

PARLONS DU *cannabis*

Le cannabis est souvent l'une des premières drogues offertes aux jeunes. Non seulement est-il encore illégal pour les jeunes de moins de 19 ans, mais le cannabis peut endommager leur cerveau, qui est toujours en voie de développement.

C'est pourquoi il est important que vous compreniez les risques associés au cannabis et que vous donniez des informations équilibrées aux jeunes pour les aider à prendre des décisions éclairées.

Qu'est-ce que le **CANNABIS?**

Le cannabis vient de la plante de cannabis et contient environ 400 produits chimiques, comme le THC (tétrahydrocannabinol) et le CBD (cannabidiol).

Le THC cause des réactions psychoactives et physiques; il donne un sentiment de « high », d'euphorie ou de relaxation.

Autres termes **DÉSIGNANT LE CANNABIS**

Marijuana, herbe, mari-jeanne, mari, hasch, kif, chanvre (et, en anglais, pot, weed, grass, dope, *shatter)

* « Shatter » est un terme utilisé pour décrire une forme puissante de concentré de cannabis, aussi connu sous le nom d'huile de haschich au butane.

Comment consomme-t-on **LE CANNABIS?**



En le fumant



En vaporisant
du concentré
(« dabbing »)



En le vaporisant



En le mangeant

Qui **EN CONSOMME?**



Un jeune sur cinq de la 7^e à la 12^e année a déclaré avoir consommé du cannabis au cours de la dernière année à l'Î.-P.-É. en 2016-2017.

Pourquoi **LE CANNABIS EST-IL DANGEREUX POUR LES JEUNES?**

Les jeunes sont particulièrement vulnérables aux effets du cannabis puisque le cerveau n'est pas entièrement développé avant l'âge de 25 ans environ.

Lorsqu'un jeune consomme du cannabis souvent et à long terme, les risques sur le plan social et pour la santé sont plus grands :

- Perturbation du développement du cerveau;
- Mauvais rendement à l'école et risque accru de décrochage scolaire;
- Risque accru de problèmes de santé mentale, comme l'anxiété, la dépression et la psychose;
- Risque accru de problèmes de toxicomanie ou de dépendance.

Pour les jeunes de moins de 25 ans, la meilleure façon d'éviter les risques est de ne pas consommer de cannabis.

Même une consommation occasionnelle comporte des risques, tels que des accidents causés par des facultés affaiblies, des sentiments de panique, de l'anxiété ou des épisodes psychotiques.

**RIEN QUE
DES FAITS** 🌿

Les renseignements nécessaires
à une bonne prise de décision
concernant le cannabis.

Comment savoir SI UN JEUNE CONSOMME DU CANNABIS?

Signes à surveiller :

- Diminution des travaux et des résultats scolaires
- Détérioration des relations avec la famille
- Changement radical d'amis
- Moins d'ouverture et d'honnêteté
- Problèmes de santé ou habitudes de sommeil anormaux

Certains signes d'une dépendance envers le cannabis peuvent s'apparenter aux comportements typiques de l'adolescence. Parlez à votre jeune pour déterminer s'il y a un problème.

OUTILS DE CONVERSATION *efficaces*

Énoncez
clairement
vos buts

Trouvez
un milieu
confortable

Soyez calme
et détendu

Gardez l'esprit
ouvert

Ne faites pas
de sermon

Mettez l'accent
sur la sécurité

Encouragez des
comportements
sains

Prêchez
par l'exemple

Information :

Pour plus de renseignements sur la façon de parler de cannabis avec les jeunes, consultez la brochure *Parler cannabis* de l'organisme Jeunesse sans drogue Canada ou la fiche *Le cannabis : Ce que les parents et tuteurs doivent savoir* du CAMH, tous deux disponibles sur le site rienquedesfaitsipe.ca/parler-aux-jeunes.

Pour de l'appui supplémentaire :

Si vous êtes préoccupé par la consommation de cannabis d'un jeune, vous pouvez également faire appel aux personnes ou ressources suivantes :

- un membre de l'équipe de services aux élèves de l'école, comme un conseiller, un travailleur jeunesse ou un membre de l'Équipe de bien-être scolaire;
- votre fournisseur de soins de santé; ou
- les Services de toxicomanie de Santé Î.-P.-É. (numéro sans frais : 1-888-299-8399).