



CANNABIS: LES RISQUES EXPLIQUÉS AUX PARENTS

LE CANNABIS EST UNE RÉALITÉ



LE CANNABIS, UNE RÉALITÉ

Une progression constante de la consommation chez les jeunes

“Pour l’instant, cela ne me préoccupe pas : mon fils a plus en tête la musique et les copains ! Il n’a que 15 ans, à mon avis ça commence à 18 ans.”

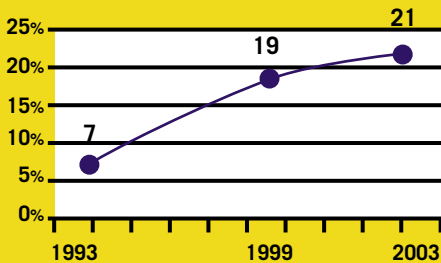
À 17 ans, un jeune sur deux déclare avoir fumé du cannabis au moins une fois dans sa vie. C’est le produit illicite le plus précocement expérimenté. Contrairement à ce que peuvent penser certains parents, la consommation de cannabis commence chez des adolescents jeunes. L’expérimentation se fait en moyenne vers 15 ans. Les garçons sont davantage concernés et commencent plus jeunes que les filles.

À 17 ans, un adolescent sur cinq consomme du cannabis plus de 10 fois dans l’année, et plus d’un sur dix plusieurs fois par semaine.

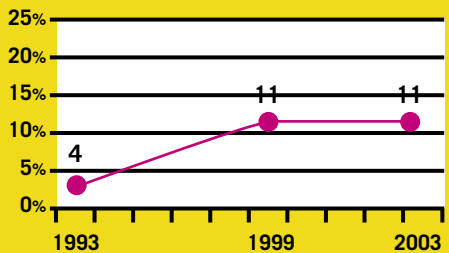
Évolution du nombre de jeunes (pourcentage) qui ont eu une consommation répétée de cannabis (au moins 10 usages au cours de l’année).

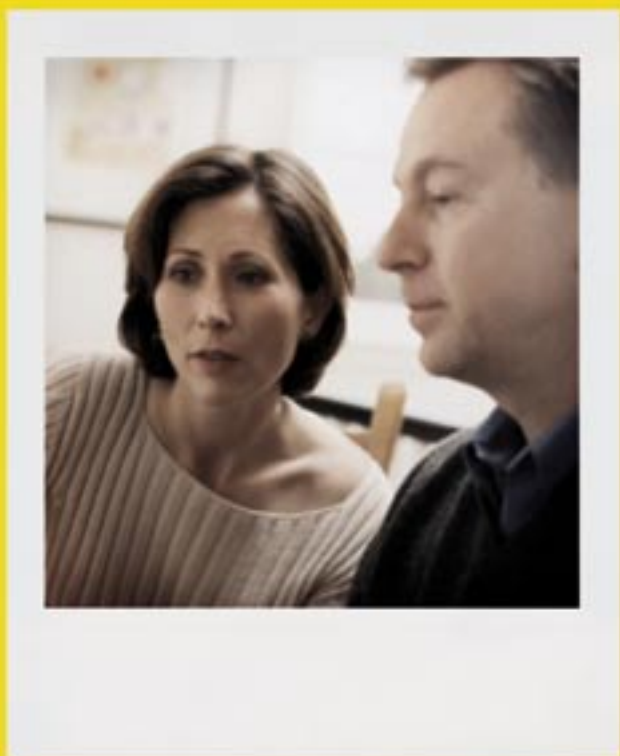
INSERM 1993 ; ESPAD 1999 et 2003 - INSERM-OFDT-MJENR

Garçons 16-17 ans



Filles 16-17 ans





La facilité à s'en procurer

Les jeunes scolarisés de 14 à 19 ans déclarent pour les deux tiers d'entre eux connaître un endroit où acheter du cannabis. L'établissement scolaire arrive en tête, suivi du domicile du revendeur, des bars et des boîtes de nuit, et enfin des lieux publics, comme la rue ou les parcs.

(Chiffres du dispositif d'observation TREND, Indicateurs et tendances 2002)

Une bonne image chez les consommateurs

Pour les consommateurs, le cannabis est lié au contexte de fête et perçu comme "une substance peu nocive pour la santé, associée à la convivialité, la détente et la relaxation".

(Sources OFDT, rapport TREND 2004)

En finir avec la banalisation, et intervenir en tant que parent

Cette banalisation fait oublier à ces consommateurs de plus en plus nombreux les risques liés à la consommation : pertes de mémoire, difficultés à se concentrer... pouvant mener, entre autres, à des difficultés scolaires.

Beaucoup sous-estiment aussi le phénomène d'isolement que peut engendrer l'usage de cannabis, l'adolescent abandonnant parfois amis et activités pour organiser sa vie quotidienne autour du produit, s'il ne peut s'en passer.

De plus, la facilité d'achat, à proximité de l'école et dans le quartier, masque le caractère illégal du cannabis, et les peines sévères encourues par l'acheteur.

Cette brochure vous est donc destinée, à vous parents, avec pour objectif :

- de vous apporter d'une part les informations concrètes qui vous permettront de connaître les risques démontrés de la consommation de cannabis, en termes de santé et de développement personnel de l'adolescent ;
- de vous donner d'autre part des clés pour un dialogue avec votre enfant afin de lui apporter des arguments pour éviter toute consommation ou lui éviter de poursuivre après une première expérimentation.

Ce manuel a aussi pour rôle de vous guider utilement dans l'aide à lui apporter, si vous sentez qu'il a commencé à "déraper".

Dans tous les cas, c'est à vous, parents, que revient le rôle majeur de soutien et d'encadrement, sachant que des structures extérieures sont là pour vous aider.



LE CANNABIS: SAVOIR L'ESSENTIEL

QU'EST-CE QUE LE CANNABIS ?

C'est une plante, appelée également chanvre, qui existe sous différentes formes. C'est le chanvre indien qui est un psychotrope et, à ce titre, est utilisé comme une drogue. Introduit en Europe au 19ème siècle, ce n'est qu'au 20ème siècle que son usage a été interdit par la loi.

La principale molécule active du cannabis est le THC (tétrahydrocannabinol). C'est le THC qui est responsable des effets du cannabis sur le système nerveux. Il peut modifier la perception et les sensations. La teneur en THC varie selon les produits consommés. Le cannabis cultivé aujourd'hui est souvent plus concentré en THC que celui consommé dans les années 70 et 80.

COMMENT EST-IL CONSOMMÉ ?

- Le cannabis peut se présenter sous plusieurs formes :

L'herbe (marijuana, ganja, beuh, etc.). Ce sont les tiges, les feuilles et les fleurs séchées du chanvre. Sa couleur peut aller du vert au brun. Son odeur est forte.

La résine (haschisch, hasch, shit, chichon, etc.). C'est sous cette forme que le cannabis est le plus consommé en France, mélangé à du tabac. Elle a l'aspect d'une pâte compacte de couleur brune, noire ou beige. Elle se présente généralement sous forme de barrettes ou de boulettes, emballées dans du papier d'aluminium ou du film plastique.

L'huile. Il s'agit d'un liquide visqueux et goudronneux, vert foncé, marron ou noir. Les huiles sont généralement déposées sur le papier à cigarettes ou ajoutées aux joints pour en augmenter la puissance. En France, son usage est très rare.

- En France, le cannabis est le plus souvent fumé, généralement mélangé à du tabac et roulé en cigarette de forme conique (joint, pétard, bédou). Pour faire un joint, il faut du papier à rouler, un filtre, qui peut être fabriqué à partir d'un bout de carton (ticket de métro, morceau d'un paquet de cigarettes, etc.) et éventuellement du tabac (tabac à rouler ou tabac issu d'une cigarette vidée).

Il peut aussi être fumé dans différents types de pipes, dont le bang ou bong (pipe souvent confectionnée à partir d'une bouteille de plastique). Exceptionnellement, il peut être consommé sous forme de gâteau ("space cake") ou d'infusion.



QUE RESSENT-ON LORSQU'ON A FUMÉ DU CANNABIS ET Y A-T-IL DES RISQUES IMMÉDIATS ?

- Les effets varient d'une personne à une autre, en fonction de la quantité consommée mais aussi du contexte de consommation.

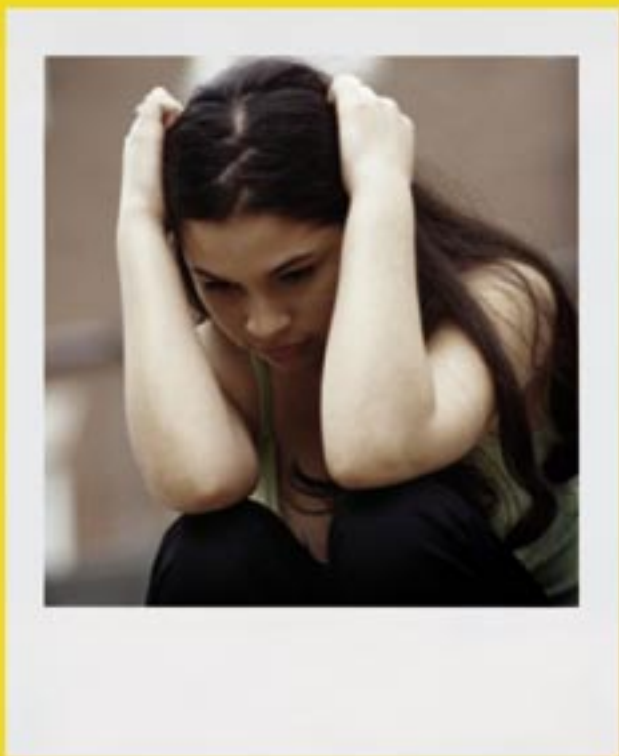
Les consommateurs recherchent et décrivent un état de détente, de bien-être, d'euphorie et une modification des perceptions (sensation de mieux entendre la musique).

Les émotions et les sentiments sont souvent ressentis plus intensément. Mais les effets recherchés ne sont pas toujours obtenus.

- Dans certains cas, le consommateur de cannabis peut connaître une expérience désagréable, le "bad trip", due la plupart du temps à une absorption trop importante de produit. Mais il peut aussi se produire lorsque le consommateur ne se sent pas très bien physiquement ou psychologiquement au moment où il consomme.

La personne peut avoir des tremblements, des sueurs froides, la nausée et parfois vomir. Elle peut aussi ressentir une impression de confusion, d'étouffement, une angoisse très forte et un sentiment de persécution. Ce malaise peut aller jusqu'à la perte de conscience.

Il est toutefois important de savoir qu'il n'existe pas de risque de mort par overdose avec le cannabis.



Y A-T-IL RÉELLEMENT UN PHÉNOMÈNE DE DÉPENDANCE ?

“Cinq à dix jours après l’arrêt d’une consommation régulière, on voit des vrais symptômes de dépendance physique : irritabilité, insomnie et surtout une forte anxiété, accompagnée de fièvre, de réactions dépressives.”

“Le problème, c’est que l’on a affaire à du cannabis de plus en plus dosé en THC : j’ai un jeune de 17 ans dans mon service qui se prépare son joint du matin la veille avant de dormir, par peur d’être en manque au réveil...”

Dr Amine Benyamina, médecin-psychiatre à l’hôpital Paul Brousse de Villejuif

- En cas de consommation régulière de cannabis, le cerveau se met à fonctionner différemment et le consommateur s’habitue à l’effet qu’il produit en lui.
- S’il arrête (ou diminue de façon sensible), certains désordres peuvent survenir : un stress accru, une irritabilité et une difficulté à s’endormir. Le “joint du soir” est souvent le plus difficile à supprimer. De plus, beaucoup ressentent un mal-être, un état dépressif qui perdure pendant plusieurs semaines.
- Tous les individus ne sont pas égaux devant le risque de dépendance. Plusieurs facteurs entrent en jeu et chacun fonctionne de façon unique : certains usagers peuvent arrêter facilement, d’autres non.
- S’il ne peut s’en passer, le consommateur de cannabis se met à organiser sa vie autour du produit : recherche, achat, planification des consommations... Il peut alors se couper de ses anciens amis, des activités qui jusque-là le motivaient : une dépendance s’est installée.

CONSOMMER DU CANNABIS AMÈNE-T-IL À LA CONSOMMATION D’AUTRES DROGUES ?

“Mon idée, c’est que si on fume du cannabis, après on peut plonger dans quelque chose de plus fort. Je sais qu’il y a des gens qui disent que non, mais moi je pense que si.”

Il s’agit de la théorie de l’escalade selon laquelle si on consomme du cannabis on va consommer d’autres drogues.

Statistiquement, ce passage du cannabis à des drogues plus dures est rare : la très grande majorité des consommateurs de cannabis ne consommera pas d’autres drogues illicites.

Le risque est toutefois possible en cas de difficultés psychologiques, sociales ou familiales.



Y A-T-IL DES EFFETS IRRÉVERSIBLES SUR LA SANTÉ ?

“Le problème, c’est qu’on manque de preuves concrètes sur les méfaits du cannabis : il n’y a rien pour nous aider !”

Quels sont les risques pour le cerveau ?

Consommer du cannabis n’endommage pas le cerveau mais provoque un effet sur la mémoire immédiate et diminue la capacité à apprendre des choses nouvelles et à s’en souvenir.

Cela modifie aussi la perception visuelle, la vigilance et les réflexes. Ces effets sont réversibles à l’arrêt de la consommation.

Le cannabis provoque-t-il des troubles mentaux ?

La consommation de cannabis peut entraîner un certain nombre de troubles psychiques comme l’anxiété, la panique et favoriser la dépression. Elle peut aussi provoquer l’apparition d’une psychose cannabique : il s’agit d’un désordre mental caractérisé par des hallucinations, des idées délirantes, nécessitant une hospitalisation de quelques semaines en milieu psychiatrique.

Le cannabis est également susceptible de révéler ou d’aggraver les manifestations d’une maladie mentale grave, appelée schizophrénie.

Quels sont les risques pour les poumons et la gorge ?

Selon des études récentes, le cancer du poumon est plus précoce chez les consommateurs de cannabis. La fumée du cannabis contient plus de substances cancérigènes que celle du tabac : elle est donc toxique pour le système respiratoire et peut favoriser le cancer du poumon, comme de la gorge.

Quels sont les risques pour le cœur ?

Consommer du cannabis modifie le rythme cardiaque et peut être dangereux pour les personnes souffrant d’hypertension ou de maladie cardiovasculaire.

LE CANNABIS PEUT-IL ÊTRE PRESCRIT PAR LES MÉDECINS ?

En France, il n’y a pas de médicaments à base de cannabis.

Les autorités sanitaires jugent que les médicaments existants sont plus adaptés et présentent moins d’inconvénients.

Cependant, dans certains pays, le cannabis ou ses dérivés est prescrit pour soulager certains symptômes (vomissements, douleurs...) de personnes atteintes de maladies graves, et leur ouvrir l’appétit.



EST-IL DANGEREUX DE CONDUIRE LORQU'ON A CONSOMMÉ DU CANNABIS ?

La consommation de cannabis entraîne un certain nombre d'effets pouvant rendre dangereuse la conduite d'un véhicule, d'un deux roues, ou même la circulation en roller :

- mauvais réflexes en situation d'urgence,
- difficulté à contrôler une trajectoire,
- mauvaise coordination des mouvements,
- temps de réaction allongé.

Ces effets peuvent durer de 2 à 10 h après la prise de cannabis, selon les individus.

La prise combinée d'alcool et de cannabis aggrave considérablement ces effets, même si l'alcool a été consommé en petite quantité : le mélange accroît donc les risques d'accidents, pour soi et pour les autres.

La loi du 3 février 2003 punit de deux ans d'emprisonnement et 4 500 euros d'amende toute personne ayant conduit sous influence de substances ou plantes classées comme stupéfiants.

Si la personne se trouvait également sous l'emprise de l'alcool (0,5 g d'alcool par litre dans le sang), les peines sont portées à trois ans d'emprisonnement et 9 000 euros d'amende.

Des contrôles de dépistage d'usage de stupéfiants peuvent être réalisés par les policiers et les gendarmes.

Pour les mêmes raisons que celles avancées pour la conduite, il est dangereux d'accomplir des tâches présentant un danger sous l'effet du cannabis, comme par exemple manipuler des machines-outils, comme le font souvent les jeunes dans les filières d'enseignement professionnel.

QUE RISQUENT PÉNALEMENT LE CONSOMMATEUR ET LE TRAFIQUANT DE CANNABIS ?

“Il faudrait faire une répression plus prononcée. Pour tout ce qui est consommation même à petite échelle, la sanction devrait être plus sévère.”

- Contrairement aux idées reçues, la loi du 31 décembre 1970 prévoit en France de lourdes amendes et/ou des peines d'emprisonnement en cas d'usage et de revente de cannabis.

Le cannabis est un produit illicite, classé comme stupéfiant au niveau international.

Toutes les infractions, même commises par des mineurs, peuvent donner lieu à des poursuites.

- Être simple consommateur de cannabis coûte cher et peut entraîner insidieusement sur le terrain du trafic : le budget estimé d'un usager fumant un joint par jour est de 130 euros par mois.

Pour financer sa consommation, le jeune peut être amené à acheter des quantités plus importantes pour les revendre : il est alors considéré par la loi comme un usager revendeur et encourt des peines beaucoup plus lourdes, celles prévues contre les trafiquants.

Le terme d'usage de stupéfiant signifie le fait d'en consommer. **Le terme de trafic** recouvre la culture, la fabrication, l'importation, l'exportation, le transport, la détention, l'offre, la cession, l'acquisition ou l'emploi illicites de stupéfiants.

IMPORTANT À SAVOIR :

- La loi réprime la provocation à l'usage et au trafic : il est interdit d'inciter à la consommation, ne serait-ce qu'en portant un tee-shirt où figure une feuille de cannabis. Les peines sont plus lourdes lorsque l'incitation se fait à l'encontre d'un mineur.
- Pour les usagers : si la police trouve une personne en possession de cannabis, même si la quantité retrouvée est très faible, c'est un délit pour lequel la loi prévoit une peine allant jusqu'à un an d'emprisonnement et jusqu'à 3 750 euros d'amende. S'il s'agit d'une première fois, le juge peut aussi ordonner une orientation vers une structure sanitaire, éducative ou d'insertion sociale.

En 2003, plus de 82 000 personnes ont été interpellées en France pour usage simple de cannabis. L'âge moyen est de 22 ans.

- Pour les trafiquants : si l'on vend ou donne du cannabis - même en très faible quantité et même pour "dépanner" une relation, la peine encourue peut aller jusqu'à cinq ans de prison et 75 000 euros d'amende. Ces peines sont doublées quand le cannabis est vendu ou donné à des mineurs. Cela peut aussi s'appliquer aux complices du vendeur, qu'ils soient "gchetteur", "rabatteur", "intermédiaire"...

En 2003, plus de 12 000 trafiquants ont été interpellés et 82 tonnes de cannabis ont été saisies.

- Une condamnation pour usage ou trafic de stupéfiants peut avoir de graves conséquences sur la vie professionnelle future de la personne : la condamnation est inscrite dans le casier judiciaire et la loi prévoit de nombreuses interdictions professionnelles.



PARENTS: À PARTIR DE QUAND S'INQUIÉTER, ET COMMENT RÉAGIR

LORSQU'ON APPREND QUE SON ENFANT FUME

Comprendre l'état d'esprit de l'adolescent

Tous les jeunes ne fument pas du cannabis : à 18 ans, la moitié des jeunes affirment n'y avoir jamais touché. L'adolescence est cependant la période la plus propice à l'expérimentation, motivée par la curiosité ou la recherche de sensations nouvelles.

À cet âge, de nombreux jeunes font aussi l'expérience du cannabis dans un but de convivialité, pour entrer dans un groupe ou conforter leur appartenance au groupe : faire avec et comme les autres.

La plupart de ces jeunes n'iront pas au-delà et ne deviendront pas des fumeurs réguliers.

Se positionner, signifier son désaccord

Il faut se positionner en tant qu'adulte et ne pas hésiter à signifier son désaccord par rapport aux choix de son enfant.

Ne pas mettre en avant uniquement des arguments en rapport avec la santé

À l'adolescence, on ne se soucie guère des répercussions que son comportement aura à long terme sur sa santé.

Tenir un discours alarmiste sur les conséquences qu'aura la consommation de cannabis sur la santé n'aura vraisemblablement que peu d'effet.

On pourra plutôt expliquer que l'adolescence est un moment particulier en termes de construction de sa personnalité et d'apprentissage et que durant cette période la consommation de drogues peut présenter des risques d'échecs importants.



S'intéresser à ce qui se passe dans l'entourage

Sans parler du cas de votre fils ou de votre fille (il est important de respecter la confidentialité), il est toujours utile, au sein des associations de parents, de mettre à l'ordre du jour la question du tabac et des drogues. Statistiquement, il est prouvé que la consommation de tabac prédispose à celle du cannabis : moins de cigarettes, c'est donc moins de risque de voir des adolescents passer au cannabis.

Il est donc recommandé de demander aux responsables de l'établissement scolaire de faire un point sur les mesures prises pour lutter contre le tabagisme, en particulier sur l'application de la loi Evin.

Discuter avant que cela n'arrive

Si vos enfants vous parlent et vous posent des questions, il est important de pouvoir y répondre et jouer ainsi un rôle de prévention. Mieux avertis des risques, vous pourrez leur en faire part, qu'ils n'aient jamais fumé de cannabis ou qu'ils l'aient déjà expérimenté.

En matière de prévention, les discussions à la maison peuvent commencer très tôt avec les enfants, au moment même de la préadolescence : même s'ils ne sont pas en âge de se voir proposer du cannabis, ils en ont souvent entendu parler ou vu fumer autour d'eux. Vous pouvez déjà leur expliquer ce qu'est la drogue, la dépendance, leur dire aussi que c'est puni par la loi, avec des mots adaptés à leur âge.

Très important aussi : aborder avec eux l'appartenance au groupe. Entraîner les enfants à exprimer leur propre jugement (savoir dire non, se démarquer des autres, exprimer ses préférences face aux autres...) c'est les aider plus tard, si l'occasion se présente, à poser et assumer des choix différents de ceux de leurs camarades.



LORSQUE LA CONSOMMATION DEVIENT PROBLÉMATIQUE

Les signaux d'alerte : quand faut-il s'inquiéter ?

Toute consommation est potentiellement problématique.

On peut faire une intoxication aiguë au cannabis et en garder un souvenir traumatisant dès l'expérimentation.

La consommation devient bien sûr de plus en plus problématique lorsqu'elle devient, par exemple, plus solitaire ou répétée dans la journée. Il y a bien souvent des signes perceptibles : le jeune qui fumait occasionnellement à l'extérieur peut se mettre à consommer régulièrement seul dans sa chambre.

Des changements de comportement de votre enfant peuvent vous alerter : absentéisme scolaire répété, perte d'intérêt pour des activités, sportives ou autres, qui jusque-là le motivaient, isolement, repli sur soi...

Il peut aussi changer ses fréquentations, délaisser les copains que vous connaissiez pour d'autres relations.

Et comme une consommation régulière coûte cher (environ 80 euros par mois), il se peut que vous le trouviez bien souvent à court d'argent de poche, qu'il ait des petites dettes avec des copains et qu'il renonce à acheter des objets (disques, livres, etc.) qui jusque-là lui faisaient plaisir.

Dernier point : la consommation avant 15 ans doit toujours être considérée comme un problème sérieux et ce même si elle est présentée comme une expérience unique. Toute consommation très précoce est un signe de gravité.

QUESTIONNAIRE D'AUTO-ÉVALUATION DE SA CONSOMMATION

Pour évaluer où en est votre enfant dans sa consommation de cannabis, vous pouvez lui proposer de répondre au questionnaire ci-dessous. Ce questionnaire a déjà été testé sur plusieurs milliers d'adolescents. En principe, deux réponses positives au test doivent vous amener à vous interroger sérieusement sur les conséquences de la consommation de votre enfant. Trois réponses positives ou plus, devraient vous amener à l'aider.

Pr Michel Reynaud, Hôpital universitaire Paul Brousse, Villejuif.

Au cours de votre vie :

Questionnaire CAST (*Cannabis abuse screening test*, conçu à l'OFDT)

Une seule croix par ligne

OUI

NON

Avez-vous déjà fumé du cannabis avant midi ?

Avez-vous déjà fumé du cannabis
lorsque vous étiez seul(e) ?

Avez-vous déjà eu des problèmes de mémoire
quand vous fumez du cannabis ?

Des amis ou des membres de votre famille
vous ont-ils déjà dit que vous devriez réduire
votre consommation de cannabis ?

Avez-vous déjà essayé de réduire ou d'arrêter
votre consommation de cannabis sans y parvenir ?

Avez-vous déjà eu des problèmes
à cause de votre consommation de cannabis
(dispute, bagarre, accident, mauvais résultat
à l'école...) ?

Source : Beck F., Legleye S., Reynaud M., Karila L.

Un point important :

L'association du cannabis avec d'autres drogues augmente la possibilité que votre consommation ait des conséquences graves pour vous ou pour votre entourage.

QUAND LA CONSOMMATION DEVIENT PROBLÉMATIQUE

Comment parler à l'adolescent qui "dérage" ?

Généralement, le jeune consommateur de cannabis pense réussir à maîtriser sa consommation : il n'envisage pas qu'elle puisse le rendre dépendant, ou avoir des conséquences négatives pour lui.

Il lui faut souvent du temps pour reconnaître l'existence d'un problème, car cela reviendrait à avouer qu'il ne maîtrise plus sa consommation.

Le dialogue est d'autant plus difficile qu'à cet âge, l'adolescent peut ressentir l'aide des parents comme un obstacle à son indépendance.

Il est malgré tout fondamental de tenter de maintenir le dialogue, de rechercher avec son fils ou sa fille l'origine de son mal-être, au sein de la famille ou en dehors.

Même si la communication semble difficile, il est important de dire à l'adolescent que l'on est inquiet pour lui : le jeune a besoin de sentir que ses parents sont attentifs.

Comment l'aider à stopper sa consommation ?

Dans de nombreux cas, le cannabis n'entraîne pas de dépendance physique importante : l'arrêt de la consommation est alors étroitement lié à la motivation, à l'envie d'arrêter. Certaines personnes réussissent d'un coup, d'autres en plusieurs étapes, d'autres encore beaucoup plus difficilement...

Il s'agit en fait pour le consommateur de se "battre contre lui-même", de changer des habitudes qui se sont progressivement installées.

Pour aider votre enfant, vous pouvez établir avec lui une sorte de diagnostic : évaluez de façon précise avec lui sa consommation au jour le jour, posez-lui des questions sur les effets qu'il ressent, le réconfort que cela lui procure.

Examinez avec lui les répercussions négatives, éventuellement sur son travail, ses relations, ses loisirs. Rappelez-lui les risques, et le caractère illégal de l'usage de cannabis.

S'il est motivé, vous pouvez établir avec lui des repères pour réduire ou arrêter la consommation et l'aider à surmonter les effets négatifs qui peuvent s'ensuivre, comme l'anxiété ou les troubles du sommeil.

Il est également possible d'encadrer l'adolescent avec quelques règles : ne pas fumer à la maison, exiger qu'il rende compte de l'utilisation de son argent de poche...

Ne pas hésiter à faire appel à un tiers

Mais pour beaucoup d'adolescents, arrêter n'est pas si simple : la consommation peut être liée à des difficultés profondes, un mal-être ou des troubles psychologiques.

L'adolescent peut ne pas trouver en lui la motivation et la ressource pour arrêter, et le dialogue avec vous, parents, est difficile : il faut alors demander une aide extérieure, pour être conseillé, et éventuellement guidé vers des centres d'accueil spécialisés.

TROUVER ÉCOUTE ET SOUTIEN À L'EXTÉRIEUR



VERS QUI SE TOURNER ?

- Selon l'importance du problème et de la consommation de l'enfant, ce peut être un généraliste ou un centre d'accueil spécialisé dans les consultations cannabis qui aidera l'adolescent et vous-même à trouver une aide adaptée.

Il est important de veiller à ce que soit respecté le principe de confidentialité et d'anonymat, dans le cadre du secret médical.

- Pour vous guider, une ligne spécialisée, **Ecoute Cannabis**, a été mise en place.

- Des sites Internet permettent également de vous aider à rechercher des points d'accueil proches de chez vous, notamment des centres de consultation spécifiques, anonymes et gratuits, amenés à se développer dans tous les départements (cf. page 31)

PREMIÈRE DÉMARCHE : L'ÉVALUATION ET LE DIALOGUE

- Dans les centres d'accueil spécialisés, un premier bilan est effectué, souvent par un professionnel de santé et un travailleur social.

Ce bilan prend en compte la consommation de l'adolescent, mais aussi ses répercussions sur sa vie familiale, personnelle, scolaire ou professionnelle. Cet entretien permet de mesurer la place prise par le cannabis dans la vie de l'adolescent et dans quelle mesure cela l'a plus ou moins coupé de son entourage et de ses centres d'intérêt.

Il permet aussi de faire ressortir les problèmes psychologiques, et de repérer éventuellement des pathologies plus graves, comme la dépression.

- C'est en fonction de ces premiers entretiens que sera décidée la forme de prise en charge. Les parents peuvent être associés à la démarche, reçus avec l'adolescent et parfois seuls : l'important étant de ne pas aller dans le sens de la culpabilité que peuvent développer les parents, mais bien au contraire de faire d'eux des soutiens, qui aideront à la réussite de la prise en charge.



DES THÉRAPIES VARIÉES, EN FONCTION DE L'ADOLESCENT

Selon le profil du consommateur, sa motivation à arrêter et son degré de dépendance, une ou plusieurs actions thérapeutiques seront proposées. Elles pourront bien souvent être menées en parallèles.

L'entretien de motivation

Il s'agit d'abord de comparer les effets positifs ressentis par le consommateur (détente, mise à distance des problèmes), et les effets négatifs (troubles de la mémoire, de la concentration, perte de motivation). L'objectif est d'accompagner l'adolescent : il doit trouver en lui les moyens d'évoluer, de sortir de la dépendance et, s'il l'accepte, d'aller vers un arrêt total.

L'accompagnement psychologique

Dans certains cas, l'entretien de motivation sera accompagné d'un suivi psychologique centré sur les motivations à consommer : certaines circonstances (disputes, solitude, examens, rencontre avec des copains fumeurs...) suscitent des émotions que l'adolescent a pu essayer de calmer par le cannabis. Il est donc essentiel de repérer ces circonstances, pour apprendre à les gérer.

Ces techniques sont employées soit en individuel, soit en groupe. Elles peuvent prendre la forme de jeux de rôles où l'adolescent prend la place du parent ou refuse un joint proposé par ses copains.

Au-delà de ce traitement spécifique à la consommation de cannabis, une prise en charge psychologique plus générale, voire psychiatrique, peut être proposée en cas de besoin.

Le sevrage

Pour certaines personnes qui consomment très fréquemment des produits fortement dosés en THC, l'arrêt du cannabis peut être particulièrement difficile : outre les signes d'irritabilité, d'anxiété, le jeune peut ressentir un très fort besoin de reprendre sa consommation.

Pour l'aider, il lui sera proposé des médicaments adaptés à ses symptômes, et à ses troubles psychologiques. Plus rarement, la situation pourra nécessiter une hospitalisation.

Ce livret a été réalisé par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé, en lien avec le ministère des Solidarités, de la Santé et de la Famille et la Mission interministérielle de lutte contre la drogue et les toxicomanies et en collaboration avec le Dr Rahioui, psychiatre addictologue à l'hôpital Paul Brousse à Villejuif, Mme Lilin, coordinatrice du pôle lillois de la ligne Drogues Info Service, Mme de Corbière, responsable de la ligne Inter Service Parents.

OÙ SE RENSEIGNER ET DEMANDER DE L'AIDE

LES LIGNES TÉLÉPHONIQUES :

ÉCOUTE CANNABIS :

0 811 91 20 20

Tous les jours de 8 h à 20 h.

Coût d'une communication locale depuis un poste fixe.

Ecoute Cannabis, ligne spécifique dédiée aux problèmes liés à la consommation de cannabis, propose :

- une aide et un soutien adaptés aux besoins de chacun,
- des informations précises sur les effets, les risques, la loi, les lieux d'accueil,
- des conseils de prévention,
- une orientation vers des professionnels compétents.

FIL SANTÉ JEUNES :

0 800 235 236

Tous les jours de 8 h à minuit, anonyme et gratuit.

Ce service offre aux jeunes une écoute individualisée en matière de santé physique, psychique et sociale par des psychologues et des médecins.

LES LIEUX D'ACCUEIL :

LES CONSULTATIONS CANNABIS :

Sur l'ensemble du territoire, un réseau de consultations gratuites garantissant l'anonymat, destiné aux jeunes consommateurs et à leur famille, est à votre disposition.

Ce dispositif est amené à s'étendre dans chaque département.

Ces consultations, menées par des professionnels formés aux spécificités du cannabis, permettent :

- d'effectuer un bilan des consommations,
- d'apporter une information et un conseil personnalisé aux consommateurs et à leur famille,
- d'aider en quelques consultations à arrêter la consommation,
- de proposer une prise en charge à long terme lorsque la situation le justifie.

POINTS ACCUEIL ÉCOUTE JEUNES (PAEJ)

Ce sont des lieux d'accueil, d'écoute et de parole qui s'adressent aux jeunes les plus en difficulté. Une de leurs missions est la prévention des conduites à risques.

Pour connaître la structure d'accueil la plus proche de chez vous :

par Internet :

www.drogues.gouv.fr rubrique "adresses utiles" pour trouver toutes les coordonnées des services spécialisés par département ou par région.

par téléphone :

ÉCOUTE CANNABIS :

0 811 91 20 20

Coût d'une communication locale depuis un poste fixe.

LES SITES INTERNET :

www.drogues.gouv.fr : pour en savoir plus sur le cannabis et les autres drogues, leurs effets, leurs dangers.

Le site **www.drogues.gouv.fr** donne accès à :

- des informations scientifiques actualisées sur tous les produits : alcool, cannabis, cocaïne, ecstasy, héroïne, tabac et autres drogues,
- une synthèse de presse quotidienne des données chiffrées et les derniers rapports scientifiques,
- des documents d'information et de prévention à destination de tous,
- une base de données documentaires.

Drogues Info Service sur **www.drogues.gouv.fr**, anime trois rubriques :

Vos questions / Nos réponses :

espace de dialogue et de conseils pour recevoir des réponses précises, anonymes et consultables par tous.

Questions les plus fréquemment posées :

rubrique qui apporte des informations synthétiques et précises sur un thème, un produit, une problématique (le cannabis, les drogues et la loi, le dépistage des produits...).

Adresses utiles : rubrique qui permet de trouver les coordonnées de tous les services spécialisés :

- par domaine de compétence : alcoologie, toxicomanie, tabacologie,
- par type d'activité : information, prévention, soin,
- par département ou par région.

www.inpes.sante.fr : le site de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) présente ses programmes de prévention (tabac, drogues, alcool, sida, cancer, hygiène de vie...), actions de communication, publications (La Santé de l'homme, Baromètres santé, le catalogue en ligne, dont une majorité de documents téléchargeables), actions de terrain, formations, bases documentaires, pédagogie...
Un site pour le grand public et les professionnels.

www.filsantejeunes.com : le site propose une documentation sur la santé des jeunes, des dossiers mensuels, des actualités hebdomadaires, plusieurs forums et la possibilité de questionner des professionnels de santé par mail.



**Ministère des Solidarités,
de la Santé et de la Famille**



ECOUTE CANNABIS 0 811 91 20 20

Tous les jours de 8h à 20h.

Coût d'une communication locale depuis un poste fixe.