

## Consommation de cannabis chez les jeunes et prévention

Les parents, les enseignants et les animateurs qui encadrent des ados s'estiment parfois démunis face à la consommation de cannabis chez les jeunes. L'arrivée de nouveaux produits sur les étals, comme le CBD, suscite de nouvelles préoccupations. Pourtant, toutes ces interrogations légitimes trouvent souvent des réponses et parfois même des solutions. Du concept de l'intervention précoce au site Ciao.ch, parents, encadrants et jeunes ne sont pas seuls face à cet enjeu.

### La consommation de cannabis des jeunes en Suisse

Les jeunes Suisses de 15 ans se sentent en bonne santé et satisfaits de leur vie d'après les résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-age Children » (HBSC) réalisée en 2014<sup>i</sup>. Néanmoins, certains présentent une consommation d'une ou plusieurs substances, dont le cannabis, par rapport auxquelles il est important de ne pas être démunis. L'enquête HBSC montre que 24,7% des adolescents de 15 ans ont déjà utilisé du cannabis. En ce qui concerne les jeunes de plus de 15 ans, le dernier Monitorage des addictions<sup>ii</sup> note que la consommation de cannabis reste relativement stable depuis 15 ans : le 3,7% de la population rapporte un usage actuel, principalement chez les hommes de moins de 35 ans.

*« En ce qui concerne l'évolution temporelle de la prévalence à vie de l'usage de cannabis chez les jeunes de 15 ans, on constate qu'après avoir connu une hausse importante jusqu'en 2002, les proportions sont en baisse depuis. »*

*Monitorage suisse des addictions<sup>1</sup>*

L'adolescence est un âge de préparation à la vie d'adulte. Le besoin d'expérimentation et de prise de risque augmente<sup>iii</sup>. C'est un phénomène normal, dans une certaine limite, au cours du développement<sup>iv</sup>. Le cannabis fait partie de ce besoin d'explorer ses limites, au même titre que d'autres substances<sup>v</sup>. S'il est, comme souvent, mélangé avec du tabac, il faut également prendre en compte cette substance additionnelle très addictive.

### Les jeunes peu friands de CBD

La consommation de cannabis légal à haute teneur en CBD, disponible en Suisse, ne semble pas constituer un problème chez les plus jeunes. Les premières informations issues du terrain montrent que ce type de produit intéresse plutôt des adultes, attirés par les effets relaxants ou le goût rappelant celui du cannabis traditionnel sans que les conséquences soient pour autant psychotropes. En raison des prix élevés ainsi que de l'absence d'effets euphoriques ou récréatifs, il semble peu probable qu'il remplace l'usage du cannabis chez ceux qui recherchent un « high ». Le CBD est en outre connu pour réduire les effets psychotropes du THC<sup>vi</sup>. Toutefois, la consommation de CBD ne présente pas de risque d'addiction.

<sup>1</sup> <http://www.suchtmonitoring.ch/fr/4/1-4.html?cannabis-prevalence-usage-aupres-des-jeunes>

## Le rôle des parents : dialogue et relation de confiance

L'intérêt que les parents portent à leur enfant et la qualité de la relation de confiance qui unit les membres d'une famille sont deux éléments qui permettent d'aborder d'une façon sereine la question de la consommation de cannabis. L'importance du contexte est primordiale : ce n'est pas la même chose de prendre de temps à autre du cannabis quand on est bien dans sa peau et socialement intégré que si l'on a des difficultés d'apprentissage ou on ne se sent pas bien. Dans ce second cas, le cannabis peut être utilisé pour oublier ses soucis, sans apporter pour autant de solution. Cela peut être le symptôme d'autres problèmes méritant d'être discutés par les parents. L'âge du consommateur doit être pris en compte. Le dialogue doit toujours être au centre de la relation, empêchant la confiance de se briser<sup>vii</sup>. Le respect mutuel et la compréhension de la position du jeune influencent positivement l'échange et son effet. Pour de plus amples informations, Addiction Suisse a développé un document spécifique qui permet aux parents de se renseigner et d'engager la discussion avec leurs enfants sur le sujet du cannabis<sup>viii</sup>, mais également de nombreux autres<sup>ix</sup>.

Certains phénomènes doivent être pris en compte chez l'adolescent. La consommation de cannabis peut provoquer des déficits de l'attention et de la concentration, un usage chronique peut avoir des conséquences sur le parcours scolaire. On peut éprouver des problèmes d'apprentissage lorsque l'on est sous l'effet aigu du cannabis, car le fonctionnement de la mémoire est modifié<sup>x</sup>. Si les adolescents sont souvent bien informés, il est important que les parents le soient aussi adéquatement, par exemple à l'aide des documents thématiques disponibles en ligne<sup>xi</sup>.

Il existe de plus une newsletter pour les parents afin de se tenir au courant des dernières nouveautés<sup>xii</sup>.

Il est important néanmoins de comprendre les choses dans leur globalité, car c'est l'ensemble de la situation biopsychosociale qui doit être pris en compte pour évaluer la relation d'un jeune. L'expérience psychotrope doit être envisagée comme l'interaction de la substance (ou du déclencheur), des réalités de l'individu qui consomme et du contexte social<sup>xiii</sup>.

Parfois, il faut savoir reconnaître son incapacité à communiquer avec un adolescent et rechercher le contact directement avec un professionnel qui pourra alors reprendre la discussion avec un regard neuf ou conseiller adéquatement un enfant.

## Intervention précoce

L'intervention précoce est un modèle qui a fait ses preuves, car il vise à repérer très tôt les jeunes ayant besoin de soutien. L'idée est premièrement la promotion d'un environnement sain à travers le renforcement des ressources pour le développement de tous. Le deuxième niveau concerne les jeunes dont le comportement, l'attitude ou le discours, suscitent un questionnement dans leur entourage. Vient alors la troisième phase, où les adolescents se soumettent à un processus d'évaluation. La quatrième et dernière étape est celle de la prise en charge, si le besoin est détecté. La figure 1 présente cette procédure en forme de pyramide.

*« La démarche d'IP vise à promouvoir un environnement favorable à la santé et à redonner à l'ensemble de la communauté sa responsabilité éducative. »*

*GREa, brochure Intervention Précoce<sup>2</sup>*

---

<sup>2</sup> Disponible en ligne : <http://www.interventionprecoce.ch/>

L'intervention précoce se soucie de considérer l'adolescent dans son environnement direct. C'est donc une méthode qui permet d'impliquer de nombreuses dimensions importantes pour le jeune comme la famille, l'école et les collectivités et institutions en lien avec les adolescents ainsi que ce dernier. Toutes ces sphères sont sensibilisées pour favoriser un environnement serein et propice au dialogue et au repérage d'un problème de consommation. L'intégration ainsi que l'amélioration de la qualité de vie sont au centre du concept. L'intervention précoce est une méthodologie structurée et des documents comme ceux du GREA la précisent dans le détail<sup>xiv</sup>.

## L'information directe des professionnels aux jeunes

Ciao.ch est un site internet permettant aux jeunes de s'informer, poser des questions anonymement sur de nombreux sujets, dont le cannabis. L'équipe de Ciao.ch est formée pour donner des réponses sensibles à ceux qui veulent profiter de leurs discrétion et connaissances. Il s'agit d'un moyen simple, rapide et gratuit de se renseigner. D'autres services existent, comme la permanence du 147 qui répond aux questions des jeunes en particulier, mais également des services proposés par des institutions.

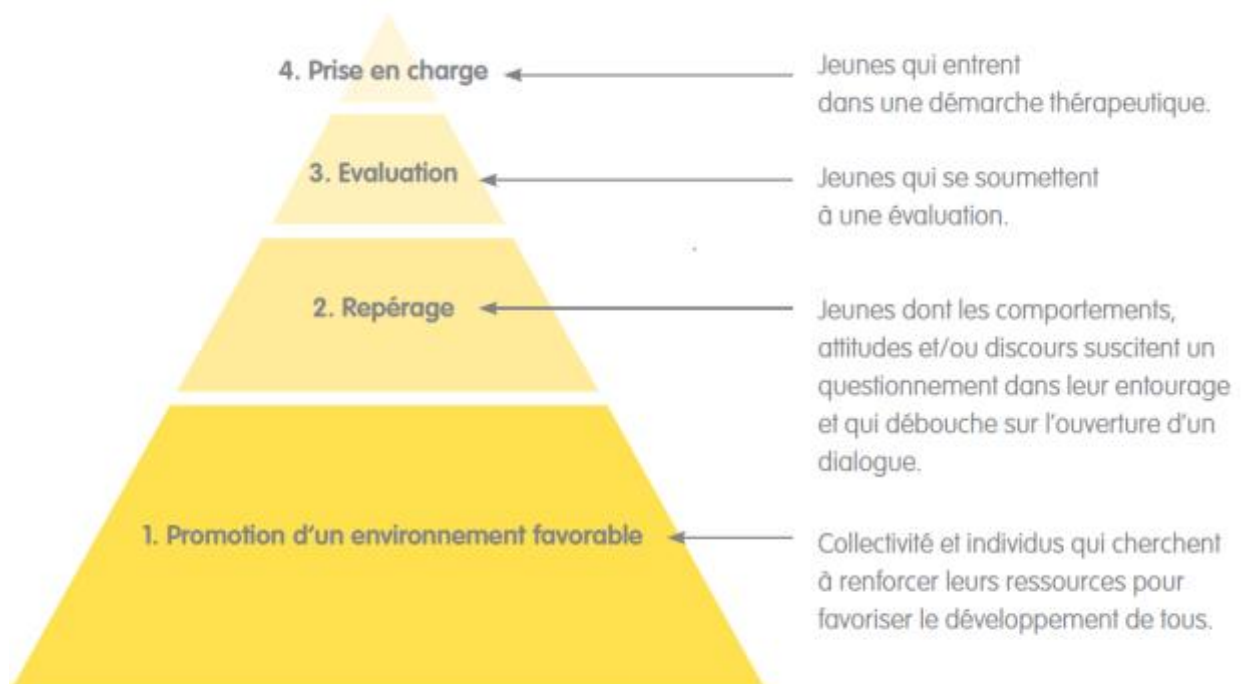


Figure 1 - La démarche d'IP: une démarche intégrée

- 
- i Jordan, M. D., & Eichenberger, Y. (2016). Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Schulalter (oblig. Schulzeit). In Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. - Grundlagenbericht (M. Blaser). Berne et Lausanne.
- ii Plus d'informations sur le site du Monitoring suisse des addictions <http://www.suchtmonitoring.ch/fr/4.html>
- iii Spear, L. P. (2000). The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 24(4), 417–63. Retrieved from <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763400000142>
- iv Berthel, T., & Gallego, S. (2014). Mässigung: Das elfte Gebot. *SuchtMagazin*, 40 (4), 19-23
- v Plateforme Adolescents GREA (2014). *Adolescences aux risques de addiction. Manuel de réflexion et d'action à l'usage des professionnels*. Lausanne : GREA.
- vi Zuardi, A. W., Shirakawa, I., Finkelfarb, E., & Karniol, I. G. (1982). Action of cannabidiol on the anxiety and other effects produced by ??9-THC in normal subjects. *Psychopharmacology*, 76(3), 245–250. <https://doi.org/10.1007/BF00432554>
- Russo, E., & Guy, G. W. (2006). A tale of two cannabinoids: The therapeutic rationale for combining tetrahydrocannabinol and cannabidiol. *Medical Hypotheses*, 66(2), 234–246. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2005.08.026>
- Mechoulam, R., Parker, L. A., & Gallily, R. (2002). Cannabidiol: An Overview of Some Pharmacological Aspects. *The Journal of Clinical Pharmacology*, 42(S1), 11S–19S. <https://doi.org/10.1002/j.1552-4604.2002.tb05998.x>
- vii Une ressource utile pour les parents qui offre une meilleure idée de ce qu'est une consommation problématique a été développée par Addiction Suisse : <http://shop.addictionsuisse.ch/download/eee6b84eadeaca87faeec77737a2e99958921531.pdf>
- viii Addiction Suisse, Cannabis - en parler avec les ados <http://shop.addictionsuisse.ch/fr/cannabis/196-cannabis-en-parler-avec-les-ados.html>
- ix Le matériel d'information est disponible en ligne à l'adresse suivante : <http://shop.addictionsuisse.ch/fr/64-cannabis?categories=58+77+137>
- x INSERM. (2014). *Conduites addictives chez les adolescents. Usages, prévention et accompagnement*. Paris: Inserm
- Joy, J. E. (Janet E., Watson, S. J., Benson, J. A., & Institute of Medicine (U.S.). Division of Neuroscience and Behavioral Health. (1999). *Marijuana and medicine : assessing the science base*. National Academy Press.
- xi Par exemple la page thématique d'Addiction Suisse : <http://www.addictionsuisse.ch/faits-et-chiffres/cannabis/>
- xii L'inscription se fait à la page suivante : <http://www.addictionsuisse.ch/actualites/newsletter-et-newsletter-parents/>
- xiii Pour plus de détails, vous pouvez consulter la brochure « Ado » du GREA, disponible en ligne [http://www.interventionprecoce.ch/index.php?s=brochure\\_ado](http://www.interventionprecoce.ch/index.php?s=brochure_ado)
- xiv Le site internet du GREA et de la Confédération suisse offre des ressources complète sur le sujet : <http://www.interventionprecoce.ch/>