

# DOSSIER CANNABIS – DROGUES INFO SERVICE

## LE CANNABIS

Le cannabis est une drogue. Son usage modifie les sensations et les perceptions, de soi ou du monde extérieur. A son propos circulent beaucoup d'informations, tour à tour alarmantes ou rassurantes, souvent incomplètes, parfois fausses. Il devient difficile de se faire une idée juste des risques liés à son usage, surtout quand il concerne les adolescents.

Or, aucun usage de drogue n'est anodin et celui de cannabis doit être pris au sérieux. Il concerne la santé, parfois la sécurité (sur la route par exemple). Plus globalement, il concerne un nombre très élevé de jeunes usagers qui, le plus souvent, n'en mesurent pas les risques et les dangers.

Évidemment, tous les jeunes ne fument pas du cannabis mais nombreux sont ceux qui, à l'occasion, s'en verront proposer. Selon l'Observatoire français des drogues et toxicomanies, la consommation de cannabis concernait en 2005, en France, près de 4 millions de personnes, dont 1,2 millions d'usagers réguliers et 550 000 usagers quotidiens. Il est donc important que circule l'information sur ses effets, ses dangers mais aussi sur les difficultés que rencontrent les parents et les éducateurs pour en parler et pour comprendre les comportements de leurs enfants.

### PRÉSENTATION DU CANNABIS

Qu'est-ce que le cannabis et quelles utilisations en a-t-on ? Sous quelles formes le trouve-t-on pour son usage en tant que drogue ? Quel est son principal principe actif et quels sont les effets généralement recherchés et obtenus par ses consommateurs ?

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

"Cannabis" est le nom latin du chanvre. C'est une plante de la même famille que le houblon. Il en existe deux espèces quasiment jumelles :

- "Cannabis sativa indica" ou chanvre indien, à partir de laquelle est produite la drogue dont l'usage, la production, la vente et la simple possession sont interdits ;
- "Cannabis sativa sativa" ou chanvre textile, qui n'a pas d'action psychoactive et dont la culture est autorisée mais règlementée. On le cultive notamment pour ses fibres dont on tire la corde de chanvre.

#### Herbe, résine, huile : qu'est-ce que c'est ?

Ce sont les formes sous lesquelles se présente le cannabis lorsqu'il est consommé en tant que drogue :

- La marijuana ou "herbe" est un mélange séché de feuilles et d'extrémités résineuses des plants femelle ;

- Le haschisch ou "shit" est la résine des extrémités de la plante, obtenue par pressage. Il se présente sous la forme de petites "barrettes", de "boulettes" ou de "savonnettes" (en forme de brique) ;
- L'huile de cannabis est un liquide noirâtre, gras et onctueux. Elle est obtenue par macération de haschisch et d'alcool.

Herbe et résine de cannabis ont de nombreuses appellations : beuh, shit, chichon, zamal, etc. ou marocain, libanais, afghan, jamaïcaine, thaï, selon leur origine.

### **Qu'appelle-t-on le THC ?**

Le THC (Tetra-Hydro-Cannabinol) est l'un des cannabinoïdes contenus dans le cannabis. C'est lui qui est principalement à l'origine de l'action du cannabis sur le système nerveux.

La concentration en THC du cannabis peut varier, selon les échantillons, de 5 à 30 %. Plus elle est élevée, plus les effets du cannabis peuvent être importants.

En principe l'herbe de cannabis contient moins de THC que la résine qui elle-même en contient moins que l'huile.

### **Que ressent celui ou celle qui fume du cannabis ?**

L'intensité des effets varie selon chaque personne, le contexte dans lequel elle consomme, la quantité et la concentration du cannabis en THC.

#### **Les effets le plus souvent évoqués sont :**

- un sentiment de détente et de bien-être,
- une euphorie qui donne envie de rire pour un rien,
- une intensification des perceptions sensorielles, ainsi qu'une modification de l'appréciation du temps et de l'espace : le temps semble passer plus lentement alors que les sons, les images et les sensations tactiles gagnent en intensité et en finesse ;
- une impression de « planer »,
- une facilitation de la parole et de la relation aux autres (désinhibition).

Attention : les effets du cannabis sont caractérisés par une amplification des perceptions et de l'humeur qui peut provoquer, notamment lors des premières consommations, un sentiment de malaise et d'angoisse intense (ce que nombre d'utilisateurs appelle "bad trip").

**Durée des effets :** Lorsque le cannabis est fumé, ses effets apparaissent rapidement, s'intensifient au bout de 15 à 20 minutes et durent entre 2 et 4 heures. Lorsqu'il est ingéré, ses effets apparaissent au cours de la digestion (selon les cas entre 1/2h et 2h après la consommation) et ont une durée un peu plus longue (4 à 6 heures).

Témoignage :

*« La vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher, le goût prennent un sens nouveau, un relief, une profondeur et une résonance spéciale. Les pensées aussi sont modifiées, elles voyagent très*

*vite, comme dans un rêve... On apprécie particulièrement certaines musiques, on a le regard absorbé et fasciné par une lumière... On plane. Si des sons peuvent être amplifiés et devenir agréables, les choses désagréables sont tout autant amplifiées. »*

## **LES CONSÉQUENCES DU CANNABIS SUR LA SANTÉ**

Les effets de la consommation de cannabis sur le corps sont multiples, contradictoires et de nombreux points sont encore discutés. Le cannabis a ainsi aussi bien le statut de substance toxique que de substance thérapeutique. C'est ce dont nous parlons ici...

### **Le cannabis est-il plus toxique que le tabac ?**

Tous les produits fumés (tabac, cannabis, etc.) produisent des composants dangereux pour les voies respiratoires du simple fait de la combustion et de l'inhalation des composants et des goudrons. L'analyse comparative des fumées d'une cigarette de tabac et d'une cigarette contenant exclusivement de l'herbe de cannabis montre que certains produits cancérigènes sont plus nombreux dans la fumée de cannabis. De plus, le THC dilate les bronches et les alvéoles pulmonaires et permet à la fumée d'y pénétrer plus facilement. Cela peut provoquer l'irritation de la gorge et des bronches (voie enrouée, toux, bronchite). De récentes études montrent que la survenue de cancer des voies respiratoires et du poumon chez les sujets de moins de 40 ans est souvent associée à un usage régulier de cannabis. Il est cependant à noter que d'autres études font état de propriétés antitumorales du THC.

### **Le cannabis a-t-il une influence sur la fertilité ?**

L'expérimentation animale a montré que les substances contenues dans le cannabis peuvent être à l'origine de perturbations dans la production des hormones sexuelles mâles et femelles. Ceci pourrait entraîner, chez les hommes, une diminution de la production de sperme, de la mobilité des spermatozoïdes et de leur durée de vie (conséquences restant à confirmer), tandis que les effets seraient moins significatifs chez les femmes. Ainsi, même s'il n'existe pas de preuve formelle des méfaits du cannabis sur la fertilité, le principe de précaution incite à arrêter d'en fumer lorsque l'on souhaite avoir un bébé.

### **Les conséquences de l'usage de cannabis chez la femme enceinte**

Les études sur les risques de l'usage de cannabis pendant la grossesse sont rares et aucune ne fournit de réponses précises à cette question. Le risque le plus fréquemment évoqué est un retard de poids et de taille à la naissance ainsi que des problèmes respiratoires chez l'enfant. Mais les travaux scientifiques ne signalent pas de risques particuliers de malformations dues à l'usage de cannabis. L'abstinence de tout usage de drogue, alcool et tabac compris, pendant la grossesse est une attitude de bon sens qu'il faut recommander. Si une future maman rencontre des difficultés pour arrêter de fumer du cannabis, elle peut solliciter, en toute confidentialité, l'aide et les conseils du

médecin qui assure le suivi de sa grossesse ou d'une structure spécialisée de soins. Lorsque le bébé est allaité, du THC passe dans le lait maternel. Cette exposition au cannabis pendant le premier mois de vie pourrait perturber le développement moteur (les mouvements) de l'enfant à l'âge d'un an. Cependant, étant donné les très faibles quantités de THC relevées dans le lait, l'allaitement n'est pas contre-indiqué en cas d'usage occasionnel ou modéré.

### **Le cannabis peut-il être utilisé comme médicament ?**

Non, en France le cannabis n'est pas utilisé par la communauté médicale. Les médicaments à base de cannabis ne peuvent pas être prescrits (sauf rares exceptions\*) car leur efficacité thérapeutique est considérée comme moins importante que celle des médicaments existants. Dans d'autres pays, les vertus thérapeutiques du cannabis, reconnues tant par des médecins que par des patients, sont le traitement des nausées et des vomissements liés, notamment, aux effets secondaires des chimiothérapies anticancéreuses et des trithérapies contre le sida. En outre, il peut stimuler l'appétit et redonner plaisir à manger, même sur le long terme, permettant ainsi de lutter contre la cachexie (maigreur extrême). Enfin, ses propriétés anti-spasmodiques semblent apporter un soulagement aux patients atteints notamment de scléroses en plaque. L'utilisation du cannabis à des fins thérapeutiques est en débat dans de nombreux pays : les Pays-Bas ont autorisé en 2003 la vente de cannabis en pharmacie ; la Suisse, le Canada ou encore le Royaume-Uni tolèrent la prescription de cannabis pour certaines maladies graves.

### **Quelle est l'action du cannabis sur les crises d'épilepsie ?**

Le cannabis est depuis longtemps utilisé pour ses vertus anti-convulsives. Cependant, des études récentes laissent penser que ses effets sont plus complexes que cela, voire contradictoires selon les types de crise. Certaines, effectuées sur l'animal, ont démontré que le THC possédait des effets anti-épileptiques. Actuellement, il semble que des personnes malades utilisent le cannabis comme moyen d'atténuer les crises ou d'éviter les effets secondaires des médications anticonvulsives classiques (maux de tête, nausées). Cependant, d'après d'autres études, le cannabis, dans certains cas, favoriserait le déclenchement des convulsions, voire les aggraverait, notamment quand il s'agit de chocs épileptiques bénins. La prudence élémentaire implique de ne pas consommer de cannabis lorsque l'on est épileptique.

### **Quels sont les effets du cannabis sur le cœur ?**

Le cannabis peut provoquer une accélération du rythme cardiaque à être responsable de palpitations. Par ailleurs, l'oxyde de carbone contenu dans la fumée peut provoquer des lésions du muscle cardiaque. Aussi, les personnes souffrant de pathologies cardiaques seront plus exposées.

## **LES CONSÉQUENCES DU CANNABIS SUR LE COMPORTEMENT**

Les effets du cannabis perturbent le fonctionnement physique et psychique de l'utilisateur. En cela le cannabis est propice à l'apparition de comportements qui peuvent être inadaptés pour l'utilisateur, pour ses relations sociales et pour autrui en général...

### **Quelles sont les incidences du cannabis sur le sommeil ?**

La prise de cannabis, passées les phases de bien-être euphorique, d'excitation et de sensation de planer, laisse place à une phase de somnolence assez prononcée. Elle facilite ainsi l'endormissement, et malgré la relative méconnaissance des effets du cannabis sur le sommeil, on s'accorde à penser qu'il favorise surtout le sommeil lent profond et réduit le sommeil paradoxal. Dans le même ordre d'idée, il ferait obstacle au souvenir des rêves. Ainsi, à l'arrêt de la consommation, nombreux sont les anciens usagers qui se plaignent de difficultés d'endormissement, de réveils nocturnes, voire d'insomnie. Selon une étude récente, les fumeurs, lorsqu'ils arrêtent, ont une durée de sommeil plus courte, moins de sommeil lent profond et un sommeil moins efficace.

### **Est-il vrai que le cannabis rend agressif ?**

Le plus souvent, le cannabis a un effet euphorisant et relaxant. Cependant, il arrive que l'on se sente mal après en avoir consommé, surtout si ça n'allait pas déjà avant. Si l'on ajoute l'effet désinhibiteur de la drogue, cela peut déboucher sur de l'agressivité. De même, chez des usagers habitués, surtout ceux qui utilisent le cannabis pour se détendre, l'abstinence, surtout si elle est subie, peut rendre irritable et nerveux. Cependant, presque toutes les études faites sur les humains et les animaux montrent que le cannabis diminue l'agressivité plutôt qu'il ne l'accroît. On peut donc en conclure qu'il ne rend pas agressif, mais peut faciliter un passage à l'acte violent chez les personnes qui ont déjà cette tendance.

### **Quelle est l'influence du cannabis sur l'appétit et l'alimentation ?**

Il ne fait aucun doute que la consommation de cannabis stimule l'appétit et le plaisir pris à manger, notamment des aliments sucrés. Certains usagers font état de véritables « fringales » suite à la consommation, lors desquelles ils dévorent de grandes quantités. D'autres, au contraire, évoquent un effet coupe-faim. Des études sur des sujets en bonne santé confirment un effet stimulant sur l'appétit accompagné d'une augmentation de la consommation d'aliments et du poids corporel. L'explication serait que le THC, en se fixant notamment sur les récepteurs cannabinoïdes de l'hypothalamus, modifie les sensations de faim de soif contrôlées par cette partie du cerveau. Il s'agit d'ailleurs d'une des principales indications des médicaments à base de cannabis : redonner faim, notamment aux patients atteints de cancer ou malades du Sida.

### **Le cannabis influence-t-il la motivation ?**

Les effets du cannabis, notamment la sensation de « planer » souvent décrite par les usagers, limitent la capacité et l'intérêt à réaliser des tâches d'apprentissage ou des

tâches qui demandent une certaine concentration (scolaires, professionnelles, etc.). Aussi, sous l'effet d'une consommation trop régulière de cannabis, les projets de toutes sortes peuvent apparaître plus difficiles et moins motivants. En cela, l'usage régulier de cannabis peut conduire à une réelle réduction d'un certain nombre d'activités et d'initiatives pourtant nécessaires à la vie personnelle et à l'intégration sociale.

### **Est-il dangereux de conduire sous l'effet du cannabis ?**

Oui. Les effets du cannabis sont incompatibles avec la conduite car ils modifient les perceptions, y compris la perception des risques, et affectent l'appréciation des distances et les réflexes. En réduisant la capacité du conducteur à traiter l'ensemble des informations nécessaires à la maîtrise de son véhicule, les effets du cannabis peuvent entraîner des comportements inadaptés et donc dangereux. La conclusion est évidente : il est de la responsabilité de chacun de s'abstenir de conduire après avoir fumé du cannabis. Pour ces raisons la Loi n°2003-495 du 12 juin 2003 interdit de conduire après avoir consommé du cannabis ou tout autre stupéfiant.

## **LES CONSÉQUENCES DU CANNABIS SUR LE CERVEAU**

Les mécanismes d'action du cannabis sur le cerveau ne sont pas encore bien connus. Il est indéniable que son usage régulier entraîne des troubles des fonctions intellectuelles. Plus inquiétant, il a peut-être aussi des conséquences sur la santé mentale...

### **Comment le cannabis agit-il sur le cerveau ?**

Les scientifiques ne connaissent pas encore tout du fonctionnement du cannabis dans le cerveau. Deux récepteurs cannabinoïdes principaux ont cependant été identifiés, les récepteurs dits "CB1" et "CB2", présents dans le cerveau mais aussi dans plusieurs parties du corps. C'est en agissant sur eux que le cannabis provoque euphorie, relaxation et amplification des perceptions. Ensuite, on sait qu'ils sont naturellement liés, dans le cerveau, à une molécule, appelée anandamine, qui agit sur l'humeur, la mémoire, l'appétit, la douleur, les émotions... C'est donc en se fixant sur ces récepteurs que le THC perturbe ces fonctions.

D'autre part, le cannabis, comme presque toutes les drogues, provoque une augmentation de la quantité de dopamine, l'une des substances chimiques reliant les neurones entre eux, dans la zone du cerveau responsable du sentiment de plaisir (le bien-nommé "circuit de la récompense"). De là vient le plaisir ressenti par l'usager, mais également le risque de devenir dépendant, par la recherche répétée de ce plaisir.

### **Quelles conséquences sur l'usager ?**

Les effets du cannabis modifient les sensations et les perceptions. Il est également établi qu'ils entraînent une diminution de la capacité de concentration, une baisse de la vigilance et ralentissement des réflexes. La grande variété des réactions individuelles aux effets du cannabis empêche de prévoir leur intensité ou leur manifestations précises. Néanmoins, il est évidemment déconseillé de consommer du cannabis dans les

circonstances qui exigent de l'attention, de la concentration, de la vigilance, de la précision, de la mémoire.

### **Quel type de mémoire est touché par la consommation de cannabis ?**

Le cannabis altère la mémoire immédiate et peut donc diminuer les capacités d'apprentissage. La mémoire immédiate est celle qui permet de garder en mémoire quelque chose que l'on vient d'entendre, de voir, de percevoir. Sous l'effet du cannabis, la personne n'éprouve pas de difficulté à se souvenir des choses apprises dans le passé, mais elle peut connaître une forte diminution de sa capacité à apprendre les choses nouvelles et à s'en rappeler. Ce trouble de la mémoire dure le temps que durent les effets du cannabis, c'est-à-dire quelques heures. En l'état actuel des connaissances, la mémoire ne semble pas affectée au delà de cette période.

### **Peut-on faire un « bad trip » en consommant du cannabis ?**

L'expression « bad trip » signifie, en anglais, mauvais voyage. Elle désigne un sentiment de malaise intense et de perte de contrôle de soi pouvant se transformer en véritable traumatisme et laisser un souvenir marquant : crise de panique, angoisse, sentiment de persécution.

Des usagers, souvent peu habitués à l'usage de cannabis, appellent également « bad trip » les nausées qui surviennent parfois et qui cessent avec les vomissements. Certains facteurs peuvent favoriser l'apparition d'un « bad trip » : mélange avec l'alcool ou d'autres drogues, première expérience du cannabis, contexte défavorable... Lorsqu'une personne fait un bad trip, il faut rester calme et faire son possible pour la calmer également. Dans la mesure du possible, il faut sortir faire quelques pas avec elle dans un endroit calme et aéré, la tranquilliser et la rassurer : les effets vont se dissiper. Si ce n'est pas le cas, n'hésitez pas à demander de l'aide, en composant le 18 (Pompiers) ou le 15 (Samu).

Témoignage :

*« Bonjour, après avoir fumé du cannabis il m'est arrivé quelque fois de partir en "bad trip", je deviens très anxieuse, j'ai un grand sentiment de malaise, je ne contrôle plus mes gestes ni mes paroles et j'ai l'impression d'être dans un autre monde, que je suis seule et que personne ne peut m'aider. De plus, quand je fume à nouveau, le sentiment d'anxiété me vient de plus en plus vite. Pourtant je fume très peu souvent mais la dernière fois je suis restée défoncée et bizarre pendant plus d'un jour complet. »*

### **Le cannabis provoque-t-il des troubles mentaux ?**

Il est important à ce sujet de distinguer les troubles mentaux passagers, ou aigus, des maladies mentales.

Des troubles passagers comme l'anxiété, les crises de panique, des épisodes dépressifs ou délirants peuvent être déclenchés par un usage de cannabis, même occasionnel. Ils

peuvent parfois nécessiter une hospitalisation et des traitements médicamenteux, mais ils disparaissent habituellement en quelques semaines.

Quant aux maladies mentales qui affectent durablement les personnes, il est seulement établi que l'usage de cannabis peut déclencher les troubles chez les personnes qui, de toute façon, auraient développé une maladie. Il peut également aggraver les troubles des personnes déjà atteintes. En revanche, en l'état actuel des connaissances, l'usage de cannabis n'apparaît pas causer de maladie mentale.

Les études sur les relations entre l'usage de cannabis et les troubles mentaux sont d'autant plus difficiles à conduire que les causes de ces troubles sont mal connues, qu'elles sont souvent multiples et enfin que l'expérimentation est impossible.

A propos de la schizophrénie : plusieurs études suggèrent que le risque d'apparition de cette maladie mentale est plus élevé au sein de la population des personnes ayant consommé du cannabis à de nombreuses reprises avant 18 ans. Ce risque augmenterait encore avec l'importance et la précocité de la consommation.

De nombreuses études en cours cherchent à vérifier l'hypothèse, aujourd'hui prise au sérieux par de nombreux psychiatres, selon laquelle le cannabis pourrait accélérer l'apparition de troubles mentaux chez des personnes qui, plus fragiles ou vulnérables, seraient déjà susceptibles de les développer.

*Référence* : Conférence scientifique internationale de Bruxelles (Belgique) du 25 février 2002 : conclusions du comité d'experts réuni à l'initiative des ministères de la santé de Belgique, de France, d'Allemagne, de Suisse et des Pays-Bas.

### **SI UN PROCHE CONSOMME...**

Si un proche consomme du cannabis on se pose beaucoup de questions, surtout si ce proche est son enfant : pourquoi fait-il cela ? Comment reconnaître qu'il en a pris ? Comment se comporter ? Consultez aussi la rubrique "Aider, être aidé" ...

### **Pourquoi, d'une manière générale, fume-t-on du cannabis ?**

Au départ, c'est souvent la curiosité, l'envie de découvrir quelque chose dont on entend parler, la sollicitation de l'entourage, le désir d'appartenir à un groupe en partageant les mêmes expériences qui poussent aux premières consommations.

Ensuite, comme toutes les drogues, le cannabis peut être consommé pour deux grands types de raisons. Soit pour se faire plaisir (se sentir bien, détendu, à l'aise avec ses amis...) ; soit pour soulager et calmer des tensions, échapper à la réalité, tenter d'oublier ses problèmes. \_ Parfois les raisons se superposent mais, dans tous les cas, le fait d'en consommer régulièrement fait oublier que l'on peut vivre sans et peut conduire à en devenir dépendant. Ceci est valable avec le cannabis comme avec le tabac ou l'alcool. Ceci est valable pour les jeunes comme pour les adultes.



## **Existe-t-il des risques particuliers au moment de l'adolescence ?**

Toutes les sciences de l'homme (psychologie, neurologie, biologie, sociologie, etc.) montrent que les transformations du corps et des comportements, à l'adolescence, correspondent à une étape très importante de la croissance et de la formation de la personnalité.

A cette période de la vie, l'usage régulier de drogues comme le cannabis ou l'alcool présente donc des risques majeurs :

- celui de rechercher et d'éprouver une impression de détente et de mieux être uniquement à travers l'usage de drogues ;
- celui d'écarter les sensations de mal être, d'angoisse ou de stress grâce à des drogues ;
- celui de devenir dépendant de drogues sans lesquelles on ne se sent pas bien.

Or le développement même de la personne suppose que ses relations aux autres et au monde extérieur ne soient pas fonction des drogues qu'elle consomme.

## **Existe-t-il des signes visibles d'un usage de cannabis ?**

L'usage de cannabis provoque des effets dont certains peuvent être apparents mais ils varient considérablement d'une personne à l'autre. Il n'existe donc pas de signes physiques qui démontrent avec certitude un usage de cannabis. Une impression peut toujours être trompeuse et le soupçon, justifié ou non, venir compliquer un dialogue éventuel.

En revanche, des comportements ou des attitudes inhabituels peuvent légitimement être soulignés par des proches soucieux du bien être de leur enfant, ami, femme ou mari...

## **Comment savoir si un proche fume du cannabis ?**

Le plus simple est de lui poser la question, même si la réponse peut être difficile à entendre, et d'entamer un dialogue à propos d'une éventuelle consommation. Bien sûr, ce premier échange peut rester insatisfaisant, sans effets immédiatement perceptibles. L'incertitude, également, peut persister mais il n'est pas nécessaire d'avoir des preuves d'un usage de cannabis pour en parler.

Il est légitime et nécessaire que des parents cherchent à savoir si leur enfant fume du cannabis, de la même manière qu'ils s'inquiètent de sa santé ou de sa sécurité à propos des sports à risques, de la circulation routière ou de la sexualité.

L'usage de cannabis est un sujet aussi important qu'un autre et, comme pour tous les sujets importants, un adolescent peut éprouver des réticences à en parler avec ses parents. Il faut donc accepter que le sujet soit simplement évoqué et pouvoir lui indiquer, si cela semble nécessaire, des lieux ou des personnes avec qui il pourra en parler plus librement.

Si un dépistage de drogues peut être prescrit par un médecin à la demande de parents d'enfants mineurs (pour des enfants majeurs l'accord de ces derniers est indispensable), nous déconseillons néanmoins une telle démarche : un résultat positif n'indique pas la fréquence de l'usage, ni sa durée et encore moins ses causes.

### **Je pense qu'il fume, comment lui en parler ?**

Avant tout, mieux vaut éviter de faire comme si on ne savait rien. Dire ce que l'on sait et parler de ses craintes sont les moyens les plus simples pour aborder cette situation.

Dans le dialogue à propos de la drogue, il est normal que les membres de l'entourage puissent dire leur inquiétude même si elle n'est pas partagée. Leur rôle est aussi d'expliquer pourquoi ils s'inquiètent afin de savoir si leur proche qui consomme peut-être a besoin d'aide. Fumer un joint ne rend pas toxicomane, de même que boire un verre de vin ne rend pas alcoolique ; en revanche, fumer ou boire comporte des risques dont il faut pouvoir parler.

### **Et si le dialogue est impossible ?**

Le dialogue est souvent conseillé aux personnes qui veulent aider quelqu'un qui prend des drogues mais plusieurs éléments peuvent le rendre difficile.

Quel que soit le cadre de la relation, un dialogue peut également être rendu difficile parce que l'utilisateur lui-même ne reconnaît pas avoir de problèmes avec sa consommation. Les proches peuvent néanmoins dire leurs inquiétudes, exprimer leurs interrogations et leurs observations pour souligner que ce qui lui paraît normal peut paraître inquiétant pour d'autres.

Dans la relation entre parents et adolescents, le dialogue peut être difficile d'une façon générale. L'adolescent cherche à préserver son intimité, alors que ses parents ont tendance à être inquiets et donc à poser beaucoup de questions. Les limites sont vécues comme des contraintes et plus la pression est forte plus le jeune peut vouloir y échapper.

Dialoguer n'aboutit pas forcément ni immédiatement à l'arrêt de toute consommation. Se parler est l'occasion d'établir ou de rétablir un échange et une confiance réciproques, de remettre en question certaines habitudes, de provoquer une réflexion, de partager une certaine complicité. Les propos échangés semblent parfois se perdre. Ils peuvent aussi montrer leur utilité plus tard et permettre de reprendre l'échange là où il s'était arrêté.

Enfin, le dialogue est un moyen nécessaire, mais pas une fin en soi. On peut se sentir mieux après avoir parlé, tout en ayant conscience que le problème persiste. Il peut parfois être important de trouver une aide extérieure en rencontrant quelqu'un qui pourra apporter des informations, faire des observations, proposer un dialogue qui n'est pas toujours facile au sein même de la famille.

## **Que faire s'il refuse toute aide et ne veut pas arrêter ?**

Vouloir quelque chose pour quelqu'un qui ne le désire pas lui-même représente a priori une situation d'impasse. De plus, face à l'insistance d'un proche ou d'un parent le jeune usager peut se sentir incapable de se conformer à leur volonté.

Il faut parfois se contenter de proposer des informations (sur les risques du cannabis, les numéros de téléphone et adresses utiles), d'être à l'écoute, de témoigner de l'attention, de s'adresser à des professionnels pour réfléchir avec eux à une attitude adaptée. Même les parents ne peuvent pas décider seuls de l'arrêt de l'usage de leur enfant, surtout s'il est dépendant.

Dans certains cas, l'utilisateur s'organise pour réduire sa consommation et en limiter les risques. Il vit le fait d'y parvenir comme un pas en avant, alors que son entourage ne voit qu'une seule chose, c'est qu'il continue. Toutes les discussions sur ce sujet risquent alors d'être en décalage. Il faut souvent du temps entre le moment où une personne commence à percevoir la nocivité de son usage et le moment où elle se sent prête à y renoncer.

Quand l'usage de cannabis s'accompagne de difficultés importantes, troubles du comportement, troubles scolaires graves, les parents doivent chercher une aide, qu'ils soient ou non accompagnés par l'utilisateur dans cette démarche.

Pour l'entourage comme pour les utilisateurs, dans tous les cas, il existe des lieux d'accueil et d'écoute pour être soutenu et conseillé lorsqu'on souffre d'une telle situation

## **DES PISTES POUR ARRÊTER LE CANNABIS**

Lorsqu'on consomme du cannabis on ne sait pas toujours où on en est. On peut se demander aussi ce qui se passerait si on décidait d'arrêter, dans quelles conditions on peut le faire et quel genre d'aide on peut espérer recevoir pour cela.

## **Comment savoir si sa consommation est problématique ?**

Une consommation excessive est une consommation qui engendre chez l'utilisateur des difficultés, d'ordre physique, psychologique, affectif, familial, professionnel... Mais il n'est pas toujours évident de s'en rendre compte. Cela demande réflexion et questionnement, qui peuvent aboutir à une prise de conscience des problèmes posés par la consommation dans sa vie.

Une autre caractéristique d'un tel usage est qu'il est souvent difficile d'y mettre fin ; mais ça, on ne le sait que quand on essaye ! Pour savoir si sa consommation est problématique, voire si on est dépendant, s'abstenir de consommer pendant un certain temps peut permettre d'obtenir une réponse concrète. Si on ne ressent pas de difficulté particulière, alors on peut estimer qu'on maîtrise sa consommation ; dans le cas contraire, il s'agit de se poser des questions sur la place qu'occupe le cannabis dans sa vie et qui rend si compliqué l'arrêt.

Des remarques répétées de la part des proches peuvent aussi constituer des

signaux d'avertissement : au lieu de les balayer d'un revers de la main, mieux vaut peut-être s'interroger sur ce qui est dit (par exemple au sujet de changements d'humeur, d'absences scolaires ou professionnelles). Enfin, il existe des questionnaires d'auto-évaluation de sa consommation de cannabis (CAST, DETC, « Cannabis »).

### **Est-il possible d'arrêter du jour au lendemain ?**

La difficulté d'arrêter n'est pas la même pour un fumeur occasionnel que pour un fumeur régulier.

Sur le plan physiologique, il faut rappeler que la dépendance au tabac (souvent associé au cannabis) complique l'arrêt car l'habitude et le plaisir de fumer sont relancés à chaque cigarette. Comme pour le sevrage du tabac, il est nécessaire de modifier certaines de ses habitudes pour envisager un quotidien sans cannabis. Un autre obstacle à l'arrêt peut être la dépendance psychologique, c'est-à-dire l'envie impérieuse de fumer, de ressentir l'ivresse. L'idée de se passer d'un produit qu'on utilise régulièrement est angoissante pour de nombreux usagers. Certains moments vont être plus difficiles à vivre et il faut imaginer à l'avance par quels moyens on va pouvoir résister à la tentation.

Par ailleurs, certains problèmes masqués par les effets du cannabis peuvent se manifester à nouveau dès l'arrêt : troubles du sommeil, nervosité, irritabilité, anxiété. Ils peuvent décourager une tentative sincère de sevrage.

Ainsi, que l'arrêt soit possible ne signifie pas qu'il soit facile et rapide à mettre en place. La décision, qui revient à l'usager, peut être accompagnée et soutenue par un professionnel (médecin ou psychologue par exemple) qui aidera à prendre conscience des risques liés à l'usage et des bénéfices d'y mettre un terme, proposera des moyens pour y arriver, sera à l'écoute et conseillera quant aux attitudes à adopter.

### **Est-il possible d'arrêter seul ?**

Cela dépend de multiples paramètres : fréquence des consommations, personnalité de l'usager, conditions de vie... Il est possible d'arrêter seul sa consommation de cannabis, mais c'est à chacun de sentir s'il en est capable ou s'il a besoin d'une aide psychologique et/ou médicale. L'important, au départ, est d'en avoir la volonté et des motivations qui permettront de résister à la tentation quand elle surviendra.

Lorsque l'on essaie d'arrêter seul, il est primordial d'avoir le soutien de ses proches dans les moments difficiles, pour pouvoir en parler en toute liberté. Il est également parfois nécessaire de modifier certains éléments de sa vie. Ainsi, un entourage consommateur peut jouer un rôle dans la prolongation ou la reprise de la consommation. Pour éviter d'être tenté, s'éloigner de certaines personnes ou se mettre d'accord avec elles pour qu'elles ne favorisent pas la rechute s'avère souvent bénéfique. Il peut aussi être utile de changer ses habitudes pour adopter un mode de vie plus équilibré, d'avoir des projets pour se tourner vers le futur et non regretter les moments passés où l'on consommait...

## A QUI PEUT-ON DEMANDER DE L'AIDE ?

Il existe plusieurs possibilités d'aide, d'accompagnement, et parfois de soins pour faire face aux problèmes posés par l'usage de cannabis. Elles concernent aussi bien les usagers que les personnes de leur entourage :

- Des **documents d'information** édités par des organismes de santé publique ou par des associations sont disponibles dans les lieux d'accueil ou de documentation.
- Des **Consultations cannabis** sont ouvertes dans tous les départements, implantées le plus souvent dans les Centres de soins spécialisés en toxicomanie (CSST) ou Centres de cure ambulatoire en alcoologie (CCAA). Sans rendez-vous, elles sont anonymes, gratuites et accueillent aussi bien les jeunes que leur entourage pour les aider à mieux évaluer les consommations et leurs conséquences, délivrer des conseils et des informations adaptés, proposer aux usagers qui le souhaitent une prise en charge brève, accueillir et soutenir les parents.
- Des **Point Accueil Écoute Jeunes**

Toutes ces structures, réparties sur tout le territoire, garantissent une prise en charge gratuite et anonyme. Enfin, à tout moment, nos lignes téléphoniques spécialisées proposent un accueil, une écoute, des informations, des conseils et aident à trouver des lieux d'accueil compétents.

- **Drogues Info Service : 0800 23 13 13**

Communication gratuite depuis un poste fixe ; depuis un téléphone portable, composez le 01 70 23 13 13 (coût d'une communication ordinaire).

- **Écoute Cannabis : 0811 91 20 20**

Ligne « cannabis » de Drogues Info Service (coût d'une communication locale depuis un poste fixe).