



PARLER CANNABIS

SAVOIR DISCUTER AVEC SON ADO

#cannabis

JEUNESSE
SANS
DROGUE
CANADA.ORG

A large, dark red, stylized letter 'D' logo. The letter is thick and blocky, with a white speech bubble shape cut out from its center. The top of the 'D' is rounded, and the bottom has a small tail that points downwards and to the left, resembling a speech bubble tail.

INTRODUCTION

L'expression « Quand j'étais jeune » ne fonctionne pas vraiment aujourd'hui quand on parle à ses enfants au sujet du cannabis. C'est une tout autre histoire.

Le cannabis — légal ou autre — est un sujet d'actualité. Les parents qui fournissent à leurs enfants des renseignements bien pesés sur les effets associés au cannabis (souvent appelé marijuana) peuvent les aider à prendre des décisions éclairées. Il est plus que jamais important que les parents protègent la santé et le développement de leurs enfants en parlant de cet enjeu tôt et souvent.

C'est la raison pour laquelle nous avons créé la présente trousse de discussion. Nous voulons aider les familles à se retrouver dans le contexte du cannabis en évolution constante; un contexte qui comprend de nouvelles politiques comme la légalisation et la réglementation, ainsi que de nouveaux produits comme le « shatter » et les bonbons et biscuits « comestibles ».

Vous apprendrez comment préparer le terrain pour avoir un dialogue ouvert avec votre adolescent sur n'importe quel sujet, mais en particulier sur le cannabis. Vos adolescents vous poseront probablement des questions difficiles sur le cannabis. Nous avons travaillé avec les meilleurs experts des domaines de la santé et du rôle parental pour vous aider à en discuter avec votre adolescent.

Croyez-le ou non, vous êtes la personne qui a le plus d'influence dans la vie de votre enfant. Plus que les amis. Plus que la télévision. Plus que les vedettes.

Nous savons que vous avez des questions et nous sommes là pour vous aider.

TABLE DES MATIÈRES

LES FAITS: Que dois-je savoir dès maintenant sur le cannabis ?	3
LES RISQUES: Pourquoi le cannabis est-il dangereux pour les adolescents ?	8
• Le contexte du cannabis	
• Le cannabis et la loi	
• Le cannabis et le cerveau de l'adolescent	
• Le cannabis et l'alcool	
• Le cannabis au volant	
COMMENCEZ ICI: Comment puis-je parler à mon adolescent à propos du cannabis ?	12
• Adoptez le bon état d'esprit	
• Essayez l'écoute active	
• Mots à éviter quand vous parlez du cannabis (ou de tout problème avec votre adolescent)	
QUOI DIRE: Ok, maintenant dites-moi simplement quoi dire.	16
• Répondre aux questions et aux arguments de votre adolescent	
• Une note aux parents qui fument ou consomment de l'alcool	
RESSOURCES: Aide de JeunesseSansDrogueCanada.org	24

Qu'est-ce que le cannabis?

Le cannabis, également appelé marijuana, est un produit de la plante *Cannabis sativa*. Après l'alcool, le cannabis est la substance psychoactive (drogue qui affecte le cerveau) la plus consommée au Canada.¹

Le principal ingrédient chimique actif de la marijuana, également présent dans d'autres formes de cannabis, est le THC (delta-9-tétrahydrocannabinol). Parmi les quelque 400 ingrédients chimiques retrouvés dans la plante de cannabis, le THC est celui qui affecte le plus le cerveau. Il s'agit d'un produit chimique psychotrope qui apporte une sensation d'euphorie (high) aux personnes qui consomment du cannabis. Un autre ingrédient chimique actif du cannabis est le CBD (cannabidiol), qui fait actuellement l'objet d'études et qui est utilisé à des fins médicales.

À quoi ressemble-t-il?

Le cannabis est composé de fleurs séchées, de sommités fleuries et de feuilles provenant du plant de marijuana.

Il est le plus souvent de couleur verdâtre ou noirâtre.

La résine de cannabis (ou haschisch), est une sécrétion brune ou noire provenant de la plante de marijuana qui peut être transformée encore plus afin de produire de l'huile de haschisch, wax ou « shatter », un sous-produit relativement récent du cannabis. Le shatter est un extrait concentré contenant des concentrations très élevées de THC.²

Quels sont certains des termes désignant le cannabis?

Marijuana, herbe, marie-jeanne, mj, hasch, kif, chanvre (et, en anglais, bud, blunt, dab, dope, ganja, green, hash, joint, loud, pot, reefer, shatter, skunk, smoke, trees, wax).

Pourquoi certains ados consomment?



Les adolescents consomment pour des raisons différentes :

- se détendre
- s'amuser
- modifier leur perspective
- s'intégrer
- expérimenter
- essayer quelque chose de nouveau

Certains adolescents le perçoivent comme naturel sécuritaire et facile à obtenir — peut-être même plus facile que l'alcool.

¹ Source de données : Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues (ECTAD)

² Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS), 2016

Comment s'en sert-on ?

Le cannabis est généralement roulé en une cigarette (appelée «joint») ou un cigare (appelé «blunt»), ou il est fumé dans une pipe ou dans une pipe à eau (appelé «bong»). Une seule inhalation de fumée est appelée «hit».

La résine de cannabis peut être vaporisée ou fumée dans une pipe ou un bong (où la fumée est aspirée à travers l'eau avant d'être inhalée).

De plus, il existe des concentrés de cannabis, tels que le haschisch, wax, shatter, teintures et l'huile, dont la plupart sont ingérés en les chauffant puis en inhalant la fumée.

Le cannabis peut également être infusé comme un thé ou mélangé à de la nourriture et consommé comme bonbons, biscuits et carrés au chocolat.³

Le cannabis peut également être mélangé à d'autres substances (p. ex. la cocaïne). Des données probantes disponibles laissent entendre que le cannabis peut également être contaminé par des pesticides et des produits chimiques nocifs.⁴

Vous pouvez en savoir plus sur le cannabis à jeunessesansdroguecanada.org.

Qui en consomme ?

Le taux de consommation de cannabis est deux fois plus élevé chez les adolescents canadiens de 15 à 24 ans que chez les adultes.⁵

Un adolescent sur cinq, âgé de 15 à 19 ans, a consommé du cannabis au cours de la dernière année.⁶ En Ontario, la consommation de cannabis augmente avec le niveau de scolarité pour atteindre un sommet de 37,2 % chez les élèves de la 12^e année.⁷ La consommation de cannabis est plus répandue chez les hommes que chez les femmes, bien que le taux de consommation chez ces dernières soit à la hausse.⁸

Que devrais-je rechercher dans ma maison ?



En plus des drogues elles-mêmes, gardez un œil sur le papier à cigarette, les cigares et les pipes de tout genre, de même que de petits sacs de plastique, des contenants et des briquets. Pour en savoir plus sur ce qu'il faut surveiller, allez à

jeunessesansdroguecanada.org

³ CCDUS, 2016

⁴ Journal of Toxicology, 2013 Nicholas Sullivan et coll

⁵ CTADS, 2015

⁶ Statistiques Canada, 2016

⁷ Ontario Student Drug Use and Health Survey (OSDUHS), 2015 (déclaration de la consommation de marijuana au secondaire : Gr.9 — 10.3%, Gr.10 — 25.2%, Gr.11 — 35.1%, Gr.12 37.2%)

⁸ Statistiques Canada, 2016

Quels sont les effets à court terme de la consommation de cannabis?

Les effets à court terme de la consommation de cannabis sont : le sentiment de bonheur, la détente, la sociabilité accrue et des sensations accrues, des problèmes de mémoire et d'apprentissage, des perceptions déformées (la vue, l'ouïe, le temps, le toucher), de la difficulté à réfléchir et à résoudre des problèmes, des tremblements, une perte de coordination motrice, une élévation de la fréquence cardiaque et de l'anxiété. Ces effets peuvent devenir encore plus marqués quand d'autres drogues sont mélangées avec le cannabis.⁹

Quels sont les effets potentiels à long terme de la consommation régulière de cannabis?

Il n'existe pas de raison précise pour laquelle les adolescents consomment du cannabis. Ils essaient parfois le cannabis pour des raisons sociales, comme un moyen de s'intégrer ou de socialiser avec leurs pairs, ou parce qu'ils pensent que « tout le monde le fait ». Ils peuvent également consommer du cannabis comme un mécanisme d'adaptation aux stress causés par la vie.¹⁰

Si un adolescent consomme du cannabis comme mécanisme d'adaptation à l'anxiété, à la dépression ou au stress, il est plus susceptible de continuer d'adopter ce comportement, si ça fonctionne pour lui. Dans le cas de certains, cela fonctionne immédiatement. Il obtient une gratification et un soulagement immédiats. Il peut penser « Quand je suis stressé, je fume du pot et ça me détend ». Au lieu de prendre le temps de reconnaître et de faire face à ses sentiments, il les modifie en gelant ses sentiments, ce qui, à son tour, freine le processus d'adaptation affectif. La tolérance de l'adolescent au stress est réduite, parce qu'il n'a pas vécu le processus naturel des différentes étapes des sentiments et qu'il n'a pas retrouvé et mis en pratique un comportement sain, qui consiste à faire du sport, fréquenter un ami, jouer de la musique, parler à quelqu'un de ses sentiments ou lire un livre, pour l'aider à composer avec la pression et le stress qu'il ressent.

Qu'est-ce qu'une consommation régulière?



Une consommation régulière de cannabis signifie que la consommation de cannabis se poursuit d'une façon régulière au fil du temps. Elle peut avoir lieu tous les jours, presque tous les jours, ou chaque fin de semaine pendant plusieurs mois ou un certain nombre d'années.

⁹ CCDUS, 2015; Beirness et Porath-Waller, 2015

¹⁰ McKiernan et Fleming, Les perceptions des jeunes Canadiens sur le cannabis, CCDUS, 2017

À l'exception notable de la conduite avec facultés affaiblies à cause de la drogue, il est peu probable que la consommation de cannabis provoque un handicap permanent ou un décès, mais une trop grande quantité de drogue dans l'organisme d'une personne peut avoir des effets néfastes et ce n'est pas aussi bénin que certains adolescents peuvent le croire.

Une consommation précoce et fréquente de cannabis peut augmenter le risque de toux chronique, de bronchite et de psychose chez les personnes vulnérables. Le cannabis est une substance qui crée une dépendance. Le risque de développer une dépendance touche une personne sur six parmi celles qui commencent à consommer du cannabis à l'adolescence.¹¹

Une consommation régulière de cannabis chez les adolescents présente un risque accru d'éprouver des symptômes psychotiques (des modifications des pensées, des sentiments et des comportements), en particulier lorsqu'il y a des antécédents familiaux ou personnels de troubles psychotiques. Certaines études ont avancé que le cannabis peut également augmenter le risque d'anxiété et de dépression.¹²

La consommation précoce et fréquente de cannabis est liée à un mauvais rendement à l'école, à de moins bonnes notes et à un risque accru de décrochage. Les faits actuels n'indiquent pas encore clairement si une consommation régulière affecte le QI d'un adolescent¹³; toutefois, des recherches indiquent qu'une consommation précoce, régulière, importante et à long terme de cannabis par les adolescents pourrait nuire à leurs capacités cognitives, et que les effets pourraient être irréversibles.¹⁴

Les jeunes peuvent être particulièrement vulnérables à ces résultats négatifs en raison des changements importants qui se produisent dans le cerveau pendant l'adolescence, particulièrement en ce qui concerne le développement et la maturation continue du cortex préfrontal, qui est essentiel aux processus cognitifs d'ordre supérieur, tels que le contrôle des impulsions, la mémoire vive, la planification, la résolution de problèmes et la gestion des émotions.¹⁵

Le cannabis, tout comme toutes les autres drogues, peut entraîner une dépendance. Il affecte le système de récompense du cerveau de la même façon que toutes les autres drogues créant une dépendance – et la probabilité de développer un problème de consommation ou de dépendance augmente considérablement chez les personnes qui commencent à consommer dès un jeune âge.¹⁶

¹¹⁻¹²⁻¹³⁻¹⁵ George et Vaccarino, 2015

¹⁴ Meier et coll, 2012

¹⁶ Drug Alcohol Depend, Winters et Lee, 2008

Comment puis-je savoir si mon adolescent consomme (des drogues) ?

Les adolescents seront toujours des adolescents. Ils se couchent tard, leurs groupes d'amis changent, ils peuvent être d'humeur changeante et ils peuvent vivre des situations tumultueuses à l'école. Alors, comment savoir si votre adolescent consomme du cannabis ou d'autres drogues ?

Signes à surveiller



Diminution des travaux et des résultats scolaires



Détérioration des relations avec la famille



Changement radical d'amis



Moins de ouverture et d'honnêteté



Problèmes de santé ou habitudes de sommeil anormaux

Le plus important c'est que vous connaissez votre adolescent mieux que quiconque. Si vous avez l'impression que quelque chose cloche, c'est probablement le cas. Parlez-lui dès un jeune âge et ouvertement au sujet du cannabis.

« La marijuana n'est pas une drogue inoffensive ! »

« Le Pine River Institute travaille avec les adolescents qui ont des comportements liés à une dépendance. Pour bien des jeunes avec lesquels nous travaillons, le cannabis est leur drogue de prédilection. La plupart de ces adolescents croyaient que la marijuana était une substance inoffensive, « ce n'est vraiment pas un problème », jusqu'à ce qu'ils soient rendus trop loin. Plusieurs de leurs parents n'ont pas pleinement compris que cette drogue représentait un danger réel pour leur enfant jusqu'à ce qu'il soit trop tard. Nous savons par expérience qu'une consommation précoce et fréquente du cannabis a certaines conséquences négatives pour les jeunes, surtout au niveau de leur maturité affective.

— Victoria L. Creighton, Psy.D., C.Psych., directrice clinique, Pine River institute

LES RISQUES / *Pourquoi le cannabis est-il dangereux pour les adolescents?*

Le contexte du cannabis

Le cannabis est souvent l'une des premières drogues offerte aux adolescents. Les jeunes Canadiens présentent un des taux de consommation de cannabis parmi les plus élevés au monde. En 2016, l'Organisation mondiale de la Santé a comparé la consommation de cannabis des 30 derniers jours chez les jeunes de 15 ans provenant de 40 pays, et elle a constaté que la consommation chez les jeunes Canadiens (13 %) était la deuxième plus élevée.¹⁷

Le contexte du cannabis au Canada ne change pas le fait que toutes les substances psychotropes, y compris le cannabis, nuisent au cerveau encore en développement des adolescents.

C'est la raison pour laquelle il est important que votre enfant comprenne bien que vous n'approuvez pas sa consommation de cannabis, que vous ne voulez pas non plus qu'il fume des cigarettes, consomme de l'alcool ou d'autres drogues.

Le cannabis et la loi

Le cannabis est actuellement illégal au Canada.

Le 13 avril 2017, le gouvernement du Canada a présenté une loi qui a pour but de légaliser, de réglementer de façon stricte et de restreindre l'accès au cannabis. La loi proposée sur le cannabis créerait un cadre juridique strict pour contrôler la production, la distribution, la vente et la possession du cannabis au Canada.

En vertu de la loi canadienne actuelle, le cannabis est une substance contrôlée inscrite à l'annexe II en vertu de la Loi réglementant certaines drogues et autres substances, ce qui veut dire qu'il est illégal de cultiver, de posséder, de distribuer et de **vendre du cannabis à des fins récréatives**.

Toute possession de cannabis à des fins non médicales est illégale partout au Canada. Si la police vous trouve en possession de cannabis, vous pourriez vous retrouver en état d'arrestation et vous pourriez être sujet de poursuites pénales.

Il y a une exception pour les personnes qui possèdent du cannabis à des fins médicales avec l'appui d'un médecin¹⁸.

¹⁷ Organisation mondiale de la Santé, Comportements de santé des jeunes d'âge scolaire, 2016

¹⁸ CCDUS, 2016

Le cannabis et le cerveau de l'adolescent

Les parties du cerveau de l'adolescent qui se développent en premier sont celles qui contrôlent la coordination physique, les émotions et la motivation. Le cortex préfrontal, la partie du cerveau qui contrôle le raisonnement et les impulsions, n'atteint pas sa pleine maturité avant l'âge de 25 ans.¹⁹

Pour schématiser, quand les autres parties du cerveau chez l'adolescent s'affirment, le cortex préfrontal n'en est encore qu'à ses premiers pas. Ce qui peut avoir des effets marqués au niveau du comportement de l'adolescent, à savoir :

- la difficulté à retenir ou à contrôler ses émotions ;
- une préférence pour des activités causant une forte excitation et nécessitant un faible effort ;
- une planification et un jugement médiocres (pense rarement aux conséquences négatives) ;
- des comportements plus risqués et impulsifs, y compris la consommation de drogues et d'alcool.

Pendant les années de l'adolescence, votre adolescent est particulièrement sensible aux effets négatifs de toutes les sortes de consommation de drogue, y compris du cannabis. Des preuves scientifiques démontrent que la consommation de cannabis pendant l'adolescence nuit au rendement scolaire et au bien-être en général.

Les adolescents sont plus susceptibles d'adopter un comportement à risque que tout autre groupe d'âge.²⁰ La prise de risque par les adolescents peut comprendre la consommation de drogue, la consommation occasionnelle excessive d'alcool, la conduite dangereuse (p. ex. texter, conduire en étant gelé ou être le passager dans une voiture conduite par quelqu'un qui est sous influence) et d'entreprendre des pratiques sexuelles à risque.²¹

¹⁹ George et Vaccarino, 2015

²⁰ Steinberg, 2008

²¹ Kann et coll, 2014

Le cannabis au volant

Il est illégal de conduire sous l'effet du cannabis. La conduite avec facultés affaiblies par la drogue entraîne les mêmes sanctions que la conduite avec facultés affaiblies par l'alcool. Pourtant, bien des jeunes prennent quand même le volant après avoir fumé du pot. En 2011, 12,6 % des jeunes Canadiens de 15 à 24 ans ont admis avoir conduit après avoir consommé du cannabis tandis que 10,7 % ont indiqué avoir conduit après avoir consommé de l'alcool.²²

Un sondage mené en 2016 a révélé que 19 % des jeunes de 16 à 19 ans ont été passagers dans une voiture conduite par quelqu'un qui était sous l'influence du cannabis par rapport à 17 % à cause de l'alcool.²³

Les données provenant d'une enquête routière menée en Ontario ont révélé que le cannabis était la drogue illégale la plus courante chez les jeunes conducteurs.²⁴

La consommation de cannabis affecte la prise de décision et le jugement ainsi que le processus d'acquisition de connaissance et la compréhension, et le processus au cours duquel le cerveau dit à certains muscles et membres de bouger, aussi appelé fonctions cognitives et motrices; il s'agit d'un risque pour la sécurité des conducteurs. Être passager dans une voiture dont un conducteur a consommé des drogues ou de l'alcool peut avoir des conséquences tout aussi tragiques que la conduite avec des facultés affaiblies.

²² Santé Canada, 2012

²³ Étude Nationale JSD, 2016

²⁴ Beirness, Beasley et McClafferty, 2015

Le cannabis et l'alcool

Tandis que certains adolescents prétendent que le cannabis est plus sécuritaire que l'alcool, les recherches démontrent que, habituellement, les adolescents ne consomment pas de l'alcool OU du cannabis; ils consomment les deux, souvent en même temps²⁵ — ce qui est une combinaison dangereuse.

La consommation du cannabis à lui seul suffit à altérer le jugement. La plus grande incidence du mélange de cannabis et de l'alcool est l'augmentation importante de l'altération du jugement. Le niveau d'intoxication et d'effets secondaires ressentis peut être imprévisible. Lorsque l'on consomme du cannabis et de l'alcool en même temps, il y a une plus grande probabilité que des effets secondaires négatifs surviennent sur les plans physique ou psychologique (panique, anxiété et paranoïa).²⁶

La consommation d'alcool et de cannabis avant de prendre le volant peut considérablement accroître le risque d'accident de voiture.

Ce qui est également le cas si l'on associe la consommation du cannabis à d'autres drogues.²⁷

Le point de vue d'un médecin

« À titre de psychiatre spécialisé dans le traitement de personnes atteintes de dépendance et de maladie mentale, nous voyons un nombre croissant de jeunes de 17 à 25 ans dans notre établissement psychiatrique qui sont atteints de psychoses et de troubles de l'humeur dans le contexte d'une consommation importante et persistante de marijuana. Malheureusement, nous constatons le tort causé par la consommation de marijuana chez les jeunes et chez les personnes qui ont une maladie mentale préexistante. La meilleure stratégie consiste en premier lieu à éviter le développement d'un problème de consommation de marijuana — les risques sont élevés et les parents devraient connaître les options de traitement disponibles au cas où les enfants en auraient besoin.

— Dr Tony George, Toxicomanies, Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

²⁵ Partnership Attitude Tracking Study, 2013

²⁶ National Cannabis information and support Australia, 2016

²⁷ CCDUS, 2016

COMMENCEZ ICI / *Comment puis-je parler à mon adolescent à propos du cannabis?*

Au départ, il est difficile de parler à des adolescents. Il est encore plus difficile de leur parler de drogues et d'alcool. En tant que parents, vous rencontrez souvent de la résistance. La bonne nouvelle c'est qu'il existe des manières d'approcher votre adolescent qui favorisent une communication ouverte et positive.

* **Remarque :** Nous sommes sensibles à la valeur du non-sexisme; toutefois, pour simplifier la lecture du document, vous comprendrez que lorsque nous faisons référence à vos adolescents, nous faisons référence autant aux filles qu'aux garçons.

Adoptez le bon état d'esprit

Voici des outils efficaces qui vous aideront à vous préparer pour une conversation avec votre fils ou votre fille au sujet de la consommation de drogue :

- **Gardez l'esprit ouvert.** Si vous voulez avoir une conversation productive avec votre adolescent, vous devez garder en mémoire que lorsqu'un enfant se sent jugé ou blâmé, il est moins susceptible d'être réceptif à votre message. Nous suggérons que, afin d'obtenir les meilleurs résultats pour vous et votre adolescent, vous essayiez de conserver une position d'objectivité et d'ouverture. Nous comprenons que cela est difficile et puisse nécessiter une certaine pratique.
- **Mettez-vous dans la peau de votre adolescent.** Par exemple, envisagez la manière dont vous, vous préféreriez que l'on vous aborde au moment de parler d'un sujet difficile. Il peut être utile de penser à la manière dont vous vous sentiez quand vous étiez un adolescent
- **Énoncez clairement vos buts.** Il peut être utile de les écrire. Une fois que vous savez ce que vous aimeriez tirer de la conversation, vous pouvez consulter les buts par la suite et réfléchir à ce qui a bien fonctionné, ce qui a mal fonctionné, les buts qui ont été atteints, ceux qui seront abordés plus tard, et si vous avez pu les communiquer efficacement.
- **Soyez calme et détendu.** Si vous approchez votre adolescent avec colère ou panique, vous aurez plus de difficulté à atteindre vos objectifs. Si vous ressentez de l'anxiété à l'idée d'avoir une conversation avec votre adolescent, faites quelque chose qui vous aidera à vous détendre (allez marcher, appelez un ami, méditez).

Exemples de but



Commencer une conversation continue sur la consommation de mon adolescent



Mieux connaître les pressions avec lesquelles il ou elle doit composer avec les drogues



Exprimer son inquiétude et son soutien



Évaluer comment mon adolescent se sent au sujet du cannabis en général

- **Soyez positif.** Si vous abordez la situation avec honte, colère, des tactiques alarmistes ou en exprimant votre déception, vos efforts seront contre-productifs. Faites plutôt preuve d'attention, de curiosité, de respect et de compréhension.
- **Ne faites pas de sermon.** Gardez à l'esprit que si vous avez parlé de drogue avec votre adolescent quand il était plus jeune, il sait déjà que vous désapprouvez la consommation de drogue. Si vous lui faites un sermon à ce sujet, il est probable qu'il se refermera, qu'il vous chassera, qu'il sera en colère ou pire : il pourrait mal l'interpréter et croire que vous le désapprouvez, lui, et non ses actes, ce qui pourrait mener à la honte et, en retour, à une plus grande consommation de drogue. Lever les bras au ciel en espérant mettre fin à une situation est tout à fait inutile et n'apporte aucun résultat positif (« Tu ne peux pas, parce que je suis ton parent et que je te l'ai dit »). Évitez de vous imposer à quelqu'un si vous ressentez de la frustration.
- **Trouvez un milieu confortable.** L'annonce de la tenue d'une réunion formelle (« Nous devons parler après le souper ») sera habituellement mal reçue, tandis qu'une approche plus spontanée et informelle contribuera à réduire son anxiété et, peut-être, la vôtre. Cela veut peut-être dire d'aller marcher avec votre adolescent ou de vous asseoir dans la cour ou dans le parc. Recherchez un endroit qui contribue à apaiser un sentiment d'oppression, sans apporter trop de distraction.
- **Soyez conscients du langage corporel.** Si votre adolescent est assis, vous voulez également l'être. S'il est debout, demandez-lui de s'asseoir avec vous. Assurez-vous de ne pas pointer du doigt ni d'avoir les bras croisés ; ce sont des gestes fermés, tandis que des jambes décroisées et une posture détendue sont des gestes d'ouverture.

Vous êtes importants !

« En tant qu'éducateur communautaire, je parle souvent aux parents, jeunes, enseignants et administrateurs des risques associés à la consommation de marijuana pendant l'adolescence. Les adolescents me disent souvent que la marijuana les aide à composer avec des troubles tels que l'anxiété, la dépression et le TDAH. Ce qui est alarmant c'est que, non seulement ils ne connaissent pas vraiment les effets de la marijuana et les torts qu'elle cause, mais les parents sont également confus et non informés sur les risques de problèmes de développement liés à une consommation régulière de marijuana. Nous devons continuer à avoir ces conversations importantes avec nos jeunes. Un message que je transmets aux parents est que leurs jeunes les écoutent. Les parents jouent un rôle clé dans la modération des influences de la consommation d'alcool et de drogues par leurs enfants.

— Jackie Smith, RN, PhD, Addiction and Family Wellness Counselor, Calgary

Essayez l'écoute active

L'écoute active est une aptitude qui doit être pratiquée et qui est très efficace²⁶. Voici des exemples de la manière dont vous pouvez vous entraîner pour une écoute active avec votre adolescent.



Essayez de poser des questions ouvertes.

Ces questions requièrent plus qu'une simple réponse par « oui » ou « non » de votre adolescent.

Essayez: « Parle-moi plus de... »



Soyez positif.

Trouvez les points positifs d'une situation, même si cela semble difficile.

Essayez: « Je te remercie de ton honnêteté. Je l'apprécie vraiment. »



Faites savoir à votre adolescent que vous l'écoutez.

Renvoyez à votre adolescent ce que vous entendez, mot pour mot, ou simplement le sentiment.

Essayez: « J'entends que tu te sens submergé et que fumer du pot te détend. C'est bien ça ? »



Résumez et posez des questions.

Montrez-lui que vous écoutez tout le temps et demandez-lui de faire ses commentaires.

Essayez: « Est-ce que j'ai bien tout compris ? As-tu d'autres choses à ajouter ? »



Demandez la permission.

Demandez à votre adolescent s'il est à l'aise de parler de ses préoccupations et s'il est d'accord pour que vous fassiez quelques commentaires.

Essayez: « Es-tu à l'aise avec le fait que je te pose cette question ? Est-ce que ça te dérange si je te donne des conseils ? »



Démontrez de l'empathie et de la compassion.

Faites preuve de compréhension et montrez à votre adolescent que vous comprenez.

Essayez: « J'entends que fumer de la marijuana t'aide avec ton anxiété. Je suis désolé que tu éprouves de l'anxiété. Je sais que c'est un sentiment difficile. Est-ce qu'il y aurait d'autres activités qui pourraient t'aider à te détendre ? »

²⁶ Third Edition, "Motivational Interviewing: Helping People Change," William R. Miller and Stephen Rollnick

Mots à éviter quand vous parlez du cannabis (ou de tout problème avec votre ado)

NE DITES PAS	DITES PLUTÔT
MAIS Tu as eu de bons résultats sur ton bulletin, mais je sais que tu peux travailler encore plus fort.	ET Tu as eu de bons résultats sur ton bulletin et je sais que tu peux travailler encore plus fort.
DEVOIR Tu devrais arrêter de fumer du pot.	VOULOIR Je veux que tu arrêtes de fumer du pot et je suis là pour t'aider.
MAUVAIS Fumer du pot est mauvais pour toi.	NÉFASTE Fumer du pot est néfaste pour ta santé et ton cerveau.
STUPIDE Fumer du pot est un choix stupide .	MALSAIN Fumer du pot est malsain pour toi, et c'est pour cela que je m'inquiète.
DÉSAPPROUVER Je désapprouve que tu fréquentes ce groupe d'amis.	PRÉOCCUPÉ Je suis préoccupé par ton groupe d'amis et je m'inquiète du fait qu'il n'a peut-être pas une bonne influence sur toi.
DÉÇU Je suis déçu que tu ne respectes pas le couvre-feu.	INQUIET Je suis inquiet de ta décision de rentrer à la maison après le couvre-feu.
NE PEUT PAS Tu ne peux pas rentrer à 23 h les soirs de semaine.	NE VEUX PAS Je ne veux plus que tu rentres aussi tard le soir.

Soyez patient

N'oubliez pas d'énoncer clairement vos buts, d'être positifs et de démontrer de la compassion. Ces aptitudes nécessitent de la pratique, alors si la conversation ne va pas comme vous l'avez souhaité, n'oubliez pas que vous aurez d'autres occasions de pratiquer. Discuter plus d'une fois, vous aurez ainsi la possibilité de réussir et d'améliorer ce qui n'a pas bien fonctionné la dernière fois.

QUOI DIRE / *Ok, maintenant dites-moi simplement quoi dire*

Répondre aux questions et aux arguments de votre adolescent

Il n'y a pas vraiment de « script » pour parler du cannabis à votre adolescent. Examinons quand même certains des arguments que votre adolescent pourrait invoquer quand vous parlez de cannabis et ce que vous pourriez lui répondre.

VOTRE ADOLESCENT DIT : « Je sais, je sais. Tu m'en as déjà parlé. »

VOUS POUVEZ DIRE

« Je sais que nous avons déjà parlé de drogues, et je regrette si tu as l'impression que je te harcèle. »



Une méthode efficace pour réduire la résistance consiste à parler de manière responsable et à reconnaître les sentiments de l'adolescent.

« Je veux pouvoir discuter de sujets parce que je t'aime et que je veux t'aider pendant ces années au cours desquelles tu es confronté à bien des choix difficiles. »



Cet énoncé démontre de la compassion envers ce qu'il vit.

« Tu as sûrement déjà entendu parler de la loi proposée par le gouvernement qui a pour but de légaliser et de réglementer le cannabis. Je pense qu'il est important que nous en parlions. Est-ce que tu es d'accord ? »



Il est essentiel de demander la permission pour avoir une communication ouverte, et pour permettre à votre adolescent de participer pleinement au dialogue. Préparez-vous à une réponse possible d'un « NON, je ne veux pas parler. » Si cela se produit, demandez-lui pourquoi. Puis, demandez-lui de suggérer quand il sera plus prêt à en discuter.

VOTRE ADOLESCENT DIT : [rien]

VOUS POUVEZ DIRE

« Est-ce que les jeunes à l'école parlent de marijuana? Que disent-ils ? »



Si vous trouvez qu'il est difficile d'amorcer la conversation avec votre adolescent, essayez de lui poser des questions sur ses amis ou sur ses camarades de classe. Il aura peut-être plus de facilité à parler à propos de quelqu'un d'autre que lui-même. Cela peut le mener à partager ses pensées avec vous.

« Connais-tu quelqu'un à l'école qui fume du pot ? Qu'est-ce qui est dit à ce sujet ? »

« Est-ce qu'on t'a déjà offert de la marijuana ? »

S'il ne veut pas parler, rappelez-lui que vous êtes là pour lui quand il sera préoccupé.

VOTRE ADOLESCENT DIT: « Je le fais seulement de temps en temps les fins de semaine, alors ce n'est pas grave. »

VOUS POUVEZ DIRE

« Je suis heureux d'entendre que ce n'est pas quelque chose que tu fais régulièrement. Le fait est que consommer toute drogue peut être néfaste à ton âge parce que ton cerveau est encore en développement. »



VOICI POURQUOI

Même si un parent peut vouloir que son adolescent soit complètement abstiné, il est impératif de souligner le positif — qu'il ne s'agit pas d'une habitude quotidienne. Cela permet à l'adolescent de sentir qu'il n'est pas une mauvaise personne ou une source de déception.

« Je t'ai entendu dire que tu penses que ce n'est pas grave. »



Le fait de répéter ce que vous avez entendu dire est un exemple d'écoute réflexive.

« Qu'est-ce qui pourrait te donner l'impression que c'est grave ? »



Ce point permet à votre adolescent de réfléchir à son avenir, à ses limites par rapport à la consommation de drogue et à ce qui ferait en sorte que ce soit « grave ». Cela vous donnera un aperçu de ce qui est important pour lui. Si la consommation persiste et que certaines des limites sont franchies, vous pouvez en reparler plus tard.

« Pour quelles raisons est-ce que tu ne consommes pas de pot plus souvent ? »



C'est une question qui fait réfléchir votre adolescent sur les raisons pour lesquelles il ne veut pas consommer de pot plus souvent. Elle lui permet de réfléchir à ce qui serait en jeu pour lui avec une consommation de pot plus régulière.

VOTRE ADOLESCENT DIT: «Préfèrerais-tu que je consomme de l'alcool? L'herbe est beaucoup plus sécuritaire.»

VOUS POUVEZ DIRE

«Qu'est-ce qui se passe dans ta vie qui fait que tu veuilles faire l'un ou l'autre?»



VOICI POURQUOI

Cette question peut vous déstabiliser. Si c'est le cas, enchaînez avec une autre question pendant que vous réfléchissez à votre réponse.

Votre réponse peut encore se heurter à un «rien» ou à toute autre réponse se limitant à un mot, mais même le mot «rien» peut mener à une autre déclaration de soutien de votre part, comme «Je suis heureux d'entendre qu'il ne se passe rien de négatif dans ta vie qui te donne envie de boire ou de fumer. Je sais également qu'il n'est pas réaliste de penser que cela ne te sera pas offert un jour.»

«Honnêtement, je ne veux pas que tu fasses quoi que ce soit qui pourrait te nuire — que ce soit fumer du pot, boire de l'alcool, ou te comporter de façon imprudente. Je suis intéressé de savoir pourquoi tu penses que l'herbe est plus sécuritaire que l'alcool.»



Le fait de rappeler à votre adolescent que vous vous souciez profondément de sa santé et de son bien-être, et d'exprimer une véritable curiosité sur son processus de pensée l'aidera à se confier à vous.

Engagez le jeune dans la conversation

«À notre clinique d'intervention précoce, nous reconnaissons les effets potentiels importants de la consommation régulière de cannabis sur les conséquences pour les cerveaux des adolescents et des jeunes adultes. Il est important pour le processus de traitement d'engager les jeunes dans un cadre de discussion ouverte et sans parti pris. Nous reconnaissons également le rôle important que les parents peuvent jouer dans ce processus, il est donc essentiel de donner aux parents un ensemble de compétences pour tenir ces discussions avec leurs enfants.»

— M. Philip Tibbo, professeur de psychiatrie, M. Paul Janssen, chaire des troubles psychotiques, Université Dalhousie

VOTRE ADOLESCENT DIT: « La marijuana est une plante. Elle est naturelle. Comment pourrait-elle être néfaste ? »

VOUS POUVEZ DIRE

« Les plantes ne sont pas nécessairement toutes saines ou bonnes pour toi — pense à la cocaïne ou à l'héroïne, ou même à l'herbe à puce. »



VOICI POURQUOI

Ceci aidera votre adolescent à revoir son point de vue.

« Je comprends cela et je ne veux pas dire que tu vas perdre tout contrôle ou que ta vie telle que tu la connais va être finie. J'aimerais simplement te réorienter vers l'idée que lorsqu'une personne est sous influence, elle n'a pas le même jugement que d'habitude, et cela peut lui être néfaste. »



Cet énoncé souligne que vous êtes responsable et que vous n'utilisez pas des tactiques alarmistes. Il redirige également votre adolescent vers votre but de l'aider à comprendre les effets secondaires néfastes du cannabis.

« Les gens qui consomment régulièrement de l'alcool ou du pot le font pour s'insensibiliser ou pour éviter des sentiments. »



Ceci apporte une certaine perspective à la conversation, et indique à votre adolescent que vous constatez les effets de la consommation de drogues dans votre propre vie.

« Je préférerais que tu trouves des manières saines de faire face aux sentiments difficiles plutôt que de te tourner vers les drogues. Pouvons-nous réfléchir à des activités ? »



Ici, vous montrez que vous vous souciez, que vous demandez la permission et que vous faites la promotion de la collaboration en pensant à des solutions plus saines, comme le yoga, lire ou faire du sport.

VOTRE ADOLESCENT DIT: « Mais ça va bientôt être légal, pourquoi rendre légal quelque chose qui pourrait me faire du mal ? »

VOUS POUVEZ DIRE

« Si la marijuana est légalisée, elle deviendra légale à partir d'un certain âge, comme l'alcool. Mais, examinons ta question plus en détail, parce qu'elle est bonne. Pourquoi le gouvernement légalise-t-il quelque chose qui pourrait être néfaste ? »



Il est important de faire savoir à votre adolescent que c'est une question valide, car cela le rend réceptif à votre réponse. Le fait d'exprimer de la curiosité avec une question ouverte permet de maintenir la conversation.

« Si on regarde l'alcool. C'est légal, mais il cause des dommages, y compris des accusations de conduite avec facultés affaiblies, des accidents de la route et d'autres comportements passibles d'emprisonnement. L'alcool peut également causer d'importants problèmes de santé, y compris des problèmes de foie. »



L'alcool est un bon exemple d'une substance réglementée qui a des effets secondaires fortement néfastes.

« La cigarette est également légale, même si elle cause une forte accoutumance et qu'il est prouvé qu'elle cause des anomalies congénitales et le cancer. Le fait qu'elle soit légale et réglementée ne la rend pas plus sécuritaire ou ne signifie pas qu'elle n'est pas néfaste. »

VOTRE ADOLESCENT DIT : « Allez. Je n'en ai pris qu'une fois et je vais très bien. »

VOUS POUVEZ DIRE

« Ok. Pourquoi en as-tu pris juste une fois? Pourquoi as-tu arrêté ou décidé de ne pas en prendre de nouveau? »



VOICI POURQUOI

En demandant à votre adolescent de dire pourquoi il n'en a pas pris plus d'une fois, il peut en arriver à expliquer les raisons pour lesquelles il n'a pas aimé ça. Il pourrait mentionner qu'on ne lui en a offert qu'une fois.

« Peux-tu me parler de ton expérience? Je suis vraiment curieux de savoir comment c'était pour toi. Comment te sentais-tu? »



C'est un exemple de question ouverte qui aide à découvrir ce qu'il peut avoir aimé ou n'a peut-être pas aimé du fait d'être sous influence.

VOTRE ADOLESCENT DIT : « Je ne sais pas quoi dire quand les autres jeunes me demandent de consommer. »

VOUS POUVEZ DIRE

« Pensons à des moyens selon lesquels tu te sentirais à l'aise de refuser une offre. »



VOICI POURQUOI

Plutôt que de lui dire quoi dire ou quoi faire lorsqu'il se trouve dans une situation inconfortable, pourquoi ne pas le lui demander? Réfléchir avec votre enfant sur la manière dont il peut se tirer d'une situation difficile sera plus efficace que de lui dire. Aidez votre adolescent à penser à des moyens de refuser une offre avec ses propres raisons, du genre « Ce n'est pas mon truc, » ou « J'ai une partie importante demain et je ne veux pas être sonné. »

VOTRE ADOLESCENT DIT: « Mais tu as fumé de l'herbe quand tu étais jeune. »

VOUS POUVEZ DIRE

VOICI POURQUOI

Si vous **avez** fumé de l'herbe dans votre jeunesse

« Je ne vais pas prétendre que je ne l'ai pas fait, et c'est la raison pour laquelle je t'en parle. Je vais te dire que, quand je fumais, mon jugement était compromis et c'est seulement par chance que j'ai pu éviter des conséquences catastrophiques. »



Vous pouvez souligner certaines expériences négatives que vous (ou vos amis ou amies) souhaiteriez ne pas avoir vécues.

« Tu penses peut-être: « Eh bien, tu l'as fait et rien d'horrible ne t'est arrivé. » Je veux seulement que tu comprennes qu'il s'agit de risques que tu peux prendre, et ce ne sont que des risques. Bien des choses néfastes ne t'arrivent pas parce que tu sais prendre des décisions claires. Quand tu es sous influence, cette capacité est très compromise. »



Ici, non seulement vous donnez de l'information, mais vous lui rappelez que le cannabis peut avoir des conséquences sur son jugement.

Si vous **n'avez pas** fumé d'herbe dans votre jeunesse

« Tu ne me croiras peut-être pas, mais je n'ai jamais fumé d'herbe quand j'étais jeune. Cela n'avait pas de place dans ma vie et aurait interféré avec les activités que j'aimais. »



Ici, vous expliquez pourquoi le cannabis ne vous intéressait pas. Votre raisonnement peut avoir été que vous ne vouliez pas qu'il interfère avec les activités que vous aimiez; que vous ne sentiez pas le besoin de consommer de l'herbe pour vous sentir bien ou accepté; que vous n'aimiez pas l'odeur; ou toute autre raison honnête qui vous a empêché d'essayer le cannabis.

Une note aux parents qui fument ou consomment de l'alcool

Si vous consommez du cannabis ou de l'alcool, que ce soit devant votre adolescent ou non, vous devriez prévoir qu'il va vous rappeler à l'ordre à ce sujet (« Mais tu fumes de l'herbe/bois de l'alcool! »)

Prenez le temps de réfléchir et, peut-être de réévaluer votre propre consommation, en particulier si votre adolescent vous voit consommer. Il pourrait être utile de considérer l'effet de votre comportement sur lui.

Par exemple, si vous retournez à la maison après une longue journée de travail stressante et que la première chose que vous faites est de fumer un joint ou de vous verser un verre, vous pouvez essayer de montrer un autre comportement à votre enfant (comme aller marcher, faire de l'exercice, lire, faire des étirements, respirer profondément, ou toute autre chose qui vous aide à vous détendre). Si vous montrez à votre adolescent que vous consommez une substance pour soulager le stress ou comme mécanisme d'adaptation, vous envoyez le mauvais message.

Demandez-vous pourquoi vous buvez ou fumez, à quelle fréquence, à quelle heure du jour et en quelle quantité. Ces réponses affecteront votre crédibilité auprès de votre adolescent, et vous donneront une idée de votre propre comportement. Elles vous permettront aussi d'évaluer si votre consommation de substance est devenue un mécanisme d'adaptation néfaste et malsain. Ce sont des questions auxquelles vous seul pouvez répondre. Pensez-y avec honnêteté, et demandez de l'aide au besoin. Notre section « Obtenez de l'aide », sur notre site jeunessesansdroguecanada.org, contient une liste de ressources pour vous aider dans votre région. Si vous n'êtes pas à l'aise de parler de votre consommation de drogues avec votre adolescent, vous pouvez centrer la conversation sur lui ou elle. Vous pouvez dire « Je suis heureux que tu aies soulevé ce sujet. Je pense qu'il est important que nous parlions de ma consommation ainsi que de la tienne et, j'aimerais qu'on commence par ta consommation, pourquoi ressens-tu le besoin de boire ou de fumer ? »

Essayez de demander à votre adolescent « De quelle manière ma consommation t'affecte-t-elle ? Je suis curieux parce que c'est important pour moi de savoir qui tu es et ce que tu ressens. » Cela l'invite à partager et à poser des questions, et favorise la collaboration.

Envisagez également de demander à votre adolescent : « Pourquoi le fait de me voir consommer du pot ou boire de l'alcool peut influencer tes propres décisions ? » Des questions ouvertes comme celles-ci démontrent la curiosité, le respect et la compréhension.

Enfin, assurez-vous d'exprimer votre amour et votre souci au sujet de la santé, du développement et du bien-être de votre enfant.

Besoin d'aide ?



Si vous pensez avoir besoin d'une aide extérieure, recherchez un professionnel spécialisé en toxicomanie. Le problème de la drogue continuera d'évoluer au fil du temps, mais la seule constante sera le besoin d'information et de soutien quand on élève un adolescent. Vous êtes l'influence la plus importante et la plus puissante dans la vie de votre enfant. Jeunesse sans drogue Canada est là pour vous aider tout au long du parcours. Vous pouvez commencer ici à

Jeunessesansdroguecanada.org

Jeunesse sans drogue Canada – Où les familles vont chercher de l'aide

Jeunesse sans drogue Canada souhaite informer, inspirer et appuyer les parents pour éviter l'abus de substances chez les jeunes. Notre site Web, jeunessesansdroguecanada.org, fournit aux familles les renseignements dont les parents ont besoin pour comprendre le domaine de la drogue en évolution constante, ainsi que des ressources basées sur des données probantes pour vous aider à composer avec la consommation de votre adolescent.

Devenez membre de notre réseau de soutien familial et joignez-vous à notre communauté de parents, de soignants et de familles qui s'entraident, grâce aux ressources, au mentorat et au soutien.

*Nous remercions Partnership for Drug Free Kids de nous avoir permis de reproduire la trousse **Parler Cannabis** pour les parents canadiens.*

Soutenez-nous avec un don



Des ressources comme celles-ci sont offertes gratuitement grâce aux généreux donateurs.

Envisagez de faire un don

à Jeunessesansdroguecanada.org

Aidez-nous à continuer d'aider les familles canadiennes. Nous apprécions votre soutien.

Nos sincères remerciements aux organismes suivants:



Santé Canada Health Canada

pour leur soutien et leur collaboration en vue de la production et de la distribution de la présente brochure de manière à permettre qu'elle soit disponible pour tous les Canadiens.



Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances

pour leur aide à veiller à ce que le contenu de la présente brochure soit le plus à jour et basé sur des données probantes les plus récentes possible.

Remerciements spéciaux:

Marcia Lee Taylor

Présidente et directrice générale
Partnership for Drug Free Kids

Heather Senior, LCSW

Gestionnaire, réseau de soutien aux parents
Partnership for Drug Free Kids

Karen Soren MD

Directrice, Adolescent Medicine
Columbia University Center

Le document The Marijuana Talk Kit (version américaine) a été rendu possible grâce à une généreuse subvention de la Fondation Achelis & Bodman.

Ressources supplémentaires pour les parents:
jeunessesansdroguecanada.org/drug-info/cannabis