

CANNABIS

en parler aux ados

Ce que les parents devraient savoir



INSTITUT SUISSE DE PRÉVENTION DE L'ALCOOLISME ET AUTRES TOXICOMANIES

Je viens de découvrir que ma fille a apparemment une «habitude» de consommation de cannabis. Je ne connais rien à cette drogue, comment fait-elle pour s'en procurer? Comment en parler avec elle? Comment l'amener à arrêter?



Nom	Cannabis ou chanvre
Substance active	THC (delta-9-tétrahydrocannabinol)
Classé comme	Stupéfiant dès 0,3% de THC.
Types de préparations	<ul style="list-style-type: none"> → Marijuana (herbe, pot, beuh, ganja...): Feuilles et sommités fleuries → Haschich (shit, hasch, teuch...): Résine: pâte ferme de couleur variable → Huile de cannabis

Mode de consommation	→ Ingestion	boissons (tisane, mélange avec lait...) ou mets, pâtisseries (space cake), confitures...
	→ Inhalation	joint (cigarette de haschich et tabac ou uniquement de marijuana) ou «bong» (pipe à eau).

Types d'effets variables selon la substance (quantité, taux THC, mélanges...), le consommateur (attentes, état d'esprit, tolérance ...) et le contexte.

En général:

- à dose faible: euphorie, détente, bien-être, loquacité, rires ...
- à dose forte: hallucination, crise d'angoisse, confusion, ...

Prix indicatifs	Marijuana:	Fr. 6 à 10.-/gramme
	Haschich:	Fr. environ 10.-/gramme
	Huile:	Fr. 12 à 20.-/gramme

Les jeunes se procurent du cannabis principalement auprès de leurs amis, environ un quart des consommateurs cultive ses propres plants, moins de 5% l'achète dans la rue.

Nombre de consommateurs	- Chez les 15-19 ans:	45% environ ont consommé au moins une fois dans leur vie du cannabis. 24% sont actuellement consommateurs 7% consomment tous les jours.
	- A titre comparatif on estime qu'environ 4% des 45-59 ans sont actuellement consommateurs de cannabis.	

J'ai un problème avec ma mère. J'ai beau lui expliquer que le joint ne mène pas forcément aux drogues dures ou qu'on n'en devient pas obligatoirement dépendant, elle ne parvient pas à me « lâcher ». Comment lui faire comprendre que ce n'est pas la fin du monde s'il m'arrive occasionnellement de fumer?

Consommer ponctuellement un produit n'implique pas forcément en devenir dépendant. La plupart des utilisateurs ne vont pas au-delà d'un usage occasionnel puis arrêtent après un certain temps. Nous pouvons distinguer plusieurs stades de consommation qui se réfèrent à des motivations différentes auprès des consommateurs :

Expérimentation

- ⇒ Fascination, curiosité, besoin de nouvelles expériences et sensations
- ⇒ Recherche de plaisir et de détente
- ⇒ Pression du groupe de pairs
- ⇒ On pense que tous les autres jeunes de son groupe d'âge ont déjà consommé

Beaucoup de mes amis me disent qu'après avoir fumé un joint on se sent très bien et que d'essayer juste une fois ne nuirait pas à ma santé, que je ne risque pas de devenir dépendant de ça. Je voudrais juste connaître cette sensation d'être bien...

Usage récréatif et occasionnel

- ⇒ Recherche de plaisir, de convivialité, appartenance au groupe, recherche de sensations d'ivresse, s'éclater
- ⇒ L'accessibilité favorise la consommation sans la déterminer

Je fume des joints de temps en temps. Je trouve ça cool et je trouve pas que c'est pire que de boire de l'alcool. Je considère nullement l'herbe comme une vraie drogue mais comme quelque chose qui rend « joyeux » comme le vin pour certaines personnes.

Usage intensif ou abusif

- ⇒ Inhibitions, dépression, conflits, carences affectives sont des facteurs de vulnérabilité pour passer d'un usage récréatif à un usage abusif
- ⇒ Motifs invoqués: ennui, oubli, fuite de la réalité...

Depuis le mois de juillet je me suis mis à fumer des joints. Au début c'était juste pour essayer et puis au fur et à mesure j'en ai pris de plus en plus souvent et puis maintenant j'en suis arrivé à un stade où je ne sais plus quoi faire, en plus ma copine n'aime pas ça du tout et voilà...

Dépendance

- ⇒ *Psychique:*
Perte de maîtrise de la consommation, abandon d'autres sources d'intérêt au profit de la substance
- ⇒ La vulnérabilité individuelle peut influencer la sévérité de la dépendance

Je consomme du cannabis en moyenne 3-4 joints par jour. Je ne sais pas comment faire pour arrêter. Ça me fait peur de consommer tant; j'ai déjà essayé d'arrêter mais je n'arrive jamais. Je dois toujours fumer et si je ne fume pas le soir je n'arrive pas à dormir.

Je fume des joints seulement le week-end et mes parents croient que j'ai un problème psychologique pour le faire. Ils ne veulent pas que je traîne avec mes copains sachant qu'ils fument car soi-disant ils m'influencent. Ils mettent toujours la faute sur eux en cas de problèmes.

La gravité de la situation est différente selon les motivations qu'invoque le jeune pour expliquer sa consommation de cannabis. Consommer quotidiennement pour fuir la réalité ou pour un effet particulier nécessaire pour faire face à la vie de tous les jours est bien plus inquiétant que fumer un joint de temps en temps pour passer un moment agréable entre copains.

Beaucoup de messages contradictoires circulent au sujet du cannabis. Tantôt substance banalisée, tantôt substance diabolisée, il est difficile de s'y retrouver...

Le cannabis est une substance à faible neurotoxicité; toutefois une consommation chronique n'est pas sans dommages et plus particulièrement chez les enfants et adolescents pour qui une telle consommation peut poser des problèmes psychosociaux importants.

Je voudrais dire que je comprends plus rien là! Certaines personnes disent que le cannabis ça ne fait rien, c'est pas dangereux et d'autres disent que c'est nocif alors faudrait savoir à la fin!

Que savons-nous actuellement?

⇒ Une **consommation ponctuelle** présente surtout des risques qui sont de mal réagir à la substance (maux de tête, nausées, angoisses, panique...), risques d'accident si l'on accomplit des tâches requérant attention et concentration lorsque l'on est sous effet de la substance (conduire, utiliser des outils...), risques légaux, risque de répéter cette consommation de façon de plus en plus régulière.

⇒ Une **consommation chronique** peut provoquer des dommages au système respiratoire si le cannabis est fumé (comme le tabac), des risques de dépendance psychique, de flash-back ainsi qu'une diminution des capacités de la mémoire à court terme.

Certaines études montrent que la consommation de cannabis aurait des conséquences pour les systèmes immunitaire et hormonal... Mais ces résultats ne font pas l'unanimité chez les experts.

Et actuellement nous ignorons si l'accumulation de THC (lors d'un usage régulier) provoque des dommages à moyen et long terme.

Est-ce que le cannabis crée une dépendance?

Le cannabis ne provoque pas de dépendance physique, c'est-à-dire que le corps ne réclame pas la substance lorsqu'on arrête de la consommer. Par contre il peut induire une dépendance psychique notamment chez les consommateurs réguliers qui peuvent perdre la capacité de maîtriser leur consommation et imaginer ne plus pouvoir vivre sans la substance.

Fumer un joint n'amène pas forcément à consommer d'autres substances comme on a longtemps imaginé. Il est vrai que les consommateurs d'autres substances ont souvent auparavant consommé du cannabis mais tous les fumeurs de cannabis ne deviennent certes pas consommateurs d'autres drogues illégales.

Si je fume le joint, est-ce que cela peut me mener à d'autres drogues?

Est-ce que fumer des joints diminue la mémoire? J'ai des copains qui fument et à l'école ils sont devenus moins bons qu'avant!

Je ne pense pas que le cannabis soit le seul facteur qui explique les moins bons résultats scolaires de tes camarades... Même si fumer a effectivement un impact sur la mémoire. Il y a peut-être d'autres éléments qui jouent un rôle: désintérêt pour l'école, ennui... Pendant longtemps on a pensé que la consommation de cannabis provoquait un syndrome d'amotivation... Actuellement nous savons qu'une consommation accompagne parfois cet état mais n'en est pas la cause.

Oui, c'est vrai. On n'a jamais décrit de cas d'overdose de cannabis qui ait pu mettre la vie d'une personne en danger comme c'est le cas avec l'alcool ou d'autres substances. On ne connaît pas de dose mortelle de cannabis. Mais selon l'état psychique de la personne (tristesse, envie suicidaire...) la consommation de cette substance peut faciliter un passage à l'acte.

ON M'A DIT QU'IL N'EST PAS POSSIBLE DE FAIRE UNE OVERDOSE DE CANNABIS ET QUE PERSONNE N'EN EST JAMAIS MORT, EST-CE VRAI?

Est-ce que c'est toujours interdit de fumer des joints? Si oui, qu'est-ce que je risque?

Actuellement la consommation est toujours interdite, cela signifie que tu peux être appréhendé par la police; tu seras alors dénoncé auprès du tribunal des mineurs. En général celui-ci te convoquera avec tes parents afin d'évaluer la situation: l'infraction commise, s'il s'agit de la première infraction ou d'une récidive, mais aussi ta situation globale: scolarité, formation, projets, fréquentations, relations en famille... Et selon ta situation et la gravité de l'infraction le juge peut appliquer différentes mesures qui peuvent être un après-midi de réflexion, une amende, du travail d'intérêt public, un suivi ambulatoire par un organisme spécialisé, un placement en institution...

Pourquoi à votre avis tout ce qui touche au cannabis provoque une telle panique chez bon nombre de parents (ce qui n'est pas le cas pour l'alcool, la nicotine ou les médicaments?)

Avant je fumais un peu d'herbe puis j'ai décidé d'arrêter à cause de la réaction de mes parents et de mon patron si un jour ils l'apprenaient.

Difficile de savoir exactement si son enfant consomme et à quelle fréquence sans en parler ouvertement avec lui. La plupart des jeunes consomment sans que cela pose problème et leur entourage ne remarque parfois même rien.

Il arrive aussi que certains parents apprenant la consommation de leur enfant imaginent le pire alors qu'il ne s'agit que d'un usage ponctuel.

JE FUME DES JOINTS DE TEMPS EN TEMPS MAIS MA MÈRE CROIT QUE JE SUIS UN CAÏD DANS CE DOMAINE !

Ma mère se fait du souci car je fume du cannabis; comment lui expliquer que ce n'est pas dramatique et en plus tout va bien: l'école va bien, j'ai des amis, je suis bien intégré dans la société, aucun signe de manque de motivation, pas de dépendance.

Dans ces situations il s'agit ni de dramatiser ni de banaliser la consommation mais de comprendre ce qu'il en est et ce qui se passe.

Comment aborder ce sujet avec mon enfant ?

Mes parents ne sont pas assez informés sur le cannabis et le considèrent comme une drogue dans le sens propre du terme. Ils ont encore un peu la mentalité et la façon de penser de leur époque.

Tout d'abord... Garder son calme... Et essayer de ne pas adopter un discours alarmiste ou moralisateur. Plus on est informé soi-même au sujet du cannabis, moins on sera guidé par la peur. Exprimer sans reproche ce qui nous inquiète, expliquer que l'on ne cherche pas à tout prix à punir mais bien plutôt à comprendre ce qui se passe et au besoin à aider. Décrire les changements observés, les faits objectifs constatés (ex. non-respect de certaines règles familiales, mauvaises notes, abandon de certains loisirs, changement de fréquentations...) et discuter avec son enfant de ce que lui en pense. Parler de comment il va, de ce qu'il vit. Essayer de ne pas focaliser la discussion uniquement autour de la consommation de cannabis mais prendre en compte également d'autres dimensions de sa vie: son comportement en général, ses relations, l'école, ses loisirs, ... Ne pas hésiter à parler avec lui des conséquences possibles de sa consommation et de comment il envisage d'éviter ou de limiter ces risques: par exemple problèmes à l'école (ou à la place d'apprentissage), dommages pour la santé (poumons), risques de dépendance, risque que cette consommation influence les choix de vie qu'il doit faire à l'adolescence, problèmes légaux...

Quand la situation est-elle inquiétante ?

Mon fils fume du cannabis il est agressif, a des sautes d'humeur, fatigue, ses notes ont dégringolé et plus rien ne semble l'intéresser d'autre que fumer.

La consommation de cannabis est banalisée par de nombreux jeunes qui n'y voient aucun problème ... Et qui, par conséquent, ne voient aucune raison de chercher de l'aide ou de suivre un traitement. Toutefois lorsqu'il y a un manifestement d'autres signes indicateurs d'un mal-être, il est indispensable de réagir (isolement, humeur fluctuante, réactions extrêmes...).

De tels signes peuvent indiquer qu'il y a un usage problématique de la substance mais ils sont parfois symptômes d'un autre problème masqué par la consommation comme par exemple une dépression. Dans ces situations il faut absolument parler de ce qui pose problème (au-delà de la consommation), chercher des solutions et ne pas hésiter à s'adresser à des professionnels qui peuvent aider et conseiller aussi bien le jeune que ses parents.

Que faire si mon enfant consomme du cannabis ?

Souvent les parents cherchent à limiter voire à faire stopper la consommation de leur enfant en supprimant son argent de poche... Ce moyen permet effectivement parfois d'atteindre l'objectif visé mais cela peut aussi inciter le jeune à se livrer à du trafic ou à voler pour acheter du cannabis. Une autre réaction courante est de contrôler les fréquentations de son enfant, voire même de dénoncer ceux qui le fournissent en cannabis. On peut également l'obliger à faire des contrôles d'urine... Et que faire s'ils sont positifs? De telles mesures ont souvent un effet limité et empêchent dialogue et confiance pourtant indispensables pour savoir ce qui se passe vraiment et pour chercher des solutions constructives. On peut ainsi passer un « contrat » avec son enfant et fixer des objectifs clairs: par exemple limiter les lieux de consommation (pas à l'école ni à la maison), limiter la fréquence (pas pendant la semaine); éviter certains risques (pas de conduite après avoir consommé, pas de conséquences négatives sur l'ambiance familiale, ni sur les performances scolaires...). Il importe également de fixer un délai pour faire le bilan du contrat. Il n'existe pas de règles types en la matière: les conditions doivent être discutées de cas en cas selon la situation et le contexte.



Ce feuillet d'information est illustré par des questions posées par des jeunes sur le site www.ciao.ch ainsi que par des questions de parents sur le site www.sfa-ispa.ch.

Pour d'autres informations, conseils ou adresses dans votre région: tél. 021 / 321 29 85

ISPA, case postale 870, 1001 Lausanne

Fax 021 321 29 40

Email: prevention@sfa-ispa.ch

8 Site: www.sfa-ispa.ch