



## Ce que les parents et tuteurs de l'Alberta doivent savoir

*Cette fiche de renseignements sur le cannabis non thérapeutique est destinée aux parents et tuteurs albertains de jeunes de la 6<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année. Elle contient des renseignements sur le cannabis et sur sa légalisation, sur les risques et sur les signes de problème ainsi que sur la façon d'aider votre enfant. Elle indique aussi où trouver de l'aide ainsi que des renseignements plus détaillés.*



### Les faits

- Toutes les formes de cannabis sont interdites à toute personne âgée de moins de 18 ans en Alberta.
- La plupart des jeunes de l'Alberta ne consomment pas de cannabis, mais même une utilisation occasionnelle du cannabis comporte des risques.
- Chez les jeunes qui en consomment souvent et pendant une longue période, le cannabis peut créer une dépendance, nuire au développement du cerveau et accroître le risque de problèmes de santé mentale.
- Les jeunes sont particulièrement vulnérables aux effets du cannabis, puisque le développement du cerveau se poursuit jusqu'à l'âge d'environ 25 ans.
- Les parents et tuteurs jouent un rôle important dans la vie d'un enfant; pour pouvoir conseiller un jeune, parlez-lui pour être au courant de ce qu'il fait, rencontrez ses amis et soyez prêt à répondre à ses questions.

### Qu'est-ce que le cannabis?

Le cannabis, également appelé marijuana, herbe ou pot, est une drogue qui provient d'une plante dont les souches courantes comprennent le Cannabis sativa et le Cannabis indica. Il est composé de fleurs séchées, de sommités fleuries et de feuilles de couleur verdâtre ou brunâtre. Le cannabis peut être utilisé entre autres des façons suivantes :<sup>1</sup>

- Fumé comme une cigarette, qu'on appelle joint, spliff ou pétard.
- Fumé ou vaporisé (parfois appelé vapotage) dans une pipe, un bong ou une cigarette électronique.
- Mélangé à une boisson ou à de la nourriture, comme du thé, des carrés au chocolat et des bonbons, qu'on appelle des produits comestibles.
- Consommé sous forme de teinture de cannabis (extrait à base d'alcool), seule ou ajoutée à de la nourriture ou à des boissons.
- Chauffé pour en inhaler la fumée (appelé « dabbing ») sous forme d'huile, de cire ou sous une forme appelée « shatter », faite à partir de résine de cannabis ou de haschisch.

En Alberta, parmi les élèves de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année, environ 16 % disent avoir consommé du cannabis au moins une fois au cours de la dernière année.<sup>2</sup> Il est important de se rappeler que la plupart des élèves de la province déclarent ne pas avoir utilisé de cannabis au cours de la dernière année.

## Comment se sent-on quand on consomme du cannabis?

Le cannabis contient du THC (tétrahydrocannabinol), un produit chimique dont les effets psychologiques et physiques procurent une sensation d'euphorie (« high » ou « gelé »).<sup>1</sup> Le cannabis peut procurer un sentiment de détente ou de bonheur, mais il peut aussi causer de la confusion, de la somnolence, des pertes de mémoire, de la panique, des délires et de fausses perceptions.<sup>3</sup> Les études montrent que la concentration moyenne en THC du cannabis est de près de 10 % plus élevée aujourd'hui qu'il y a 30 ans.<sup>4</sup>

Quand le cannabis est fumé ou vaporisé, ses effets sont immédiatement ressentis et durent au moins six heures. Les effets des produits comestibles commencent de 30 minutes à 2 heures après leur consommation et peuvent durer jusqu'à 12 heures ou plus.<sup>3</sup> Contrairement au cannabis que l'on fume, les produits comestibles ne sont pas néfastes pour les poumons et le système respiratoire, mais leurs effets peuvent prendre plus de temps à être perçus, ce qui peut pousser une personne à en consommer davantage dans un court intervalle de temps, en intensifiant ainsi les effets.<sup>5</sup>

## Que signifie la légalisation du cannabis pour les jeunes?

Au Canada, le cannabis est une substance légale strictement réglementée.<sup>6</sup> Même après sa légalisation, le cannabis sera encore illégal pour de nombreux jeunes en Alberta. L'âge minimal pour la consommation, la possession et la culture de cannabis est de 18 ans, le même âge minimal que pour la consommation et l'achat de tabac et d'alcool.<sup>7</sup>

La consommation de cannabis non thérapeutique n'est pas permise dans les lieux publics comme les hôpitaux, les écoles et les garderies d'enfants. Elle est interdite près des lieux publics qui visitent souvent les enfants et les jeunes, comme les terrains de jeu, les terrains de sport, les parcs pour planches à roulettes et les vélos ainsi que les piscines extérieures.<sup>7</sup> Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez vous renseigner auprès de votre administration municipale.

Des règles strictes s'appliquent à tous les Albertains et toutes les Albertaines qui conduisent avec les facultés affaiblies par le cannabis, y compris les jeunes.<sup>8</sup>



### Le saviez-vous?

La consommation de substances peut prendre une variété de formes :<sup>9,10</sup>

**Consommation de substance** – Les raisons de la consommation de différents types de drogue, comme la caféine, l'alcool et le cannabis, sont multiples. On peut en prendre par exemple pour se détendre ou se sentir bien. Selon la substance utilisée et la fréquence, cette consommation peut ou non entraîner des problèmes.<sup>9,10</sup>

**Consommation problématique** – Il s'agit d'une consommation qui a des conséquences négatives sur la santé et sur les relations sociales.<sup>9,10</sup> Par exemple, les jeunes qui consomment souvent du cannabis peuvent avoir des problèmes d'assiduité à l'école et des difficultés dans leurs études. Ils peuvent avoir des troubles de mémoire, de concentration et de réflexion, et connaître des difficultés dans leurs relations.

**Dépendance** – La dépendance survient quand la consommation d'une substance devient incontrôlable. Les personnes qui ont une dépendance ont souvent un puissant désir de consommer une substance, même si cela entraîne des difficultés dans leur vie et même si elles veulent arrêter.<sup>10</sup> Un jeune peut avoir une relation de dépendance au cannabis s'il est incapable de contrôler ou de réduire sa consommation.

## Quels sont les risques particuliers du cannabis pour les jeunes?

Il est peu probable que d'essayer le cannabis cause des problèmes graves, mais même la consommation occasionnelle a des effets néfastes. Par exemple, conduire une voiture après avoir consommé du cannabis peut doubler le risque d'avoir un accident.<sup>11</sup> Les jeunes qui utilisent du cannabis à un jeune âge et fréquemment, pendant plusieurs mois ou années, risquent à long terme de connaître des problèmes de santé et des problèmes sociaux.<sup>1,3,4</sup> Voici quelques exemples :

- **Risque accru des effets néfastes sur le cerveau** – problèmes de mémoire, de concentration, de réflexion, d'apprentissage, de gestion des émotions et de prise de décisions.<sup>3,4</sup>
- **Risque accru de développer des problèmes de santé mentale** – psychose ou schizophrénie et, possiblement, dépression, anxiété et suicide, surtout s'il y a des antécédents familiaux de maladie mentale.<sup>1,3,4</sup>
- **Difficultés relationnelles** – à la maison, à l'école ou au travail.<sup>3</sup>
- **Effets néfastes sur la santé physique** – problèmes pulmonaires et respiratoires, entre autres, causés par le fait de fumer du cannabis.<sup>3</sup>
- **Dépendance** – le cannabis peut entraîner une dépendance, surtout chez les jeunes.<sup>4</sup>

La consommation de cannabis jumelée à la consommation d'alcool, de tabac ou de médicaments sur ordonnance peut provoquer des effets néfastes encore pires, comme un plus grand affaiblissement des facultés et un plus grand risque de blessures<sup>3</sup> et une dépendance à la nicotine.

## Comment reconnaître chez mon enfant les signes de problème lié à la consommation de cannabis ou d'autres substances?<sup>1,12</sup>

- Il ignore ses responsabilités au travail, à l'école, à la maison.
- Il abandonne des activités qu'il trouvait importantes ou qu'il aimait faire.
- Il consomme plus de cannabis et plus souvent.
- Il se sent incapable de réduire ou de contrôler sa consommation de cannabis.
- Son humeur change (p. ex., il se sent irritable ou paranoïaque).
- Il change d'amis.
- Il a des conflits avec les membres de sa famille.
- Il a une attitude cachottière ou malhonnête.
- Ses habitudes de sommeil, son appétit ou d'autres de ses comportements changent.
- Il emprunte de l'argent ou a plus d'argent qu'à l'habitude.

Il est parfois difficile de détecter un problème causé par la consommation de cannabis. Certains signes peuvent ressembler à un comportement typique de jeune.<sup>14</sup> Parlez à votre enfant pour découvrir s'il a un problème.



NOV 2019 - School Health & Wellness Promotion

Ressource adaptée pour usage en Alberta avec la permission d'Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles et le Centre de toxicomanie et de santé mentale (camh)

# Que puis-je faire pour que mon enfant ne subisse pas les effets néfastes du cannabis?



**Maintenez la communication :** L'adolescence est une période pendant laquelle les enfants auront tendance à s'éloigner. Respectez leur indépendance, tout en restant en contact. Tissez des liens solides avec votre enfant en participant à des activités avec lui et en faisant la connaissance de ses amis. Une relation saine augmentera vos chances de pouvoir l'aider à faire des choix éclairés et plus sûrs.<sup>13</sup>



**Parlez du cannabis :** Ayez des conversations ouvertes et fréquentes avec votre enfant pour qu'il comprenne les effets du cannabis et les risques sur le plan juridique d'en avoir, d'en consommer, d'en vendre ou d'en donner. Choisissez un moment où vous êtes tous les deux calmes. Laissez la discussion avoir lieu de façon naturelle, ou demandez à votre enfant de vous dire quand il sera prêt à en parler.<sup>1</sup>



**Ayez une attitude positive :** Quand vous parlez du cannabis avec votre enfant, évitez d'essayer de lui faire peur, de le culpabiliser ou de lui faire un sermon.<sup>14</sup> Suscitez sa confiance en utilisant des techniques d'écoute active, par exemple en répétant ce qu'il vous dit, en utilisant le même langage que lui, en demandant des explications et en le remerciant d'avoir parlé avec vous.<sup>1</sup>



**Mettez l'accent sur la sécurité :** Informez votre enfant des choix les plus sûrs concernant le cannabis et discutez avec lui des limites qu'il faut fixer et des conséquences.<sup>1,14</sup> Faites-lui comprendre qu'il peut compter sur vous, même dans les cas de consommation du cannabis, par exemple s'il a besoin qu'on vienne le chercher parce qu'il ne veut pas monter à bord d'une voiture avec quelqu'un qui a consommé du cannabis.



**Soyez informé :** Votre enfant peut entendre parler de drogues à l'école ou ailleurs. Ayez des renseignements exacts sur le cannabis pour pouvoir lui répondre s'il vous pose des questions.<sup>13</sup>



**Offrez-lui votre aide :** Les jeunes consomment du cannabis pour une foule de raisons : pour faire comme les autres, pour se sentir bien, ou pour gérer le stress.<sup>14</sup> Soyez prêt à aider votre enfant à trouver des stratégies appropriées et, au besoin, à demander l'aide de professionnels.<sup>14</sup> Vous trouverez des ressources et de l'aide pour vous et votre enfant dans la section Renseignements supplémentaires.



**Donnez l'exemple :** Considérez votre propre consommation de substances. Si vous buvez de l'alcool comme un moyen de combattre le stress, peut-être que vous donnez le message que la consommation de substances est un bon moyen de faire face aux difficultés de la vie.<sup>1,14</sup> Essayez plutôt d'utiliser d'autres stratégies, par exemple aller marcher après une journée stressante.<sup>1</sup> Si votre enfant vous pose des questions concernant votre consommation d'alcool ou d'autres drogues, soyez honnête mais servez-vous de l'occasion de discuter des différentes raisons pour lesquelles les gens utilisent des substances, les risques auxquels ils s'exposent et la façon dont votre enfant peut éviter de faire les mêmes erreurs que vous avez faites.



## Renseignements supplémentaires

Les ressources indiquées ci-dessous offrent des renseignements plus détaillés et de l'aide aux parents et tuteurs et aux jeunes :

- [DrugSafe.ca](#), la plateforme en ligne d'Alberta Health Services pour le contenu lié au cannabis
- Vous trouvez des renseignements sur la légalisation du cannabis sur le site Web (en anglais seulement) du gouvernement de l'Alberta sur [Alberta.ca/cannabis](#)
- Si vous cherchez des conseils sur la façon de parler du cannabis à votre enfant, consultez le document [Parler cannabis : Savoir discuter avec son ado](#) de l'organisme Jeunesse sans drogue Canada qui propose notamment des scénarios et des points de discussion
- Pour en savoir plus sur les modes d'usage sécuritaire pour prendre du cannabis, consultez les [Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque](#) et aussi [La vérité crue : Conseils pratiques sur la consommation plus sûre de cannabis](#)
- Renseignez-vous sur la consommation sécuritaire d'alcool en consultant les [Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada](#)
- Si vous souhaitez connaître les options de traitement dans votre collectivité, parlez-en à votre médecin ou communiquez avec [Addiction Helpline](#) (Alberta Health Services; ligne d'aide en matière de dépendance; services de santé de l'Alberta) : 1-866-332-2322
- Les jeunes qui veulent obtenir de l'aide peuvent communiquer avec [Jeunesse, J'écoute](#) au 1-800-668-6868 (appel, texto, clavardage)



NOV 2019 - School Health & Wellness Promotion

Ressource adaptée pour usage en Alberta avec la permission d'Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles et le Centre de toxicomanie et de santé mentale (camh)

## Références

- <sup>1</sup>Jeunesse sans drogue Canada. Parler cannabis : Savoir discuter avec son ado. Sans date. Accessible à l'adresse : <https://www.jeunesse sans drogue canada.org/wp-content/uploads/2017/06/34-17-1850-Cannabis-Talk-Kit-FR-05.pdf>
- <sup>2</sup>Gouvernement du Canada. Tableau 18 : Consommation au cours des 12 derniers mois d'alcool, de cannabis et des produits pharmaceutiques psychoactifs, par province, Canada, 2016-2017. Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues chez les élèves. 12 juin 2018. Accessible à l'adresse : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/enquete-canadienne-tabac-alcool-et-drogues-eleves/2016-2017-tableaux-supplementaires.html#t18>
- <sup>3</sup>Gouvernement du Canada. Effets du cannabis sur la santé, sans date. Accessible à l'adresse : <https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/campaigns/27-16-1808-Factsheet-Health-Effects-fra-web.pdf>
- <sup>4</sup>George, T. et F. Vaccarino (éd.). Toxicomanie au Canada : Les effets de la consommation de cannabis pendant l'adolescence. Ottawa (Ontario), Centre canadien de lutte contre les toxicomanies, 2015. Accessible à l'adresse : <http://www.ccsa.ca/Resource%20Library/CCSA-Effects-of-Cannabis-Use-during-Adolescence-Report-2015-fr.pdf>
- <sup>5</sup>Fischer, B., Russell, C., Sabioni, P., van den Brink, W., Le Foll, B., Hall, W., Rehm, J. et Room, R. « Lower-Risk Cannabis Use Guidelines (LRCUG): An evidence-based update. » American Journal of Public Health, vol. 107, n° 8, 2017. DOI: 10.2105/AJPH.2017.303818. Dépliant en français accessible à l'adresse : <https://ajph.aphapublications.org/doi/full/10.2105/AJPH.2017.303818>
- <sup>6</sup>Gouvernement du Canada. La légalisation et la réglementation stricte du cannabis : les faits. 2017. Accessible à l'adresse : <https://www.canada.ca/fr/services/sante/campagnes/legalisation-reglementation-strict-cannabis-faits.html>
- <sup>7</sup>Gouvernement de l'Alberta. « The Alberta Cannabis Framework and legislation. » Sans date. Accessible à l'adresse : <https://www.alberta.ca/cannabis-framework.aspx>
- <sup>8</sup>Gouvernement de l'Alberta. « Impaired driving law changes. » Sans date. Accessible à l'adresse : <https://www.alberta.ca/impaired-driving-law-changes.aspx>
- <sup>9</sup>Centre de toxicomanie et de santé mentale. Éducation des élèves sur la toxicomanie et la santé mentale – donner de la confiance aux enseignants afin qu'ils soient à l'aise de parler de consommation et d'abus de substances. Sans date. 1<sup>e</sup> à 10<sup>e</sup> années. Accessible à l'adresse : <https://www.camh.ca/en/health-info/guides-and-publications/primary-education-resources-for-teachers>
- <sup>10</sup>British Columbia Ministry of Health Services. Every door is the right door. 2004. Source : [https://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2004/framework\\_for\\_substance\\_use\\_and\\_addiction.pdf](https://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2004/framework_for_substance_use_and_addiction.pdf)
- <sup>11</sup>Centre canadien de lutte contre les toxicomanies. La conduite après usage de cannabis et les jeunes. 2015. Accessible à l'adresse : <http://www.ccsa.ca/Resource%20Library/CCSA-Cannabis-Driving-Implications-for-Youth-Summary-2015-fr.pdf>
- <sup>12</sup>Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles et Centre de toxicomanie et de santé mentale, Fiche info – Opioides sur ordonnance, dont le Fentanyl : Ce que parents et aidants doivent savoir. 2017. Accessible à l'adresse : <https://smh-assist.ca/wp-content/uploads/Info-Sheet-Prescription-Opioids-Parent-French.pdf>
- <sup>13</sup>Parent Action on Drugs. Stats, Facts and Talking Points about Alcohol and Other Drugs: Parent Action on Drugs. 2016. Accessible à l'adresse : <http://parentactionpack.ca/wp-content/uploads/2016/12/Parent-Action-Pack-Brochure-2016.pdf>
- <sup>14</sup>Centre de toxicomanie et de santé mentale. Talking about and spotting substance abuse. Sans date. Accessible à l'adresse : <https://www.camh.ca/en/health-info/guides-and-publications/talking-about-and-spotting-substance-abuse>