un texte à NUQUITS au numéro 123456 pour obtenir du soutien et des conseils.
- Visite la page Facebook.com/NuQuits.
- Rends-toi sur **nuquits.ca/fr**



Bien s'informer sur le **CANNABIS** *c'est important !*

nuquits.ca

NUQUITS.CA
1·866·368·7848

Nunavut