



cycles

GUIDE DE L'ANIMATEUR



Une Ressource Éducative qui Explore la Prise de Décision
et la Consommation de Cannabis chez les Jeunes.

Ce programme contient un film et ce guide. Ils ont tous les deux bénéficié de l'apport de beaucoup de jeunes qui ont donné leurs impressions bienvenues sur les premières versions du script, les questions interactives et la crédibilité du film. Nous sommes particulièrement reconnaissants de l'apport de notre intervenant partenaire, SACY (School Age Children and Youth) qui est basée à Vancouver.

Nos résultats de recherche ont souligné que de juger les jeunes pour leurs choix concernant la marijuana n'est pas utile - à la place, s'engager dans des discussions significatives contribue à des choix plus éclairés et sains.

Ce guide est publié par le Centre for Addictions Research of British Columbia (CARBC) à l'Université de Victoria, dans le cadre de la collection Helping Schools. Les opinions exprimées sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement les politiques du Centre ou de l'Université.

© 2014 Joy Johnson

Le développement de ces matériaux éducatifs a été rendu possible grâce à une subvention de recherche des Instituts de Recherche en Santé du Canada (MOP - 77813). La permission d'utiliser ou de copier ce matériel est accordée uniquement pour but éducatif. Les développeurs apprécieraient vos réactions et commentaires. Pour ce faire, veuillez s'il vous plaît contacter Barbara Moffat à barbara_moffat@sfu.ca.

Auteurs :

Barbara Moffat est une directrice de projet dans l'École des Sciences Infirmières à l'Université de la Colombie-Britannique (UBC) et l'auteure principale de plusieurs articles sur les jeunes et la marijuana.

Joy Johnson est une professeure dans la Faculté des Sciences de la Santé à l'Université Simon Fraser (SFU). Son programme de recherche explore les facteurs sociaux, structurels et individuels qui influencent les comportements de santé des individus.





contenus

CYCLES Document d'Information	1
A propos de CYCLES comme Ressource Educative	2
Des Choses à Prendre en Compte.....	3
Pour Commencer	4
Plan de Cours Option 1 – Version Ininterrompue (50-60 minutes)	5
Plan de Cours Option 2 – Version Interactive (50-60 minutes)	6
Sujets de Discussion	8
Plus d'Activités d'Apprentissage	10
Fiche de Questions Interactive	11
Fiche pour Scenarios de Jeu de Rôle	14
Fiches de Dilemme.....	15
Questions sur la Marijuana.....	18
En Savoir Plus sur le Cannabis (Marijuana).....	22

cycles Document d'Information



CYCLES est une ressource éducative qui explore la prise de décisions et la consommation de marijuana chez les jeunes. Pourquoi la consommation de marijuana ? Parce que la marijuana est une drogue dont la position

peut porter à confusion : elle est consommée à grande échelle par le public, elle est autorisée pour le traitement de plusieurs conditions médicales, et cependant elle reste actuellement une substance illicite au Canada. Malgré le fait que beaucoup de jeunes consomment de la marijuana, le rôle de cette drogue dans leur vie quotidienne n'est pas souvent adressé par les adultes qui leur sont proches ou les programmes éducatifs. Afin de combler cette lacune, une équipe de chercheurs à l'école de sciences infirmières de UBC ont produit un court-métrage qui se centre sur la prise de décision des lycéens par rapport à la consommation de marijuana.

CYCLES met en avant un drame fictif, sous la forme d'un court métrage, qui s'appuie sur des recherches qualitatives antérieures sur la consommation de cannabis chez les jeunes. Au départ, nous avons mené une étude ethnographique axée sur les facteurs contextuels et culturels qui façonnent la pratique de consommation fréquente de la marijuana dans trois localités de la Colombie-Britannique. Dans une étude plus récente, nous avons travaillé avec un groupe d'élèves du secondaire afin de mieux comprendre comment ils faisaient le tri des données scientifiques liées à la marijuana et ses avantages et inconvénients.

L'intrigue du film CYCLES est fondée sur les résultats clés de cette recherche antérieure :

- Il y a un manque de discussion ouverte et équilibrée au sujet de la consommation de marijuana au sein des communautés scolaires.
- Les jeunes utilisent la marijuana pour des raisons différentes mais ont peu d'occasions de s'engager dans un dialogue pertinent avec des adultes.

- Les complexités de la prise de décision des jeunes au sujet de la consommation de marijuana sont rarement abordées dans une atmosphère positive qui encourage l'introspection, ce qui est une occasion manquée d'apprentissage.
- Comprendre les raisons pour lesquelles les gens consomment de la marijuana peut favoriser un dialogue utile qui inclut les jeunes et les membres de la communauté scolaire au sens large.

Ces résultats ont également été corroborés en 2013 par un rapport du Centre Canadien de Lutte contre les Toxicomanies, Qu'est-ce que les jeunes Canadiens pensent du Cannabis. Les jeunes qui ont participé dans cette étude ont recommandé une attention accrue sur le contenu de la marijuana dans les programmes de prévention, des efforts de prévention qui commencent plus tôt, de bons liens entre les jeunes et ceux en charge de transmettre les messages de prévention ainsi que des approches visant à réduire les effets nocifs associés à la consommation de marijuana.

CYCLES fait partie d'un projet d'application des connaissances qui a pour but de soutenir un dialogue équilibré sur le thème de la prise de décision liée à la consommation de marijuana. Les matériaux pour le projet ont été mis à l'essai dans plus de 50 milieux Canadiens. Les commentaires des animateurs par rapport à leur expérience de travail sur le film et les matériaux de soutien ont été incorporés dans la version finale des matériaux.

Remarque sur la langue : Nous avons choisi d'utiliser le terme « marijuana » dans ce manuel, tout en reconnaissant que de nombreux jeunes utilisent le mot « herbe » ou « beuh » ou d'autres noms, y compris son nom scientifique, cannabis.

A propos de CYCLES comme Ressource Educative

CYCLES est une ressource basée sur un film et conçue pour une utilisation dans des classes entre la 8^{ème} et la 12^{ème} année, ou dans le cadre de petits groupes, que les étudiants soient familiarisés avec la marijuana ou non. Elle n'est pas prévue pour l'utilisation en style assemblée.

A propos du film et des matériaux qui suivent

L'intrigue de CYCLES s'articule autour de deux caractères principaux, Olin et Lisa. Nous rencontrons d'abord Olin à l'âge de 17 ans, alors qu'il se prépare à partir à l'école. Cela fait à peu près deux ans qu'Olin consomme de la marijuana et il aime fumer avec ses amis Andy et Doug. Il est également habile sur son vélo de montagne. Lisa a récemment déménagé dans cette communauté et est une nouvelle venue à l'école d'Olin. Peu après qu'ils se rencontrent, Olin et Lisa commencent à passer beaucoup de temps ensemble. Lors d'une fête, Olin conseille vivement à Lisa de prendre une bouffée de son joint, mais elle refuse. Les choses changent après que le père de Lisa quitte soudainement la maison familiale. Elle commence à consommer de la marijuana pour se détendre et pour l'aider à dormir. Au fil du temps, Lisa consomme de la marijuana régulièrement, ce qui a des répercussions sur sa vie scolaire et au delà.

L'histoire du film CYCLES n'est pas un conte moral qui se concentre sur la question de savoir si le choix de consommer de la marijuana est bon ou pas. Mais il invite le spectateur à réfléchir sur les conséquences des choix que les personnages font, et en même temps suscite une réflexion sur les décisions personnelles et le contexte des expériences complexes.

Le film CYCLES et les matériaux de suivi ont pour but d'inspirer une réflexion sur la prise de décision liée à la consommation de marijuana ainsi que les diverses conséquences

susceptibles de résulter de certaines décisions. Ils encouragent le spectateur à envisager différentes options pendant le processus de prise de décision et de réfléchir à la façon dont les décisions liées à la marijuana pourraient être affectées par, ou peuvent avoir une incidence sur, les relations existantes. Il y a du soutien dans la littérature pédagogique reconnaissant que les jeunes sont plus susceptibles d'apprendre lorsqu'ils sont encouragés à réfléchir aux choses dans une atmosphère de soutien.

Objectifs pédagogiques

- Une sensibilisation accrue aux différences sociales et culturelles dans les relations des êtres humains avec la marijuana
- Une meilleure compréhension des influences sociales liées à la consommation de marijuana et une meilleure aptitude à participer dans une interaction sociale significative par rapport à la marijuana
- Un enrichissement des connaissances concernant les éléments de risque et les moyens possibles de gérer les risques personnels et sociaux associés à la consommation de marijuana
- Une meilleure compréhension de l'importance des choix et valeurs personnelles par rapport à la marijuana lorsqu'il s'agit de la gestion du bien être personnel

Des choses à Prendre en compte

- Que l'on ait de l'expérience avec la marijuana ou pas, tout le monde peut participer dans et bénéficier d'un dialogue significatif sur la marijuana. En tant qu'animateur, vous jouez un rôle clé dans l'orientation d'une discussion à laquelle tous les jeunes peuvent participer. Vous n'avez pas besoin d'être un expert sur le sujet pour encourager cette discussion. Un dialogue significatif avec les jeunes au sujet de la consommation de marijuana peut aboutir à une prise de décisions éclairée.
- Réfléchissez sur vos propres hypothèses au sujet de la marijuana. Certains étudiants pourraient vous poser des questions sur votre consommation personnelle passée ou présente de marijuana, donc il peut être utile de se préparer et d'avoir une réponse avec laquelle vous êtes à l'aise.
- Soyez familier avec les ressources de votre école (p. ex., conseillers scolaires, travailleurs socioéducatifs, etc.) et les ressources disponibles dans votre communauté (p. ex., services pour l'usage de drogues) au cas où un jeune indique avoir besoin d'aide.
- En ce qui concerne la possibilité de provoquer la consommation de marijuana, un jeune spectateur a capturé l'essence du film, en notant que, « il vous donne envie de fumer, et ensuite de ne pas fumer. » Il n'y a aucune preuve que la visualisation d'un film de ce genre motivera un jeune à essayer la marijuana.
- La version interactive de CYCLES comprend certaines questions par rapport à la connexion avec nos sentiments personnels et nos émotions. Le personnage de Lisa est stressé par la séparation de ses parents. En se fondant sur nos expériences avec la projection du film avec des dizaines de jeunes, nous n'avons pas trouvé que le contenu causait de l'anxiété. Beaucoup de gens ont mentionné que le scénario est « réaliste. »
- Un conseiller de Vancouver expérimenté qui travaille avec les jeunes qui ont des problèmes avec la consommation de drogues soutient l'utilisation de ces ressources, ajoutant : « Je ne vois pas de raison spécifique pour laquelle certains les étudiants ne devraient pas le regarder. Cela peut s'avérer désagréable - mais cela est quelques fois nécessaire. »
- Prendre connaissance des recherches les plus récentes sur la marijuana peut vous aider à vous sentir plus à l'aise dans les discussions avec les étudiants ou autres. Voir les sections Questions sur la Marijuana et En Apprendre plus sur le Cannabis (marijuana) à la fin de ce guide.

Pour commencer

1. Utilisez la version française du film (disponible à www.helpingschools.ca) et choisissez de l'utiliser en mode ininterrompu ou en mode interactif dans votre salle de classe.
Option 1 : 28 minutes, mode ininterrompu.
Option 2 : 28 minutes, mode interrompu (le film dure toujours 28 minutes, mais l'activité sera plus longue, en fonction de la durée de temps que vous laissez aux élèves pour répondre aux questions).
2. Examiner l'exemple de plan de cours et des matériaux qui correspondent à la version du film que vous avez choisi. Si vous le souhaitez, vous pouvez prolonger votre cours au-delà de 50-60 minutes pour explorer davantage le sujet en discutant ou par d'autres moyens. (Voir les activités à la fin de ce manuel pour des idées.)
3. Faites des photocopies quand cela est nécessaire.
4. Réfléchissez à l'équipement dont vous aurez besoin. En cas d'utilisation d'un projecteur et un grand écran ou mur, il est préférable d'éteindre les lumières pour améliorer la visualisation. (Remarque : Pour la version interactive, un peu de lumière est nécessaire afin de suivre avec les fiches de questions pendant la projection). Si vous utilisez un écran de télévision/moniteur, gardez à l'esprit que deux courtes scènes dans le film comprennent l'envoi de sms entre les deux personnages principaux et peuvent être difficile à lire pour ceux qui sont assis loin de l'écran.



Plan de cours - option 1

Version ininterrompue (50-60 minutes)

Introduisez votre leçon sur CYCLES.

Envisagez d'inclure les points clés suivants :

- Ce film est basé sur des projets de recherche de l'École des Sciences Infirmières de l'Université de la Colombie - Britannique, qui sont axés sur les adolescents qui consomment de la marijuana fréquemment. Gardez à l'esprit que de nombreux élèves du secondaire n'ont jamais essayé la marijuana, et la plupart qui ont essayé la marijuana ne la consomment pas régulièrement.
- Bien que les personnages principaux du film fument de la marijuana, il y a beaucoup de jeunes dans le film qui ne fument pas de la marijuana.
- Le but de regarder le film est d'engager le spectateur dans une discussion équilibrée à propos de la prise de décision et la consommation de marijuana, que le spectateur ait une expérience personnelle avec la marijuana ou non. Il y aura une discussion après le film.
- Les acteurs ont utilisé des cigarettes aux herbes durant le tournage, pas de la marijuana. Et certains acteurs ont choisi de ne pas inhaler !
- Certains dialogues dans le film contiennent des jurons.
* Rappelez aux élèves que vous êtes disponible pour débriefer en privé avec toute personne qui le veut après le cours.

Montrez le film et donnez quelques instants aux étudiants pour réfléchir sur ce qu'ils ont regardé.

Lancez une discussion avec une question ouverte, telle que :

- Qu'est-ce qui vous est venu à l'esprit après la projection du film ?
- Qu'est-ce qui vous a surpris dans le film ?
- Qu'est-ce qui vous a marqué dans le film ?
- Qu'est-ce que vous avez aimé/pas aimé ?

Poursuivez la discussion en utilisant certaines des questions en Page 8 comme guide. Vous pouvez introduire le système RICE pour une saine discussion de groupe :

Le **R**espect pour les contributions d'un individu, que nous pouvons démontrer par l'écoute du point de vue de chacun.

L'**I**nvestissement dans la discussion et les activités.

La **C**onfidentialité, que les affaires personnelles révélées lors des discussions ne soient pas partagées en dehors de la discussion de groupe.

L'**É**galité, ou nous reconnaissons que l'expérience et les opinions de chacun sont également valables.

Plan de cours – option 2

Version interactive (50–60 minutes)

Introduisez votre leçon sur CYCLES.

Envisagez d'inclure les points clés suivants :

- Ce film est basé sur des projets de recherche de l'École des Sciences Infirmières de l'Université de la Colombie - Britannique, qui sont axés sur les adolescents qui consomment de la marijuana fréquemment. Gardez à l'esprit que de nombreux élèves du secondaire n'ont jamais essayé la marijuana, et la plupart qui ont essayé la marijuana ne la consomment pas régulièrement.
- Bien que les personnages principaux du film fument de la marijuana, il y a beaucoup de jeunes dans le film qui ne fument pas de la marijuana.
- Le but de regarder le film est d'engager le spectateur dans une discussion équilibrée à propos de la prise de décision et la consommation de marijuana, que le spectateur ait une expérience personnelle avec la marijuana ou non. Il y aura une discussion après le film.
- Les acteurs ont utilisé des cigarettes aux herbes durant le tournage, pas de la marijuana. Et certains acteurs ont choisi de ne pas inhaler !
- Certains dialogues dans le film contiennent des jurons.

Rappelez aux élèves que vous êtes disponible pour débriefer en privé avec toute personne qui le veut après le cours.

Donnez à chaque élève une des fiches de questions interactives (Page 11) et expliquez l'élément interactif du film. Voici un exemple d'explication :

« Je vais pauser le film après certaines scènes, et chaque pause correspondra à une des questions sur la fiche de questions interactive. Imaginez comment vous vous sentiriez si vous étiez Olin ou Lisa (les deux personnages principaux), et quelles décisions vous prendriez si vous étiez à leur place. Peu importe que vous soyez un gars ou une fille, mettez-vous simplement à la place des acteurs principaux et pensez à comment vous vous sentiriez et réfléchissez à ce qui se passait, et ce que vous feriez. Ceci n'a pas pour but d'être un test à choix multiples avec une seule bonne réponse. Au lieu de cela, les différentes réponses sont incluses pour vous faire réfléchir aux possibilités que vous n'avez peut-être pas prises en considération. Essayez de choisir une réponse. Assurez-vous que vous travaillez seul car cela est à propos de vous et ça doit être votre décision. Si vous avez une réponse différente, ajoutez-la à la catégorie « autre ». Comment vous répondez est juste un exercice pour vous faire réfléchir. Les fiches ne seront pas recueillies. Enfin, il est préférable de ne pas parler pendant le film afin que vous puissiez vraiment vous plonger dans l'histoire ».



Montrez le film et donnez quelques instants aux étudiants pour réfléchir sur ce qu'ils ont regardé.

Lancez une discussion avec une question ouverte, telle que :

- Qu'est-ce qui vous est venu à l'esprit après la projection du film ?
- Qu'est-ce qui vous a surpris dans le film ?
- Qu'est-ce qui vous a marqué dans le film ?
- Qu'est-ce que vous avez aimé/pas aimé ?

Poursuivez la discussion en utilisant certaines des questions en Page 8 comme guide. Vous pouvez introduire le système RICE pour une saine discussion de groupe :

Le **R**espect pour les contributions d'un individu, que nous pouvons démontrer par l'écoute du point de vue de chacun.

L'**I**nvestissement dans la discussion et les activités.

La **C**onfidentialité, que les affaires personnelles révélées lors des discussions ne soient pas partagées en dehors de la discussion de groupe.

L'**É**galité, ou nous reconnaissons que l'expérience et les opinions de chacun sont également valables.

Sujets de Discussion

Raisons pour expliquer la consommation de marijuana

- Pourquoi est-ce que Olin fume de la marijuana ? Est-ce que sa consommation de marijuana l'aide ? Si oui, comment ?
- Et qu'en est-il de Lisa et Jaime ? Pourquoi fument-ils de la marijuana ? Est-ce que leur consommation de marijuana les aide ? Si oui, comment ?
- Quelles sont d'autres raisons pour lesquelles certaines personnes choisissent de consommer de la marijuana ?

Remarque : Vous pouvez introduire le sujet de la marijuana médicinale, qui est actuellement légale au Canada pour la consommation par des personnes vivant avec certaines conditions médicales telles que la sclérose en plaques, et les gens qui suivent un traitement pour le cancer (par exemple : pour traiter les nausées).

Conséquences liées à la consommation de marijuana

- Quelles ont été les conséquences de la consommation de marijuana d'Olin sur les gens qui lui sont proches ? Considérez l'impact sur Lisa, Jaime (son frère), ses parents, son patron, les enfants du cours de vélo.
- Quelles pertes Lisa a-t-elle vécu dans le film et de quelle façon est-ce que ces pertes étaient liées à sa consommation de marijuana ? Prenez en considération des facteurs tels que le fait que son père ait quitté le foyer familial, être exclue de l'équipe de natation, se faire confisquer son téléphone portable par sa mère, ses notes et sa relation avec Olin.
- Quelles sont les conséquences potentielles de dépendre d'une substance telle que la marijuana pour se sentir mieux ?

Reconnaitre les problèmes liés à la consommation de marijuana

- Quels sont certains signes que Lisa rencontre des problèmes par rapport à sa consommation marijuana ? Exemples :
 - Dire qu'elle en a vraiment « besoin »
 - L'utiliser pour faire face à ce qui se passe dans sa vie
 - Consommer pour pouvoir s'endormir
 - Fumer de la marijuana toute seule
 - Fumer de la marijuana à 10h du matin
 - Sauter des cours pour fumer de la marijuana
 - Ses notes ont baissé depuis qu'elle a commencé à fumer de la marijuana
 - Ne plus participer dans des activités parascolaires qui lui plaisaient auparavant
- Il y-a-t-il des signes qu'Olin rencontre des problèmes par rapport sa consommation de marijuana ? Éléments à considérer :
 - Son habitude de fumer de la « beuh » avec ses copains
 - Ses notes qui sont « limites »
 - Trop de marijuana la nuit avant de travailler qui aurait pu lui coûter son emploi
 - Un raisonnement douteux lorsqu'il a poussé Lisa à fumer de l'herbe à la soirée
- Il y-a-t-il des signes que les amis d'Olin, Doug et Andy, rencontrent des problèmes par rapport à leur consommation de marijuana ?
 - Est-ce qu'ils ont besoin de fumer de la marijuana pour s'amuser ensemble ?
 - Est-ce qu'ils fument de l'herbe tous les jours ? Est-ce que la consommation régulière est plus risquée que la consommation occasionnelle ?

Reconnaitre les problèmes liés à la consommation de marijuana

- Lorsque la voiture de Doug est réparée et ils retrouvent Olin dans la ruelle, Andy invite Olin à se joindre à eux, en disant que sa « pipe » est prête. Est-ce qu'il y a des risques liés à la consommation récente de marijuana et la conduite d'un véhicule ?
- Qu'est-ce que vous avez observé dans le comportement de Jaime qui pourrait suggérer un problème potentiel ?
 - Prendre la marijuana de son frère aîné
 - Entrer dans la chambre d'Olin pour en chercher plus
 - Ne pas dire la vérité quand il disait aller étudier
 - Joindre deux gars plus âgés qui fument de la marijuana
- Est-ce que la consommation de marijuana chez une personne jeune (telle que Jaime) est plus susceptible d'entraîner des problèmes avec la marijuana ? Pourquoi ?
 - Est-ce que la consommation précoce conduira à des habitudes de consommation différentes ?
 - Qu'en savez-vous sur les risques liés à la consommation de marijuana sur le développement du cerveau ?
 - Quel est le lien entre commencer à consommer de la marijuana en début d'adolescence et les résultats scolaires ?
 - Quel est le lien entre la consommation régulière de marijuana et la motivation ?
 - Est-ce que vous pouvez vous identifier aux interactions entre Olin et Jaime ? Si oui, comment ?
 - Qu'est-ce que cela signifie pour vous d'être un modèle pour une personne plus jeune ?

Faire des changements positifs

- Quels sont certains changements positifs que nous observons de la part d'Olin dans sa vie ? Exemples :
 - Décider de ne pas laisser la consommation de marijuana interférer avec son emploi
 - Montrer à ses amis qu'il peut refuser de fumer de la marijuana avec eux
 - Changer ses habitudes de consommation de marijuana
 - Se sentir sûr de ses décisions



Plus d'Activités d'Apprentissage

Activité 2 : Jeu de Rôle

Le temps alloué à cette activité pourrait varier en fonction du temps qui est disponible.

Au cours de l'exercice de jeu de rôle, les élèves ont l'occasion d'explorer la communication à propos de la prise de décisions et la consommation de marijuana. Ils travailleront en petits groupes pour écrire et effectuer un jeu de rôle d'une durée d'environ une minute.

1. Divisez la classe en petits groupes de 4 à 6 personnes.
2. Distribuez un scénario pour le jeu de rôle à chaque groupe (page 14). Cela veut dire que plus d'un groupe pourrait recevoir le même scénario.
3. Donnez cinq minutes aux étudiants pour préparer leur script.
4. Les « acteurs » peuvent lire le script sur une feuille de papier (ils n'ont pas besoin de le mémoriser).
5. Demandez à chaque groupe de présenter leur jeu de rôle. Après chacun, posez les questions suivantes à la classe :
 - Qu'en avez-vous pensé ?
 - Qu'est-ce qu'ils ont bien fait ?
 - Est-ce qu'ils auraient pu faire quelque chose différemment ?

Activité 2 : Dilemmes (10 minutes)

Les élèves s'entraînent à donner des conseils sur des dilemmes concrets en s'aidant de ce qu'ils savent au sujet de la prise de décisions concernant la consommation de marijuana.

1. Divisez la classe en groupes de 4 à 6 étudiants.
2. Distribuez une fiche de travail « dilemme » à chaque groupe (pages 15-17).
3. Expliquez qu'ils ont reçu un texto de leur ami qui fait face à un dilemme et ils doivent lui conseiller de quelle façon agir.
4. Accordez cinq minutes aux élèves pour formuler une réponse.
5. Demandez à un volontaire dans chaque groupe de lire le dilemme et leur réponse à voix haute, puis poser à l'ensemble de la classe les questions suivantes :
 - Pensez-vous que la réponse était appropriée ?
 - Ont-ils oublié quelque chose ?

Activité 3 : Ecrire une Scène Finale (10 minutes minimum)

Demandez aux élèves de réfléchir et d'écrire une scène finale pour le film. Cette activité pourrait être effectuée dans une autre classe telle que l'anglais ou l'art dramatique, ou pourrait être effectuée après la projection si le temps le permet. Cela pourrait aussi être donné comme devoir.

Fiche de Questions Interactives

1. Si j'étais Olin, et la voiture de Doug était réparée, est-ce que je laisserais Doug me conduire à la maison ? (1:39)

- ☐ Non, il est dangereux de conduire après avoir fumé de la marijuana.
- ☐ Cela dépend si Doug dit qu'il se sent capable de conduire.
- ☐ Oui, les gens conduisent plus attentivement lorsqu'ils sont défoncés.
- ☐ Oui, tant qu'il n'a pas trop fumé.
- ☐ Autre _____

2. Si j'étais Olin, est-ce que de connaître les risques pourrait influencer ma consommation de marijuana ? (2:07)

- ☐ Non, les risques sont exagérés.
- ☐ Oui, de ce fait je ne fume pas tous les jours.
- ☐ Non, je connais beaucoup de gens qui fument plus que moi et ils vont bien.
- ☐ Pas sur(e), il est difficile de savoir à quelle information je peux faire confiance.
- ☐ Autre _____

3. Si j'étais Olin, quelles seraient mes pensées ? (3:46)

- ☐ Je dois protéger Jaime contre la consommation de marijuana – c'est juste un gamin.
- ☐ Je l'ai essayé quand j'avais son âge – est-ce que je suis hypocrite ?
- ☐ Je devrais être avec lui la première fois qu'il l'essaye.
- ☐ Je ne devrais pas porter d'écouteurs quand je roule des joints.
- ☐ Autre _____

4. Si j'étais Olin, est-ce que je suggérerais sortir avec mes amis mais sans fumer de l'herbe ? (5:38)

- ☐ Non, l'herbe fait partie des sorties avec mes amis.
- ☐ Oui, fumer de l'herbe ne fait pas toujours partie de mes activités sociales.
- ☐ Non, on ne peut simplement pas s'amuser si on ne se défonce pas.
- ☐ Non, je ne veux rien dire – ils se poseraient vraiment des questions sur moi.
- ☐ Autre _____

5. Si j'étais Olin, qu'est-ce que je ferais maintenant ? (8:38)

- ☐ Continuer de fumer le joint pendant que Lisa reste dans la voiture.
- ☐ M'excuser et éteindre immédiatement le joint.
- ☐ Demander à Lisa pourquoi elle n'aime pas fumer de la marijuana.
- ☐ Lui suggérer de sortir de la voiture, fumer mon joint, et ensuite retourner à la soirée.
- ☐ Autre _____

6. Si j'étais Lisa, qu'est-ce que j'attendrais d'Olin ? (12:17)

- ☐ Qu'il me distraie pour que je puisse oublier mes problèmes.
- ☐ Qu'il soit à mon écoute.
- ☐ Qu'il m'aide à résoudre mes problèmes.
- ☐ Qu'il arrête de fumer de l'herbe et qu'il se concentre sur moi.
- ☐ Autre _____

7. Si j'étais Olin, comment est-ce que je me sentirais maintenant ? (14:43)

- ☐ Préoccupé par la sécurité de Jaime.
- ☐ Comme un très mauvais modèle.
- ☐ Enervé de devoir trouver un autre endroit secret pour mon herbe.
- ☐ Inquiet que nos parents viennent d'avoir entendu cette conversation.
- ☐ Autre _____



Fiche de Questions Interactive (Suite)

8. Si j'étais Olin, à quoi est-ce que je penserais en ce moment ? (15:11)

- ☐ Je suis préoccupé de la consommation de cannabis de Lisa.
- ☐ Peut-être que ma réaction est excessive.
- ☐ Je devrais respecter ses choix et ne rien lui dire.
- ☐ C'est ma faute.
- ☐ Autre _____

9. Lisa dit qu'elle aurait « vraiment bien besoin » d'un peu de marijuana. Si j'étais Lisa, qu'est ce que je pourrais faire d'autre pour m'aider à faire face à ma situation ? (16:09)

- ☐ Parler avec ma mère et lui dire que je traverse une période très difficile.
- ☐ Parler avec un adulte de confiance – un conseiller, un prof, une infirmière scolaire ou un autre adulte - de ce qui ne va pas.
- ☐ Rien, ça va passer.
- ☐ Parler à mes amis.
- ☐ Autre _____

10. Olin est préoccupé par la colère de Lisa – elle a l'air très déprimée. Si j'étais Olin, qu'est ce que je pourrais faire pour l'aider à se sentir mieux au lieu de fumer de l'herbe avec elle ? (19:06)

- ☐ Aller se promener ensemble.
- ☐ Suggérer que Lisa parle avec quelqu'un à l'école (ex : un prof ou un conseiller) de ce qu'elle ressent.
- ☐ Lui dire combien je tiens à elle et que je suis toujours là si elle a besoin de parler.
- ☐ La laisser tranquille et lui donner de l'espace.
- ☐ Autre _____

11. Si j'étais Olin, qu'est ce que je ferais maintenant ? (20:53)

- ☐ Arrêter complètement de consommer de la marijuana.
- ☐ Seulement en consommer le week-end avec des amis quand je ne travaille pas le lendemain.
- ☐ Chercher un autre emploi.
- ☐ En fumer quand même, mais faire plus attention.
- ☐ Autre _____



Fiche de Questions Interactive (Suite)

12. Si j'étais Olin, à quoi est ce que je penserais ? (21:16)

- ☐ Je devrais les rejoindre – comment est-ce que les Deux Mousquetaires peuvent s'amuser sans moi ?
- ☐ Je prends la bonne décision de ne pas fumer de l'herbe avant le boulot.
- ☐ Peut-être que Doug et Andy devraient penser à leur propre consommation de marijuana.
- ☐ Qu'est-ce qui m'arrive ? Suis-je un raté ?
- ☐ Autre _____

13. Si j'étais Lisa, qu'est ce que je ressentirais ? (24:00)

- ☐ Enervée qu'Olin ne soit plus drôle.
- ☐ Souhaitant qu'Olin me demande ce que je ressente au lieu de me dire quoi faire.
- ☐ Triste (et délaissée) qu'Olin n'ait plus l'air de vouloir passer du temps ensemble.
- ☐ Confuse et me posant des questions par rapport à ma consommation de cannabis.
- ☐ Autre _____

14. Si j'étais Olin, qu'est ce que je ressentirais ? (26:13)

- ☐ Responsable pour la façon dont Lisa consomme actuellement le cannabis.
- ☐ Perturbé que Lisa ait tellement changé.
- ☐ Préoccupé par la santé de Lisa.
- ☐ Le sentiment d'avoir foiré avec une fille géniale.
- ☐ Autre _____

15. Si j'étais Lisa, qu'est ce que je penserais des décisions que j'ai prises par rapport à ma consommation de marijuana ? (26:30)

16. Si j'étais Olin, qu'est ce que je penserais des décisions que j'ai prises par rapport à ma consommation de marijuana ? (27:30)

Fiche pour Scenarios de Jeu de Rôle

Scenario 1

Tu es à une soirée. Tu vois ton voisin, Eric, sur la terrasse arrière. Il partage un joint avec sa petite amie, qui est aussi ta meilleure amie. Ensuite, une demi-heure plus tard, tu les vois sortir de la maison. Eric a des clés de voiture dans sa main droite et on dirait que sa consommation récente de marijuana l'a affecté.

✂ _____

Scenario 2

L'été passé tu as fumé du cannabis quelques fois avec ton ami(e). Récemment, tu as remarqué que ton ami(e) fume beaucoup plus souvent et commence à sauter des cours. Tu es préoccupé par ce que tu observes. Comment est-ce que tu parles à ton ami(e) ? Qu'est ce que tu dis ?

✂ _____

Scenario 3

Sur le chemin de la maison après les cours, tu aperçois ton petit frère Toni fumer de l'herbe avec un groupe de gens. Toni est en 8ème année. Tu ne fais pas confiance à ce groupe d'enfants plus âgés avec ton frère. Qu'est ce que tu dis à ton frère ?

✂ _____

Scenario 4

Ton père faisait la lessive la semaine dernière et il a trouvé un joint dans la poche de tes jeans. Tu n'as jamais parlé à tes parents de ta consommation de cannabis. Quelle conversation tu as avec ton père ?

✂ _____

Scenario 5

Tu es chez ton copain Tom, avec un autre ami, Max. Max a fumé beaucoup de marijuana et commence à se comporter de façon étrange. Tu remarques qu'il est renfermé et qu'il a l'air très anxieux. Quand tu lui parles, il dit des choses qui n'ont aucun sens. Quelle conversation avez-vous ? Que fais-tu ? Est-ce que tu appelles quelqu'un ?

✂ _____

Fiches de Dilemme

FICHE DE DILEMME 1

Je te fais confiance et je dois en parler à quelqu'un. Je suis stressée par rapport à mes cours et je ne dors pas bien. Et lorsque je suis fatiguée, cela aggrave encore plus le stress. J'ai essayé le cannabis et c'est génial, ça m'aide vraiment à m'endormir. Est-ce que tu penses que je peux continuer à en consommer pour m'aider à m'endormir ?

—Jill

Ecris une réponse à Jill. Est-ce qu'elle connaît tous les faits ?

FICHE DE DILEMME 2

Je me demande si ma consommation de cannabis est problématique. Je suis vraiment déprimé et c'est pour cela que je n'ai plus passé de temps avec toi/vous. J'ai essayé d'arrêter mais ça n'a pas fonctionné. Que puis-je faire ?

—Steve

Ecris une réponse à Steve. Qu'est-ce que tu lui suggérerais de faire ?

FICHE DE DILEMME 3

Merci d'être mon mentor scolaire maintenant que je suis en 8eme année – je ne sais pas à qui d'autre poser cette question. Des enfants plus âgés dans notre école viennent de me dire que le cannabis n'est pas nocif and que personne n'est jamais décédé d'une overdose. J'ai fumé quelques fois – et ça m'a vraiment plu. Est-ce que je peux continuer à fumer ? Il y a t-il quelque chose que je devrais savoir à ce sujet ?

—Tanya

Ecris une réponse à Tanya. Comment répondrais-tu à ses questions ?

Questions sur la Marijuana

Pourquoi les jeunes consomment-ils de la marijuana ?

Les jeunes consomment de la marijuana pour différentes raisons. Pour la plupart des jeunes, fumer de la marijuana est considéré comme une activité sociale. La plupart du temps, les jeunes Canadiens disent consommer de la marijuana pour profiter de l'effet « high », s'amuser et se détendre avec des amis. D'autres jeunes remarquent qu'ils consomment de la marijuana « pour se sentir mieux », en d'autres termes, pour gérer les sentiments, faire face aux émotions inconfortables et gérer les stress de la vie quotidienne. Bien que cela puisse sembler efficace à court terme, ce n'est pas une solution à long terme sans conséquences. Et cela n'aborde pas le cœur du problème. Il est vrai que la plupart des jeunes qui fument de la marijuana le font de manière récréative et ne rencontrent pas de gros problèmes de santé liés à leur consommation ; cependant, ce n'est pas le cas pour tout le monde.

Et qu'en est-il de la marijuana à des fins médicales ?

Contrairement à la marijuana à des fins récréatives, la marijuana médicale est légale et prescrite par des médecins pour des patients atteints de certaines conditions médicales en raison de ses propriétés thérapeutiques. La marijuana médicale est efficace pour diminuer la douleur liée à l'arthrite, certains types de cancer et le SIDA. Elle offre l'avantage de stimuler l'appétit et de prévenir les nausées sévères. Elle soulage les symptômes pour les personnes souffrant de la sclérose en plaques.

Comment est-ce que la consommation de marijuana est liée au développement du cerveau ?

L'adolescence est une étape de la vie qui implique un développement physique et mental. Il est important de remarquer que le développement du cerveau n'est pas terminé avant l'âge adulte. En effet, le cerveau n'est pas complètement développé avant l'âge de 25 ans environ. De plus en plus de données de recherche indiquent que la consommation de marijuana régulière pendant l'adolescence peut interférer avec certains développements du cerveau et peut également conduire à des déficiences à long terme dans les parties du cerveau impliquées dans l'apprentissage, l'attention, la mémoire, la résolution de problèmes, la pensée abstraite et la motivation. Cela veut dire que plus une personne est jeune quand elle commence à consommer de la marijuana, plus les problèmes cognitifs seront conséquents. En outre, plus la consommation de marijuana est élevée et plus la personne est jeune lorsqu'elle commence à en consommer, plus les changements dans la structure du cerveau seront prononcés.





Il y a t-il d'autres risques associés avec le début de consommation de marijuana en début d'adolescence ?

Commencer à consommer de la marijuana en début d'adolescence est lié à des répercussions négatives. Il y a une relation entre « l'initiation précoce » à la consommation de marijuana et le développement de problèmes par rapport à la consommation. Par exemple, la consommation fréquente, la dépendance et la consommation éventuelle d'autres drogues sont associées à l'initiation précoce. Pour cette raison, l'adolescence est un bon moment pour retarder l'expérimentation de marijuana.

Quels sont les signes d'une consommation de marijuana problématique ?

Depuis le début, il peut y avoir des signes qui suggèrent une consommation de marijuana problématique. Connaître ces signes peut vous aider à faire attention et prendre des mesures avant que la consommation de marijuana devienne un problème sévère. La recherche indique que la consommation fréquente (ex : combien de fois on la consomme) est l'un des meilleurs prédicteurs de consommation problématique. Les signes avant-coureurs de la consommation problématique comprennent : en consommer seul(e), en consommer tous les jours, en consommer pour faire face à

des sentiments désagréables, avoir besoin d'augmenter la dose pour obtenir le même effet (p. ex. tolérance), en avoir besoin pour dormir, et ressentir des symptômes physique inconfortables (comprenant l'insomnie) quand on n'a pas accès au cannabis.

Avoir besoin de marijuana pour « être fonctionnel » est un signe évident de dépendance de la substance. En consommer plusieurs fois ou plus durant la journée est clairement une consommation problématique. Enfin, ressentir des symptômes de sevrage semblables à la grippe indique clairement une dépendance au cannabis. La marijuana est une substance addictive ; il y a certaines indications qui démontrent que les gens qui consomment cette substance régulièrement en deviennent physiquement et psychologiquement dépendants.

Il est important de réfléchir aux conséquences sociales de la consommation problématique de marijuana. Est-ce que de bons amis ont été perdus en cours de route ? Est-ce que des activités qui vous plaisaient auparavant ont perdu de leur attrait ? Quand la marijuana impacte la vie de quelqu'un ou la vie des autres, cela veut dire que la consommation de marijuana est un problème.

Quelle est la relation entre la consommation de marijuana et la santé mentale ?

Il y a de solides preuves qui suggèrent que certaines personnes devraient complètement éviter de consommer de la marijuana, comme les gens qui ont vécu une psychose dans le passé après avoir consommé de la marijuana, et ceux qui ont une prédisposition génétique aux problèmes de santé mentale comme la schizophrénie. De plus, il y a des données qui soutiennent que ceux qui consomment de la marijuana, particulièrement les gros consommateurs et ceux qui commencent à en consommer très jeune, sont à risque accru de développer des troubles psychotiques.

Comme indiqué précédemment, certaines personnes consomment de la marijuana dans l'espoir de se sentir mieux. Ceci est une solution à court-terme qui n'adresse pas le cœur du problème. En effet, en se tournant vers la marijuana quand on se sent déprimé peut en fait empirer les symptômes. Certaines données établissent une relation entre la consommation intensive de cannabis et le développement de la dépression.

Consommer de la marijuana à la place de médicaments qui ont été prescrits pour des raisons médicales comme la dépression ou les troubles du déficit de l'attention n'est pas conseillé sans consulter un professionnel de la santé. Parler avec d'autres adultes/professionnelles de la santé (par ex. conseillers, psychologues and infirmier(e)s) peut être également utile. Discuter de vos préoccupations par rapport à vos médicaments actuels et obtenir des services de counseling est logique lorsqu'il s'agit de votre santé.

Comment est-ce que la consommation de marijuana influence la conduite ?

La marijuana est une substance intoxicante. La consommation de cette substance a un effet sur la concentration, la coordination œil-main, la vigilance, la perception du temps et de la distance, et retarde le temps de réaction. Bien que certaines personnes pensent qu'elles sont plus prudentes quand elles conduisent un véhicule après une consommation récente de marijuana, les résultats de recherche indiquent clairement qu'il y a plus d'accidents de véhicules à moteur après une consommation récente de marijuana. Certaines personnes affirment que la consommation de marijuana entraîne une conduite plus lente et plus prudente – en fait, la drogue détériore la capacité du conducteur à répondre à une situation inattendue. En outre, ces accidents conduisent potentiellement aux blessures et au décès.

Malgré une tendance récente indiquant une augmentation du nombre de jeunes qui conduisent après une consommation récente de marijuana, le meilleur conseil serait d'éviter de le faire.

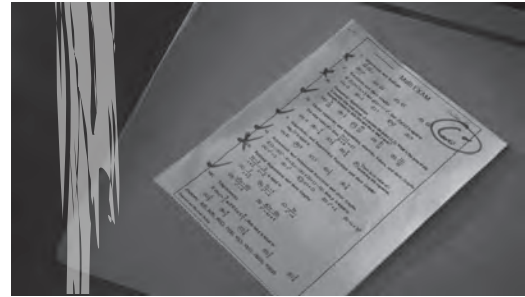


Est-ce qu'il y a d'autres risques pour la santé liés à la marijuana ?

La consommation de marijuana n'est pas sans méfaits. Il est impossible de prédire vos risques personnels liés à la consommation de marijuana. Toutefois, en se fondant sur la recherche, la consommation à long terme peut augmenter le risque de développer certains types de cancer. En outre, la marijuana est souvent fumée en combinaison avec le tabac, ce qui accroît encore davantage le risque de cancer. Alors que de fumer quoi que ce soit est malsain, fumer de la marijuana est associé à un risque accru de problèmes respiratoires : bronchite, toux chronique et infections pulmonaires. Au fil du temps, cela aura une incidence sur l'énergie physique et la participation aux activités physiques.

Développer une dépendance à la marijuana est aussi un risque pour la santé. Personne n'a l'intention de devenir dépendant de la marijuana.

Au Canada, il y a de plus en plus de soutien pour la consommation de marijuana réglementée chez les adultes. Au cours de l'adolescence, la prise de décision par rapport à la consommation de marijuana est vraiment une question de santé. Tout comme faire de l'exercice régulièrement, manger sainement, etc., certaines décisions sont tout simplement mieux.



Est-il avantageux de réduire la consommation de marijuana ?

Réduire la consommation fréquente de marijuana est une bonne idée. Pour certaines personnes, c'est ce qui est requis avant qu'ils soient en mesure d'arrêter complètement leur consommation de marijuana, tandis que d'autres parviennent à cesser de fumer d'un coup. Réduire la fréquence de sa consommation de marijuana peut avoir un impact positif sur la vie scolaire ainsi que le plaisir pris dans les activités parascolaires.

En Savoir Plus sur le Cannabis (Marijuana)¹

Qu'est-ce que le cannabis ?

Le cannabis est le nom scientifique de la plante de chanvre. Ses feuilles et fleurs - souvent appelées marijuana-contiennent une résine psychoactive (qui altère le mental) qui peut avoir une influence sur notre façon de nous sentir, de penser et d'agir. Le cannabis peut se présenter sous formes diverses, y compris les feuilles et fleurs séchées ou « buds » (marijuana), résine pressée de fleurs et de feuilles (haschich ou hasch) et concentrés de résine extraits avec un solvant (huile de haschisch). Bien que souvent fumé sous forme de joint ou avec une pipe ou un bong (pipe à eau), le cannabis peut également être vaporisé, créant une brume. Certaines personnes cuisinent ou font du thé avec, tandis que d'autres le transforment en teinture, un liquide concentré absorbé en plaçant une goutte sous la langue.

Pourquoi consommons-nous du cannabis ?

Les êtres humains ont utilisé le cannabis pour de nombreuses raisons depuis l'antiquité. Certaines personnes l'ont utilisé lorsqu'elles socialisent pour les aider à se détendre et connecter avec des amis. D'autres l'ont utilisé pour des raisons spirituelles ou simplement pour faire l'expérience d'un état de conscience altéré. Et encore d'autres l'ont utilisé pour apaiser l'anxiété ou gérer certains problèmes médicaux. Le cannabis a de nombreux avantages mais, comme tout médicament, il y a des risques associés à sa consommation.

Fumer un joint avec un ami un vendredi soir est un moyen de se détendre à la fin d'une semaine de travail chargée. Mais rester assis des heures à fumer joint après joint peut créer



une atmosphère maussade et rendre les discussions insipides. Cela peut également accroître le risque de prendre de mauvaises décisions telles que de conduire avant que les effets se soient complètement dissipés. Et bien que le cannabis puisse aider à soulager le stress ou l'anxiété, continuer de l'utiliser comme une stratégie d'adaptation peut nuire à notre santé et nos relations sociales.

Que se passe-t-il lorsque nous consommons du cannabis ?

Lorsque le cannabis est inhalé, des produits chimiques appelés cannabinoïdes sont absorbés par les poumons et transférés dans la circulation sanguine, produisant des effets presque immédiats. Avalée, les cannabinoïdes sont absorbés par l'estomac et l'intestin. Ce processus prend plus de temps, ce qui rend le contrôle de la dose par le consommateur plus difficile à gérer.

¹ Cette section a été développée pour *Here to Help* par le Centre for Addictions Research of British Columbia, et est disponible sur www.heretohelp.bc.ca. Utilisé avec autorisation.

En Savoir Plus sur le Cannabis (Marijuana) (Suite)

Les effets du cannabis peuvent être très différents de personne à personne. Une personne peut se sentir détendue, une autre pleine d'énergie, et une autre anxieuse. Parfois, la même personne aura une expérience différente durant une autre occasion. Cela dépend beaucoup du type et de la quantité de cannabis qui est consommé à un moment donné. Mais d'autres facteurs qui sont influents incluent nos expériences passées avec le cannabis, notre l'humeur et environnement actuels, et nos conditions de santé mentales et physiques.

Effets sur la santé

Le cannabis peut être à la fois bénéfique et néfaste pour notre santé. Par exemple, la recherche montre que le cannabis peut aider à soulager les symptômes de certaines conditions médicales telles que la douleur, les nausées et les spasmes musculaires. Mais une consommation intensive est associée avec une variété de d'effets nocifs, y compris les symptômes psychotiques.



De nombreuses personnes qui consomment du cannabis dans un cadre social disent que cela leur permet de se détendre et accroît leur sentiment de bien-être. Mais certains peuvent se sentir anxieux après avoir consommé du cannabis, affectant leurs interactions avec les autres. Et durant les quelques heures après avoir fumé un joint, certaines personnes peuvent avoir de la difficulté à se souvenir de certaines choses, ce qui peut avoir un impact sur les amitiés.

Au fil du temps, fumer beaucoup de cannabis peut irriter les voies respiratoires, ce qui augmente le risque de toux chronique, d'essoufflement et de respiration sifflante. Comme la fumée du tabac, la fumée de cannabis contient des toxines cancérigènes, bien que le risque de développer certains cancers soit plus bas pour les consommateurs de cannabis, en partie parce qu'ils ont tendance à moins fumer que les consommateurs de tabac.

Quand est-ce que la consommation de cannabis est un problème ?

La consommation de cannabis est un problème lorsqu'elle a une incidence négative sur notre vie ou la vie des autres. Nous pourrions assumer qu'il s'agit des personnes qui consomment régulièrement de grandes quantités de cannabis, mais même en consommer une seule fois peut parfois conduire à un problème. Par exemple, nous pouvons prendre une mauvaise décision comme conduire avant que les effets se soient dissipés. Ce qui est important de reconnaître est le risque de conséquences indésirables ainsi que les avantages liés au contexte de consommation et au fil du temps.

La consommation de cannabis, en particulier la consommation régulière par des jeunes, a des risques particuliers. Tout comme d'autres substances psychoactives, le cannabis peut interférer avec le développement normal du cerveau. L'utilisation précoce peut également interférer avec le développement normal de modèles d'interaction sociale avec les pairs et avoir un impact négatif sur le bien-être.

Les raisons pour lesquelles les gens consomment du cannabis ont un impact sur le risque de développer des problèmes. Par exemple, si une personne consomme du cannabis pour s'amuser, une consommation occasionnelle va potentiellement suivre. Mais lorsqu'une personne consomme du cannabis pour faire face à un problème à long terme tel que le stress chronique, une consommation de plus longue durée et plus intensive peut suivre.

Bien que la plupart des gens qui consomment du cannabis ne deviennent pas dépendants de la drogue, ceux qui consomment du cannabis fréquemment au cours d'une période peuvent s'exposer à des risques. Une personne qui consomme du cannabis fréquemment peut ressentir un besoin d'en consommer pour se sentir normal et fonctionner pendant la journée.

Les gens qui cessent de consommer du cannabis après une consommation régulière peuvent ressentir des effets de sevrage légers, comme de l'irritabilité, de la perte d'appétit et de la difficulté à dormir.

Mélanger le cannabis avec d'autres substances

Il n'est pas rare que les gens mélangent le cannabis avec d'autres substances pour éprouver des sentiments différents ou contrebalancer des effets secondaires indésirables. Mais il y a des risques à combiner le cannabis avec d'autres substances, y compris l'intensification des effets qui peuvent durer plus longtemps que prévu ou voulu. Voici quelques combinaisons communes et les effets qui leur sont associés.

L'alcool et autres dépresseurs. *Ces sont des substances qui ralentissent notre rythme cardiaque et nous aident à nous sentir plus détendus. Les dépresseurs affectent la coordination et les autres compétences nécessaires pour conduire en toute sécurité. Le cannabis en combinaison avec même de petites doses d'alcool compromet notre aptitude à conduire plus que l'une substance ou l'autre consommée seule.*

Les stimulants. *Ces sont des substances telles que les boissons énergisantes ou la cocaïne qui augmentent notre rythme cardiaque et nous font nous sentir plus énergiques. Combiner le cannabis avec des stimulants peut obscurcir notre jugement quant à notre état d'ébriété, et potentiellement conduire à des comportements à risques.*

Le tabac. *La fumée de tabac contient de nombreuses toxines cancérigènes. Il est donc plus sûr de fumer du cannabis par lui-même.*

Comment faire des choix plus sains par rapport cannabis

Chaque fois que nous choisissons de consommer du cannabis, il est utile de savoir quelles mesures nous pouvons prendre pour veiller à ce que notre consommation soit la moins nocive possible. Voici quelques recommandations utiles à suivre.

Pas trop. Contrôler combien nous consommons dans une certaine période permet de réduire les comportements à risque.

Pas trop souvent. Limiter la fréquence à laquelle nous consommons contribue à réduire les effets nocifs pour nous et pour les autres au fil du temps.

Uniquement dans des contextes sécuritaires. Prendre des décisions par rapport à où et avec qui nous consommons du cannabis permet de minimiser les problèmes.



Le cannabis est-il légal ?

Le cannabis est une substance réglementée au Canada. Il est illégal de cultiver, vendre, importer, exporter ou consommer cette substance. Selon les lois actuelles, les personnes trouvées coupables peuvent recevoir une amende, une peine de prison et un casier judiciaire qui peut avoir un impact sur leur sécurité d'emploi, leurs plans de voyage et possibilités d'éducation. Mais il y a certaines exceptions pour les personnes qui ont besoin de cannabis pour des raisons médicales. Pour des informations sur le Règlement sur la Marijuana à des Fins Médicales (RMFM), visitez le site Web de Santé Canada : <http://www.hc-sc.gc.ca>.

Pour plus d'informations sur la consommation de cannabis et les familles, visitez **Cannabis Use and Youth : A Parent's Guide** et le cahier d'exercices **You and Substance Use Workbook** (ces deux documents sont en anglais) sur le Site Web *Here to Help* : www.heretohelp.bc.ca. Ce site Web contient aussi des informations détaillées sur la consommation de substances et la santé mentale.