



CANNABIS : Information pour les parents et les tuteurs

Qu'est-ce que le cannabis?

- Le cannabis est une plante qui contient des substances chimiques appelées cannabinoïdes.
- Les deux principaux cannabinoïdes sont le **THC** (tétrahydrocannabinol) et le **CBD** (cannabidiol).
 - Le THC a un effet psychoactif; il agit sur le cerveau en créant un sentiment d'euphorie.
 - Le CBD n'est pas psychoactif; ses éventuelles propriétés médicinales sont en cours d'étude.

Comment se consomme le cannabis?

- Le cannabis peut être **fumé** comme une cigarette, dans une pipe ou avec une pipe à eau, ou être **vapoté** au moyen d'une cigarette électronique ou d'un vaporisateur (il est alors chauffé et produit de la vapeur). Lorsque le cannabis est inhalé, le THC qu'il contient est absorbé rapidement dans les poumons; ses effets se font ressentir en quelques minutes et peuvent durer six heures ou plus.
- Le cannabis peut aussi être **ajouté à de la nourriture** ou à une **boisson**. Lorsqu'il est ingéré, le THC qu'il contient est absorbé plus lentement; ses effets prennent de 30 minutes à deux heures à se faire sentir, et peuvent durer 12 heures ou plus.

Quel est l'effet du cannabis sur mon ado?

- La croissance et le développement du cerveau se poursuivent jusqu'à environ 25 ans.
L'abstinence est la meilleure façon pour votre adolescent de protéger sa santé.
- Le fait de consommer du cannabis à un jeune âge et tous les jours ou presque peut :
 - nuire à la croissance et au fonctionnement du cerveau, ce qui peut affecter de façon permanente la mémoire, la concentration, l'intelligence et la capacité à réfléchir et à prendre des décisions;
 - augmenter les risques de psychose et de schizophrénie, surtout s'il y a des antécédents de ces maladies dans la famille;
 - augmenter les risques de dépendance.

Quelles sont les règles en Ontario?

- Pour en savoir plus, consultez le site Ontario.ca/LeCannabis.

Comment puis-je parler de cannabis avec mon ado?

Vous êtes la première ligne de défense de votre ado contre les drogues. Abordez le sujet tôt, et parlez-en souvent et ouvertement. Voici quelques conseils pour vous préparer :

- **Ça commence par vous.** Essayez de vous mettre dans la peau de votre ado, et pensez à ce qui a influencé vos croyances et vos décisions sur le cannabis (et les autres drogues) lorsque vous étiez jeune. Pensez aussi à votre propre consommation de cannabis ou d'alcool et à l'influence qu'elle peut avoir sur les choix de votre ado.
- **Soyez prêt.** Ayez l'heure juste et pensez à quelques points à aborder, notamment vos attentes.
- **Attendez le moment propice.** Profitez d'une marche avec votre ado ou servez-vous d'un article de journal récent ou des publications sur les réseaux sociaux pour lancer la conversation.
- **Soyez à l'écoute.** Posez des questions ouvertes à votre ado, puis écoutez ses réponses. Respectez son opinion, et n'oubliez pas que c'est lui, l'expert de la culture des adolescents.
- **Allez sur le site EtreParentaOttawa.ca/ParlerCannabis** pour télécharger **GRATUITEMENT** la brochure « **Parler cannabis** » de Jeunesse sans drogue Canada.

Mon ado consomme du cannabis. Que dois-je faire?

- **Parlez-lui!** Même si vos tentatives d'en discuter n'ont pas fonctionné dans le passé, saisissez cette occasion pour réfléchir à votre approche et la modifier. Faites preuve d'empathie et de compassion. Cherchez à comprendre pourquoi il consomme et proposez-lui des options plus saines.
- **Visitez le site LeLienOttawa.ca/LeCannabis** ensemble pour connaître les choix que votre ado peut faire et qui seront bons pour sa santé mentale et physique et pour sa sécurité.
- **Demandez de l'aide.** Si la consommation de cannabis de votre ado vous inquiète, il y a des ressources pour vous aider. Consultez la liste ci-dessous.

D'autres questions?

- Rendez-vous sur le site EtreParentaOttawa.com/Drogues ou communiquez avec une infirmière en santé publique et d'autres parents sur Facebook, à l'adresse [Facebook.com/EtreParentaOttawa](https://www.facebook.com/EtreParentaOttawa).
- Pour parler à une infirmière en santé publique, composez le **613-PARENTS** (613-727-3687) du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h, ou écrivez à EtreParentaOttawa@ottawa.ca.

Ressources en santé mentale et en dépendance

- **Maison Fraternité, MaisonFraternite.ca; 613-741-2523**
- **Rideauwood Addiction and Family Services, Rideauwood.org; 613-724-4881** (en anglais seulement)
- **Service d'accès au rétablissement, MontfortRenaissance.ca; 613-241-5202** (seulement 16 ans et plus)
- **Jeunesse, J'écoute, JeunesseJecoute.ca; 1-800-668-6868**
- **Parents : Lignes de secours de l'est de l'Ontario, PLEO.on.ca/fr; 613-321-3211**