

# 10 Questions: La Consommation de Cannabis Et Les Adolescents



## 1 QU'EST-CE QUE LE CANNABIS?

Le cannabis est une drogue qui peut être produite à partir de plantes. La plante à partir de laquelle on produit le cannabis contient de nombreux produits chimiques, dont deux ingrédients actifs principaux :

**Le THC** a des effets sur le cerveau et est à l'origine de la sensation d'euphorie, « être gelé ». Au fil des ans, les concentrations de THC ont constamment augmenté. Des concentrations plus élevées peuvent produire des effets néfastes.

**Le CBD** est actuellement à l'étude en vue d'en déterminer les possibles avantages médicaux.

Les cannabinoïdes synthétiques (créés dans un laboratoire) sont des produits chimiques pulvérisés sur des matières végétales séchées. Les cannabinoïdes synthétiques sont plus dangereux que le cannabis lui-même.

## 3 COMMENT LES GENS APPELLENT-ILS LE CANNABIS?



On appelle le cannabis barrette, boulette, dab, dope, ganja, grass, hash, herbe, huile, joint, Marie Jeanne, marijuana, mj, pot, poffe, puff, savonnette, shit, smoke, wax, weed, etc.

Les cannabinoïdes synthétiques peuvent être appelés spice, épice, K2, Cloud 9, mojo.

## 5 POURQUOI LES ADOLESCENTS CONSOMMENT-ILS DU CANNABIS?

Après l'alcool, le cannabis est la drogue la plus utilisée par les adolescents canadiens. De nombreuses personnes peuvent consommer du cannabis :

• pour se sentir euphorique • pour essayer quelque chose de nouveau  
• pour s'amuser et se détendre • pour s'intégrer à un groupe et socialiser  
• pour échapper à la routine • pour faire face à une situation difficile ou pour se concentrer

Consommer du cannabis pour faire face à une situation difficile n'est pas une stratégie saine. Essaie plutôt la musique, la lecture, le sport, la pratique d'un passe-temps, le bénévolat, la fréquentation de tes amis ou des discussions avec d'autres personnes sur ce que tu ressens.



## 4 COMMENT CONSOMME-T-ON LE CANNABIS?

En matière de consommation, il n'y a pas de quantité considérée comme « sécuritaire » dans l'absolu. Une consommation plus importante de cannabis accroît les risques de conséquences nocives et de dépendance. Par rapport au cannabis, que tes parents pourraient avoir consommé, le cannabis d'aujourd'hui est beaucoup plus puissant (jusqu'à 15 fois plus fort).

Le cannabis peut être inhalé : roulé dans un joint (cigarette) ou dans un « blunt » (cigare modifié) et fumé; à partir d'une « bong » (ou « bang ») (pipe à eau); ou à partir d'un vaporisateur. Les effets sont immédiats et durent des heures.

Il peut être ingéré sous la forme d'aliment. Il est alors généralement ajouté à des biscuits, à des muffins, à des sucreries, à des bonbons gommeux et à des carrés au chocolat (on parle de cannabis sous forme d'aliment comestible). Le cannabis comestible peut également se présenter sous forme de thé de cannabis. Lorsqu'il est ainsi ingéré, les effets sont retardés de plusieurs heures et peuvent durer jusqu'à 12 heures. Cela peut amener à consommer ces aliments en trop grande quantité et à être victime d'une surdose ou à tomber réellement malade.

Les symptômes d'une surdose, également appelée « verdissement », comprennent des vomissements, des troubles psychotiques et des crises de panique.

## 6 QUELS SONT LES EFFETS DU CANNABIS SUR TON CERVEAU?

Ton cerveau est ton atout le plus important! La consommation régulière de cannabis peut avoir des effets négatifs sur la croissance et le développement de ton cerveau.

## 7 QUELS PEUVENT ÊTRE, POUR TOI, LES EFFETS DE LA CONSOMMATION DE CANNABIS?

Bien que beaucoup d'adolescents pensent qu'une consommation régulière de cannabis n'est pas nocive, c'est l'inverse qui est vrai! La consommation régulière de cannabis peut avoir des effets négatifs à court terme et à long terme. En consommant du cannabis tu pourrais avoir l'impression d'être plus détendu, plus heureux ou euphorique. Mais, en même temps, cela diminuerait tes capacités de coordination, de jugement, de résolution de problèmes, de mémorisation et d'apprentissage. Cela pourrait également te rendre anxieux ou être à l'origine de troubles de panique ou psychotiques.

Ne conduit pas après avoir consommé du cannabis ou de l'alcool, et ne monte pas dans une voiture si le conducteur a consommé du cannabis ou de l'alcool. Le cannabis réduit l'aptitude à la conduite et augmente le risque d'accidents, notamment mortels. La conduite lorsque l'on est gelé ou sous l'emprise de substances psycho actives est illégale, quelle que soit la drogue consommée.

Le cannabis PEUT créer une dépendance. C'est ce qu'on appelle le trouble de dépendance au cannabis. Plus tôt une personne commence à consommer du cannabis et plus elle en consomme, plus elle risque de devenir dépendante. Consommer du cannabis conjointement avec d'autres drogues peut augmenter le risque d'effets préjudiciables, sans procurer une sensation de gel plus intense.

## 8 QUE DOIS-JE FAIRE EN CAS D'URGENCE?

Si quelqu'un que tu connais est victime d'une surdose, tu devrais procéder de la façon suivante (SJCR) :

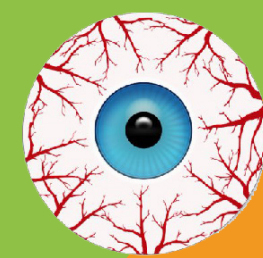
- S** Place le dans un endroit **Sûr**.
- J** S'il ne vomit pas, donne lui de grandes quantités de **Jus** de fruits.
- C** S'il a perdu connaissance, couche le sur le **Côté** et appelez le 911.
- R** S'il présente des symptômes de panique ou de paranoïa, **Reste** avec lui pour le rassurer et le soutenir.

Si tu es inquiet ou mal à l'aise ou si tu penses qu'il pourrait avoir consommé des cannabinoïdes synthétiques, appelle le 911.

## 9 COMMENT PUIS-JE EN APPRENDRE PLUS SUR LA CONSOMMATION DE CANNABIS?

Il est important de connaître les faits sur la consommation de cannabis. Il circule beaucoup de désinformation sur ce sujet. Informe toi pour pouvoir **EN PARLER INTELLIGEMMENT**.

N'oublie pas que la pression des amis est l'un des facteurs de consommation de drogue les plus fréquents. Tu es une personne autonome. Tu peux prendre tes propres décisions sur ce que tu dois faire ou pas. Mais pour cela, il faut que tu puisses prendre des décisions parfaitement éclairées.



## 10 COMMENT PUIS-JE EN SAVOIR PLUS?

Il y a tellement plus à apprendre sur le cannabis pour pouvoir **EN PARLER INTELLIGEMMENT**. Visite le site [teenmentalhealth.org/cannabis](http://teenmentalhealth.org/cannabis) (en anglais) pour obtenir les renseignements dont tu as besoin.