

Discussions avec les jeunes à propos du cannabis



Guides de discussion sur la réduction des méfaits

Ce guide s'appuie sur la littérature scientifique et a été élaboré en consultation avec des professionnels de la santé du Nouveau-Brunswick et le Conseil jeunesse du Nouveau-Brunswick pour s'assurer qu'il repose sur des données probantes et qu'il corresponde à la façon dont les jeunes du Nouveau-Brunswick préfèrent être abordés. Pour plus d'information sur la réduction des méfaits liés au cannabis, consultez poumonnb.ca/cannabis



Rappels importants

Respectez leur autonomie

Si, à tout moment au cours de la conversation, les jeunes souhaitent faire une pause, s'arrêter ou éviter un sujet, respectez son choix, sans insister, et laissez la porte ouverte à de futures discussions.

Offrez de l'information plutôt que des conseils

L'un des principaux objectifs est de communiquer clairement des faits, et non pas simplement de dire aux jeunes quoi faire. Fournissez-leur des renseignements clairs qui leur permettront d'apprendre à faire des choix plus sûrs pour eux-mêmes.

Conseil : « Ne conduis pas quand tu es gelé. »
Information : « Conduire sous l'emprise du cannabis est plus risqué, car cela peut affecter ton temps de réaction, ton attention et ta capacité à prendre des décisions. »

Faites le lien avec leurs objectifs

Reliez la consommation de cannabis à ce qui compte pour eux : l'école, le sport, le travail, le sommeil, l'humeur, la mémoire, les relations interpersonnelles.

Confidentialité → Consentement → Utilisation → Fonction → Objectifs → Sécurité → Information

Confidentialité : une politique de confidentialité claire renforce la confiance et favorise un dialogue honnête.

« Ce que tu partages avec moi ici restera confidentiel, sauf en cas de risque immédiat pour ta sécurité. »

Demander l'autorisation à chaque étape : favorise l'autonomie et l'inclusion des jeunes.

« Puis-je te poser quelques questions à propos du cannabis? »
Si la réponse est « Non » : respectez son choix et laissez la porte ouverte.
« Pas de problème. Si jamais tu veux en parler plus tard, je suis là. »

Poser des questions sur la consommation : adoptez un ton neutre et naturel.

« As-tu consommé du cannabis au cours des derniers mois? »

Sonder leurs préoccupations : concentrez-vous sur ce qui compte pour eux.

« Qu'aimerais-tu savoir sur le cannabis? »; « As-tu entendu des choses dont tu n'es pas certain(e)? ».

Évaluer la fonction : ne vous lancez pas directement avec « Ne fais pas ça! ». Engagez d'abord la conversation. Est-ce qu'il ou elle consomme pour : mieux dormir, gérer le stress ou l'anxiété, se sentir à l'aise dans sa vie sociale, lutter contre l'ennui, soulager une douleur, améliorer sa concentration?

« Qu'est-ce que le cannabis t'apporte? » « Qu'est-ce que tu aimes quand tu en consommes? »

Commencez par comprendre le « pourquoi », puis donnez de l'information ciblée et sécuritaire.

***À éviter :** « Pourquoi en consommes-tu? » Cela pourrait sembler accusateur.

Discussions avec les jeunes à propos du cannabis

Faire le lien avec ses objectifs : reliez les risques à ce qui compte pour elle ou lui. Voici quelques exemples :

Performance : « Est-ce que ça pourrait affecter ton match ce week-end ou cet examen qui s'en vient? »

Santé mentale/humeur : « Je comprends le besoin de trouver une aide à court terme... mais est-ce que ça augmente ton anxiété quand les effets s'estompent ou le lendemain matin? »

Sommeil : « Que se passe-t-il les nuits où tu n'en consommes pas? Est-ce que tu sens plus de somnolence ou as-tu plus de difficulté à dormir par la suite? »

Vérification rapide de la sécurité : choisissez 2 ou 3 points en fonction de la conversation :

- Conduire une voiture, une moto ou un vélo après avoir consommé?
- Consommer du cannabis en combinaison avec de l'alcool ou d'autres drogues?
- Santé reproductive?

- Avant d'aller à l'école ou au travail?
- Problèmes de mémoire, de concentration ou de motivation?
- Sentiment de panique ou paranoïa?
- Autres médicaments?

Offrez de l'information :

« Aimerais-tu que je te donne plus d'informations sur ce qui peut rendre la consommation plus ou moins risquée? »

Si la réponse est « Non » : respectez son choix. N'insistez pas.

Menu de réduction des méfaits :

Essayez : « Conduire sous l'emprise du cannabis augmente le risque d'accident. »

Pas : « Ne conduis pas quand tu es défoncé, car c'est dangereux. »

Essayez : « Consommer beaucoup sur une base régulière peut affecter la concentration et la mémoire à long terme. »

Pas : « Ne consomme pas, car cela nuit à tes performances. »

Essayez : « La consommation de cannabis est associée à un risque accru de troubles mentaux chez certaines personnes, y compris des troubles d'anxiété et de schizophrénie. »

Pas : « Ne consomme pas de cannabis, car cela te mènera à des troubles mentaux. »

Essayez : « Le mélange de substances augmente les effets néfastes. »

Pas : « Ne mélange pas les substances, car tu te fais du tort. »

Essayez : « Des produits à plus faible teneur en THC ou avec un rapport THC:CBD équilibré peuvent aider à atténuer les risques. »

Pas : « Ne consomme pas des produits à forte teneur en THC. »

Essayez : « Fumer expose les poumons à des irritants, en particulier si tu inspires profondément ou si tu retiens ton souffle. »

Pas : « Évite de fumer du cannabis ou ne prends que de petites bouffées. »

Essayez : « Commence doucement et vas-y lentement. »

Autres considérations

L'importance de la validation – La confiance est fragile. Reconnaissez ce qui leur semble utile avant d'aborder les risques.

L'importance de demander la permission – Demandez la permission tout au long de la conversation, pas seulement au début.

Le ton à adopter – Montrez-vous curieux, pas critique.

De l'information, pas des conseils – Partagez des faits, pas des sermons.