

PARLEZ-VOUS CANNABIS ?

Quelques informations et pistes de discussion pour permettre **aux parents** d'aborder le sujet du cannabis et des autres drogues avec leur jeune

Le cannabis est une drogue produite à partir de la plante du même nom.

Même si le cannabis est une drogue d'origine naturelle, il n'est pas inoffensif. Sa consommation peut avoir plusieurs effets sur la santé.

Il peut se présenter sous différentes formes, dont:



PLANTE SÉCHÉE

bourgeons (*buds*), herbe, marijuana, pot, weed



EXTRAITS CONCENTRÉS SOLIDES

haschich, résine, dabs (*wax, shatter*)



EXTRAITS CONCENTRÉS LIQUIDES

huile de résine, cartouches pour cigarettes électroniques, huile pour administration orale



COMESTIBLES

brownies, biscuits, chocolat, infusion, etc.



ET LA LÉGALISATION ?

La légalisation du cannabis vise d'abord à protéger la santé. Cet encadrement a pour objectif de mieux contrôler les risques associés à la consommation, ce que le modèle actuel de prohibition n'a pas réussi à faire. Cependant, la légalisation du cannabis n'est pas un incitatif à en consommer.

La possession de cannabis demeure illégale pour les personnes de moins de 18 ans.

Quelques idées et conseils pour parler du cannabis

- ▶ N'hésitez pas à aborder le sujet. Informez-vous et préparez votre discussion.
- ▶ Trouvez un endroit propice et choisissez un moment favorable.
- ▶ Demandez l'opinion de votre jeune au sujet de la légalisation ou des choix des jeunes de son âge. Reconnaissez son point de vue. Cela ne veut pas dire que vous devez être d'accord avec ce qu'il dit.
- ▶ Écoutez et acceptez les silences; ce sont de bons moments de réflexion.
- ▶ Exprimez clairement vos attentes concernant la consommation de cannabis.
- ▶ Demeurez ouvert et disponible pour votre jeune. Il saura alors qu'il peut se tourner vers vous en cas de besoin.

LA MAJORITÉ NE CONSOMME PAS

Selon les données de l'Enquête sur le tabac, l'alcool, les drogues et le jeu chez les élèves du secondaire (ETADJES), il y a de moins en moins de jeunes qui consomment des substances.

| 2000 | 2013 |
|--|--|
| 71 % n'avaient pas consommé de produits du tabac | 88 % n'avaient pas consommé de produits du tabac |
| 29 % n'avaient pas bu de l'alcool | 43 % n'avaient pas bu de l'alcool |
| 60 % n'avaient pas consommé de cannabis | 77 % n'avaient pas consommé de cannabis |

Les élèves du secondaire qui ont consommé du cannabis l'ont principalement fait pour expérimenter (une fois, pour essayer) et en consomment de façon occasionnelle (moins d'une fois par mois ou environ une fois par mois).

Pour d'autres idées, consultez encadrementcannabis.gouv.qc.ca/le-cannabis/conseils-aux-parents-d-adolescents.

VOTRE ATTITUDE EN TANT QUE PARENT EST DÉTERMINANTE VOTRE OPINION COMPTE, MÊME SI VOTRE JEUNE NE VOUS LE DIT PAS

En tant que premier modèle,

c'est votre comportement qui en dit le plus. Si vous consommez, vous pouvez offrir l'exemple d'une consommation responsable en montrant à votre jeune que l'alcool ou les autres drogues ne sont pas un « remède » contre la fatigue ou les tensions du quotidien.

Si vous avez déjà fait usage

de drogues, demandez-vous ce que vous avez envie de partager ou non avec votre jeune. Les substances et les contextes de consommation ont bien changé au cours des dernières décennies.

Si vous consommez actuellement,

sachez que vos actions parlent plus que vos mots. Quelle est votre relation au tabac, à l'alcool ou au cannabis ?

Quelle place cela occupe-t-il dans votre vie ? Même si ce n'est pas facile, vous pouvez aborder avec votre jeune vos préoccupations face à votre consommation. Vous gagnerez son respect et sa confiance.

LES SIGNES D'UNE CONSOMMATION PROBLÉMATIQUE

Les jeunes consomment d'abord pour le plaisir, par curiosité ou pour appartenir à un groupe. Toute consommation à cet âge comporte plus de risques qu'à l'âge adulte. Chez ceux qui ont une consommation plus élevée, ce peut être une façon d'oublier, de masquer des difficultés et d'éviter une souffrance. C'est alors que l'usage récréatif peut devenir une consommation abusive. Des effets physiques ou des conséquences sur les relations avec l'entourage peuvent survenir.

Soyez attentif à la répétition ou à la présence prolongée de plus d'un de ces signes :

- ▶ perte d'appétit ou plus de fringales;
- ▶ perte d'intérêt (école, sport, amis, etc.);
- ▶ changements émotionnels (humeur, agressivité, rire sans raison apparente);
- ▶ changements physiques (rougeur des yeux, bouche sèche, reniflements);
- ▶ sommeil perturbé;
- ▶ secrets et isolement plus fréquents.

Si vous pensez que votre jeune consomme

Plusieurs émotions se bousculent probablement en vous. Soyez le premier à aborder le sujet calmement. Vous pouvez exprimer votre inquiétude, sans juger, ni critiquer. Exprimez à votre jeune que vous vous souciez de son bien-être.

Cherchez à comprendre les raisons qui le poussent à consommer et remerciez-le de vous partager ces confidences. Votre rôle est de fixer certaines limites et de faire connaître vos attentes:

- ▶ exprimez clairement votre désaccord et partagez vos craintes concernant la consommation de cannabis;
- ▶ abordez les risques associés à la conduite d'un véhicule moteur avec les facultés affaiblies. Après avoir consommé de l'alcool ou du cannabis, on ne conduit pas;
- ▶ discutez avec lui de moyens pour réduire les conséquences négatives possibles de la consommation de cannabis.

RESSOURCES D'AIDE

ADOLESCENTS

- ▶ Intervenants dans les écoles secondaires
- ▶ Intervenants dans les maisons des jeunes
- ▶ Tel-Jeunes (teljeunes.com / 1 800 263-2266)
- ▶ Info-Social (composez le 8-1-1)
- ▶ Accueil psychosocial du CLSC du CI(U)SSS de votre région

PARENTS

- ▶ Ligne Parents (ligneparents.com / 1 800 361-5085)
- ▶ Info-Social (composez le 8-1-1)
- ▶ Accueil psychosocial du CLSC du CI(U)SSS de votre région
- ▶ Services à l'entourage du Centre de réadaptation en dépendances du CI(U)SSS de votre région

Pour plus d'informations: encadrementcannabis.gouv.qc.ca