



## Série « La psychologie peut vous aider » : La consommation de cannabis

Le cannabis est la drogue illicite la plus couramment consommée au Canada (Centre canadien de lutte contre les toxicomanies). En avril 2017, le gouvernement du Canada a pris des mesures pour légaliser le cannabis consommé à des fins récréatives. En ce moment, la marijuana thérapeutique est disponible légalement.

### Comment le cannabis affecte-t-il les jeunes?

La recherche indique que la consommation régulière ou excessive de cannabis à l'adolescence (entre l'âge de 10 et 20 ans, selon l'Organisation mondiale de la santé) est liée à des difficultés scolaires, à un faible revenu, à la suicidabilité, au chômage et à une dépendance accrue à l'aide sociale, ainsi qu'à une moins grande satisfaction dans la vie.

Notre cerveau continue de se développer jusqu'à l'âge de 24 ans. Le cannabis peut modifier la façon dont le cerveau se développe, et les tests d'imagerie médicale révèlent des différences entre le cerveau des consommateurs et le cerveau des non-consommateurs de cannabis. Plus précisément, l'apprentissage verbal, la mémoire et l'attention sont affectés négativement par la consommation aiguë et chronique de cannabis. Dans certains cas, cet effet persiste même après l'arrêt de la consommation de cannabis.

### Comment le cannabis affecte-t-il la santé mentale?

La consommation de cannabis est liée à la santé mentale et à la maladie mentale. Par exemple, selon les études, la consommation de cannabis est associée à la psychose, en particulier chez les personnes qui en font l'usage à un jeune âge, qui consomment fréquemment du cannabis très puissant et qui ont une prédisposition génétique à la psychose. Certaines recherches montrent également que la consommation de cannabis est associée à la dépression, au trouble bipolaire et à l'anxiété, même si le lien de causalité n'a pas encore été clairement établi pour ces problèmes de santé.

### Comment le cannabis affecte-t-il le jugement et la prise de décisions?

Le fonctionnement exécutif, c'est-à-dire la capacité de planifier, de hiérarchiser et de résoudre les problèmes, est affecté négativement par la consommation excessive ou chronique de cannabis. Cela peut altérer de manière négative la prise de décision, la planification et l'organisation. L'usage aigu de cannabis est associé à un risque accru d'accidents de la route, en particulier, de collisions mortelles.





## Comment traite-t-on et prévient-on la dépendance au cannabis et la consommation excessive de cannabis?

D'après la recherche, les programmes scolaires structurés axés sur la prise de décisions éclairées sur l'usage du cannabis, ainsi que sur l'acquisition de compétences pour s'adapter au stress et aux difficultés de la vie et pour résister à la consommation de cannabis, offerts au début de l'adolescence, peuvent avoir des effets puissants sur la réduction de l'usage du cannabis. La thérapie de renforcement de la motivation aide les individus à résoudre leur ambivalence quant à la décision d'obtenir un traitement et de cesser de consommer de la drogue, et s'avère efficace pour réduire de la consommation de cannabis chez les jeunes. La thérapie cognitivo-comportementale, l'entrevue motivationnelle et la thérapie familiale multidimensionnelle sont également utiles.

### Où puis-je obtenir plus d'information?

Énoncé de position intitulé « Recommandations relatives à la légalisation du cannabis au Canada » – fournit de plus amples renseignements sur la recherche ainsi que des recommandations sur la légalisation du cannabis au Canada :

[https://cpa.ca/docs/File/Position/Position\\_Paper\\_Recommendations\\_for\\_the\\_Legalization\\_of\\_Cannabis\\_in\\_Canada-September\\_2017-FRENCH.pdf](https://cpa.ca/docs/File/Position/Position_Paper_Recommendations_for_the_Legalization_of_Cannabis_in_Canada-September_2017-FRENCH.pdf)

Centre de toxicomanie et de santé mentale – fournit des informations sur la consommation et l'abus de cannabis :

[http://www.camh.ca/fr/hospital/health\\_information/a\\_z\\_mental\\_health\\_and\\_addiction\\_information/marijuana/Pages/about\\_marijuana.aspx](http://www.camh.ca/fr/hospital/health_information/a_z_mental_health_and_addiction_information/marijuana/Pages/about_marijuana.aspx)

Gouvernement du Canada – renseignements généraux sur le cannabis : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/toxicomanie/drogues-illicites-et-reglementees/sujet-marijuana.html>

« Here to Help – Cannabis Use and Youth: A parents' guide » :

<http://www.heretohelp.bc.ca/workbook/cannabis-use-and-youth-a-parents-guide>

**Vous pouvez consulter un psychologue agréé** pour déterminer si les interventions psychologiques peuvent vous venir en aide. Les associations de psychologie provinciales et territoriales ainsi que certaines associations municipales offrent souvent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, rendez-vous à l'adresse <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>

*La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie (SCP) à partir de l'énoncé de position intitulé « Recommandations relatives à la légalisation du cannabis au Canada »,*





*élaboré par le groupe de travail de la SCP sur la légalisation du cannabis.*

*Date : octobre 2021*

Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « *La psychologie peut vous aider* », veuillez communiquer avec nous : [factsheets@cpa.ca](mailto:factsheets@cpa.ca)

Société canadienne de psychologie.  
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702  
Ottawa (Ontario) K1P 5J3  
Tél. : 613-237-2144  
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657

