

TOUT SUR LE CANNABIS:

TA SANTÉ ET PLUS!

GUIDE DE
L'ENSEIGNANT(E)

Table des matières

- > Objectif
- > Mobiliser les jeunes
- > Planifier un cours « Tout sur le cannabis »
- > Ressources complémentaires
- > Guide du cours « Tout sur le cannabis »
- > Légende des notes de l'enseignant(e)
- > Sondage post-module



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada

Objectif

L'objectif de cette présentation est de fournir aux enseignant(e)s des ressources pour aider leurs élèves de la 9e année à la 12e année à comprendre les risques liés à la consommation du cannabis.

Le programme comprend :

- > informations sur le cannabis;
- > effets à court et à long terme de la consommation de cannabis sur la santé mentale et le cerveau;
- > informations sur la dépendance et la stigmatisation; et,
- > habitudes saines pour faire face aux problèmes de santé mentale.

Il comprend également des activités interactives pour maintenir l'intérêt des élèves. Cette page vous fournit des conseils et des outils pour organiser votre propre expérience « Tout sur le cannabis ».

Mobiliser les jeunes

Ce programme vous fournit tout ce dont vous avez besoin pour créer votre propre leçon « Tout sur le cannabis », y compris un diaporama, des notes d'allocution et des ressources supplémentaires. Ce matériel a été conçu pour vous aider à fournir des informations factuelles, des activités stimulantes et des outils pour aider vos élèves à faire des choix sains.

Pour en savoir plus sur les stratégies permettant d'aborder le sujet des substances avec les jeunes, voir [Parler des drogues et de l'alcool aux adolescents](#) et [Parler du cannabis avec vos enfants](#).

Voici quelques conseils pour vous aider à dialoguer avec vos élèves de manière à promouvoir une communication ouverte et positive :

- Écoute active** : Posez des questions ouvertes, encouragez la discussion et faites-leur savoir que vous les entendez.
- Bon état d'esprit** : Comprenez leur point de vue.
- Réponses claires** : Répondez à leurs questions.
- Franchise** : Faites-leur part de votre intention.
- Calme** : Créez un environnement détendu et sans jugement.

Planifier un cours « Tout sur le cannabis »

Durée estimée : Environ 60 à 90 minutes

- > Introduction (2 – 5 minutes)
- > Le cannabis au Canada (10 – 15 minutes)
- > Descriptions des types de cannabis (10 – 15 minutes)
- > Effets du cannabis (10 – 15 minutes)
- > Dépendance et stigmatisation (5 – 10 minutes)
- > Habitudes saines (5 – 10 minutes)
- > Jeu-questionnaire (10 – 15 minutes)
- > Ressources supplémentaires et questions-réponses (5 – 10 minutes)

Éléments à prendre en compte :

- Emplacement** : Ce programme peut facilement être réalisé dans votre salle de classe habituelle. Pour l'apprentissage à domicile, les élèves doivent trouver un endroit dans leur maison où ils se sentent à l'aise.
- Exigences techniques** : Vous aurez besoin d'un accès à Internet et d'un projecteur ou d'un grand écran pour partager le contenu du module avec la classe.
- Les élèves ayant accès à un ordinateur individuel, à une tablette ou à un appareil mobile seront en mesure de participer au contenu interactif sur leur propre écran.

Ressources complémentaires

Vos élèves souhaitent-ils poursuivre la conversation sur les cannabis? Veuillez partager ces ressources avec vos élèves et leurs parents ou tuteurs pour plus d'informations.

- > Présentation : [Résumé de Tout sur le cannabis](#)
- > [Informations générales sur les substances](#)
- > [Parler des drogues et de l'alcool aux adolescents](#)
- > [La consommation de cannabis est-elle sécuritaire? Les faits pour les jeunes de 13 à 17 ans](#)
- > [Jeunesse, J'écoute](#)
- > [Le cannabis et la santé mentale - Canada.ca](#)
- > Vidéos : [Augustin partage son histoire sur la consommation de cannabis](#)
- > Vidéos : [Un professionnel de la santé parle des risques potentiels de la consommation de cannabis](#)

Guide du cours « Tout sur le cannabis »

Avant de commencer, veuillez vous assurer que vous disposez des éléments suivants :

- Les diapositives « Tout sur le cannabis » sont prêtes et visibles par les élèves
- Les élèves ont accès à un ordinateur ou à une tablette pour des activités interactives

Légende des notes de l'enseignant(e)

Points de discussion pour l'enseignant	
Les directives sont en vert	

Sondage post-module

Nous tenons à vous remercier d'avoir participé à l'expérience virtuelle « Tout sur le cannabis » de Santé Canada. Nous espérons que vos élèves ont apprécié le contenu de la présentation ainsi que sa formule.

Nous aimerions recevoir vos commentaires au sujet du programme! Nous serions reconnaissants si vous pouviez prendre quelques minutes pour répondre aux questions de notre [Sondage à l'intention des enseignant\(e\)s](#).

Santé Canada offre également d'autres programmes en matière de consommation de substances, dont :

- > [Soyez au fait des opioïdes](#)
- > [Les dangers de la stigmatisation de la consommation de substances](#)
- > [Considère les conséquences du vapotage](#)

Vous pouvez en savoir plus en visitant ExperiencesSanteCanada.ca.



TOUT SUR
LE CANNABIS:
TA SANTÉ ET PLUS!

Diapositive 1



Bonjour à toutes et à tous. Aujourd'hui nous allons assister à une présentation spéciale.



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

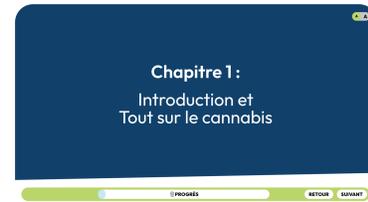
Canada

Diapositive 2



Chapitre 1 :

Introduction et Tout sur le cannabis



Diapositive 3



« Tout sur le cannabis » est un programme développé par le gouvernement du Canada pour te donner des informations scientifiques sur le cannabis, te permettant ainsi de mieux comprendre ses effets sur ta santé, en particulier sur ta santé mentale et le développement de ton cerveau.

N'hésite pas à poser des questions à tout moment.

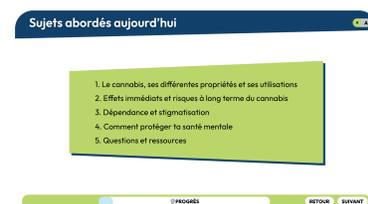


Diapositive 4



Sujets abordés aujourd'hui :

- > Le cannabis, ses différentes propriétés et ses utilisations
- > Effets immédiats et risques à long terme du cannabis
- > Dépendance et stigmatisation de la consommation de cannabis
- > Comment protéger votre santé mentale
- > Questions, ressources et aide



Diapositive 5a



Commençons par un petit questionnaire pour évaluer tes connaissances :

À quel âge le cerveau est-il complètement développé? Lève la main pour voter : 15 ans, 20 ans, 25 ans, ou 30 ans?

À quel âge le cerveau est-il complètement développé? 100%

15 ans
 20 ans
 25 ans
 30 ans



PROGRES RETOUR SUIVANT

Diapositive 5b



Après le vote de la classe :



La bonne réponse est 25 ans. Les études montrent que le cerveau n'a pas fini son développement avant l'âge de 25 ans environ, y compris pour les zones du cerveau responsables des émotions, de la mémoire et de la capacité de raisonnement. Étant donné que le cerveau continue à se développer jusqu'à l'âge de 25 ans, la consommation de cannabis avant cet âge peut nuire au développement et au fonctionnement du cerveau.

C'est pourquoi les jeunes et les jeunes adultes sont particulièrement vulnérables aux effets du cannabis. Plus on commence à consommer du cannabis tôt, plus il peut être nocif.

Cependant, ce n'est pas parce que tu en as consommé une fois ou que tu en consommes de temps en temps que le cannabis est nocif. Comme on le verra aujourd'hui, le niveau de risque peut dépendre de la fréquence et du type de consommation.



Diapositive 6



Maintenant, parlons du cannabis au Canada.



Diapositive 7



La **Loi sur le cannabis** crée un cadre juridique strict pour contrôler la production, la distribution, la vente et la possession de cannabis au Canada.

L'objectif de la légalisation est :

- > d'empêcher le cannabis de tomber entre les mains des jeunes;
- > d'imposer des sanctions pénales sévères aux personnes qui enfreignent la loi, en particulier celles qui importent ou exportent illégalement du cannabis, ou qui fournissent du cannabis à des jeunes;
- > protéger la santé et la sécurité publiques en permettant aux adultes d'avoir accès à du cannabis légal.

Le cannabis n'est légal au Canada que pour les personnes ayant atteint l'âge légal, qui varie selon la province ou le territoire où elles se trouvent. Il est important de savoir que tout le cannabis n'est pas légal et qu'il peut être difficile de faire la différence.

Le cannabis légal ne peut être acheté qu'auprès de magasins de vente au détail autorisés et est marqué d'éléments d'identification. Cela signifie qu'il y a encore des produits illégaux que certaines personnes peuvent consommer.



Diapositive 8



Il existe quelques façons clés de faire la différence entre les produits légaux et les produits illégaux. Le plus simple est de bien regarder l'emballage.

Comme tu peux le voir sur cette diapositive, l'emballage du cannabis légal est simple, n'est pas attrayant pour les jeunes, comporte un symbole normalisé du cannabis et une mise en garde.

Les produits du cannabis illégaux, comme celui présenté ici, sont souvent présentés dans des emballages colorés et peuvent parfois porter des noms similaires à ceux d'un bonbon ou d'une friandise que nous connaissons.

Parfois, ces produits sont même conçus pour ressembler à des marques connues. Tu n'as qu'à retenir qu'un produit légal ne ressemblera jamais à une collation que tu peux acheter à l'épicerie.

Il est important de pouvoir faire la différence entre les produits du cannabis légaux et illégaux car les produits du cannabis illégaux comportent des risques supplémentaires.

Nous en parlerons plus en détail dans la diapositive suivante.

Comment reconnaître le cannabis illégal



Les produits légaux ont :

- Un symbole normalisé du cannabis
- Une mise en garde en français et en anglais
- Un emballage protégé-enfants



Un produit illégal peut :

- Avoir un emballage multicolore et un nom similaire à ceux de marques populaires, de bonbons ou de collations
- Avoir une apparence de bonbons attrayants pour les enfants, comme les ours en gelée
- Être présenté dans un emballage qui n'est pas protégé-enfants

PRÉCÉDENT
RETOUR
SUIVANT

Diapositive 9



Afin de protéger des jeunes comme toi des risques liés à la consommation de cannabis que nous venons de mentionner, la Loi sur le cannabis restreint leur accès au cannabis. Cela signifie qu'il n'existe aucun moyen légal pour une jeune personne d'obtenir du cannabis.

Cette loi vise aussi à protéger les personnes d'âge légal des risques liés au cannabis illégal. Le cannabis légal ne peut être acheté que dans des magasins approuvés par le gouvernement. Par exemple, un produit vendu par une personne plutôt que par un magasin est illégal. Ce cannabis peut être dangereux car il n'a pas été soumis à un contrôle de la qualité ou n'a pas fait l'objet d'essais. Cela signifie que ces produits peuvent contenir des niveaux nocifs de THC, des métaux lourds, des pesticides et d'autres substances qui peuvent causer de graves dommages s'ils sont consommés.

Par exemple, aux États-Unis en 2019, une substance frelatante non réglementée a été utilisée dans des produits de vapotage illégaux contenant du THC et a été associée à une épidémie de maladie pulmonaire liée au vapotage qui a rendu malades des milliers de personnes et entraîné des dizaines de décès.

Les risques du cannabis illégal

- Afin de protéger les jeunes des effets de la consommation de cannabis sur la santé, la Loi sur le cannabis restreint l'accès à cette substance.
- Cela signifie qu'il n'existe aucun moyen légal pour une jeune personne d'obtenir du cannabis.
- Les produits du cannabis provenant du marché illégal ne sont pas soumis à un contrôle de la qualité ni ne font l'objet d'essais.
- Cela signifie qu'ils peuvent contenir des niveaux nocifs de THC et d'autres substances pouvant causer de graves dommages s'ils sont consommés.



PROGRÈS

RETOUR SUIVANT

Diapositive 10



Compte tenu des taux élevés de consommation de cannabis au Canada, il est probable que beaucoup d'entre vous aient été exposés à cette substance lors de réunions ou entre amis. Le cannabis est une drogue souvent utilisée pour ses effets sur le corps et l'esprit.

Cannabis



Le cannabis est une drogue souvent utilisée pour ses effets sur le corps et l'esprit.



Ces effets sont provoqués par des substances chimiques contenues dans le cannabis, telles que le THC et le CBD.



Il est important de savoir que le THC et le CBD peuvent tous deux nuire au développement du cerveau, en particulier lorsqu'ils sont utilisés quotidiennement ou fréquemment.

PROGRÈS

RETOUR SUIVANT

En plus...

Diapositive 10 suite



Le cannabis contient des centaines de substances chimiques. Plus de 100 d'entre elles sont connues sous le nom de cannabinoïdes. Ces cannabinoïdes interagissent avec les récepteurs cannabinoïdes situés dans le cerveau et le corps, ce qui provoque les effets typiques du cannabis.

Le delta-9-tétrahydrocannabinol, également connu sous le nom de THC, est le cannabinoïde le plus étudié. Il provoque la sensation de « planer », ainsi qu'une série d'autres effets tels que des troubles de la mémoire, l'anxiété, la faim, la paranoïa, des yeux rouges, la bouche pâteuse et une accélération du rythme cardiaque. Plus le taux de THC est élevé, plus le risque de ressentir ces effets est important.

Le cannabidiol, également connu sous le nom de CBD, se distingue du THC par le fait qu'il ne produit pas d'effet planant. On en sait moins sur le CBD que sur le THC, mais certaines données suggèrent que le CBD peut aider à gérer certaines conditions médicales, notamment les crises d'épilepsie chez les enfants. Bien que les effets du CBD soient pour la plupart imperceptibles, ils peuvent néanmoins présenter des risques, car ils ont toujours des effets sur le cerveau et le corps.

Il est important de savoir que le THC et le CBD peuvent tous deux nuire au développement du cerveau, en particulier lorsqu'ils sont utilisés quotidiennement ou presque.

Cannabis



Le cannabis est une drogue souvent utilisée pour ses effets sur le corps et l'esprit.



Ces effets sont provoqués par des substances chimiques contenues dans le cannabis, telles que le THC et le CBD.



Il est important de savoir que le THC et le CBD peuvent tous deux nuire au développement du cerveau, en particulier lorsqu'ils sont utilisés quotidiennement ou presque.

PROGÈS

RETOUR

SUIVANT

Diapositive 11a



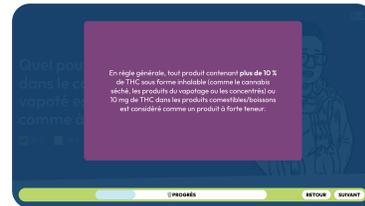
Qui sait quel pourcentage de THC dans le cannabis séché ou vapoté est considéré comme présentant un risque élevé?



Diapositive 11b



Après le vote de la classe :



En règle générale, tout produit contenant **plus de 10 % de THC** sous forme inhalable (comme le cannabis séché, les produits du vapotage ou les concentrés) ou 10 mg de THC dans les produits comestibles/boissons est considéré comme un produit à forte teneur.

Cela signifie qu'il comporte des risques plus élevés, en particulier pour les adolescents et les jeunes adultes, car le cannabis peut nuire au développement du cerveau.

Les concentrés de cannabis vapotés peuvent être puissants et contenir jusqu'à 90 % de THC. Plus la teneur en THC est élevée, plus les risques sont importants, notamment pour la santé mentale.

Diapositive 12


Le cannabis peut être utilisé de différentes manières :

- > Fumer, souvent avec un joint ou une pipe à eau (bong)
- > Vapoter, avec un stylo de vapotage (cigarette électronique)
- > Manger et boire (pensez aux aliments et boissons infusés au cannabis)

Nous allons nous pencher plus en détail sur ces questions et examiner comment chaque méthode comporte ses propres risques.

 Modes d'utilisation du cannabis
 12/13


PROCHES RETOUR SUIVANT

Diapositive 13a



Avant d'aller plus loin et d'explorer les risques propres à chaque mode de consommation du cannabis, lequel te semble le plus nocif?

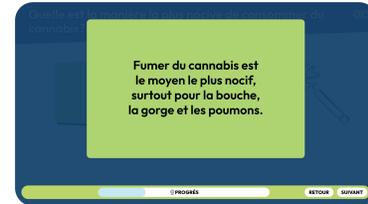
 Quelle est la manière la plus nocive de consommer du cannabis?
 13/13


PROCHES RETOUR SUIVANT

Diapositive 13b



Après le vote de la classe :



Fumer du cannabis est le moyen le plus nocif, surtout pour la bouche, la gorge et les poumons, car il contient certains des mêmes substances chimiques nocives que la fumée du tabac mais chaque méthode comporte ses risques!

Bien que le vapotage soit considéré comme moins dangereux pour la bouche, la gorge et les poumons que fumer, il n'est pas sans risque.

Et comme les produits de cannabis fumés et vapotés contiennent les plus grandes teneurs en THC, ils peuvent présenter les risques les plus élevés pour la santé mentale.

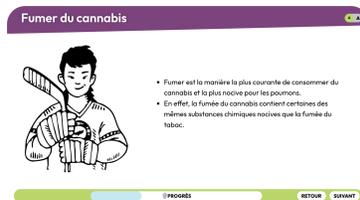
Diapositive 14



Fumer est la manière la plus courante de consommer du cannabis et la plus nocive pour les poumons. Des études ont montré que le fait de fumer du cannabis était associé à des risques accrus de :

- > Bronchite
- > Infections pulmonaires
- > Toux chronique (de longue durée)
- > Augmentation de l'accumulation de mucus dans la poitrine

Ensuite, nous nous intéresserons au vapotage.



Diapositive 15



Le cannabis peut également être vapoté en utilisant du cannabis séché ou des concentrés de cannabis à l'aide d'une vapoteuse (stylo à vapoter).

Les jeunes et les jeunes adultes nous disent souvent que le vapotage est inoffensif. Si le vapotage du cannabis peut être moins nocif pour les poumons que de le fumer, il y a quand même des risques et les effets à long terme sont inconnus. Les concentrés de cannabis à vapoter sont particulièrement dangereux pour la santé mentale en raison de leur teneur élevée en THC.

Comme il s'agit d'un nouveau mode de consommation du cannabis, les scientifiques en savent moins sur les effets, les dangers et les risques liés au vapotage du cannabis que lorsqu'il est fumé. Toutefois, les taux de vapotage du cannabis ont considérablement augmenté ces dernières années, en particulier en ce qui concerne le vapotage des « concentrés » de cannabis.

Il s'agit du type de cannabis le plus puissant et potentiellement le plus nocif pour le cerveau.

Vapoter du cannabis

- Le cannabis peut être vapoté en utilisant du cannabis séché ou des concentrés de cannabis.
- Toutes les formes de cannabis peuvent nuire à la santé mentale, mais le vapotage de concentrés de cannabis peut être particulièrement risqué, car ce sont les concentrés qui contiennent les taux les plus élevés de THC.

PROGRES

RETOUR SUIVANT

Diapositive 16



Le cannabis à boire et à manger, également connu sous le nom de comestibles, se présente sous de nombreuses formes, telles que les boissons, les gâteaux ou les bonbons.

Manger et boire du cannabis

- Le cannabis comestible peut se présenter sous de nombreuses formes, telles que les biscuits, les bonbons, le chocolat et les boissons.
- Les effets peuvent être retardés. Ils peuvent mettre jusqu'à 4 heures pour se faire pleinement sentir et peuvent durer jusqu'à 12 heures.
- Les effets peuvent être plus importants que lorsque le cannabis est inhalé, en raison des différences dans la manière dont le corps traite le cannabis lorsqu'il est inhalé et lorsqu'il est mangé ou bu.

PROGRES

RETOUR SUIVANT

En plus...

Diapositive 16 suite



Il est important de savoir que les effets peuvent être retardés. Il faut parfois jusqu'à 4 heures pour ressentir les effets complets des comestibles et certains effets persistants peuvent durer jusqu'à 12 heures. En effet, le corps traite différemment le THC lorsqu'il est mangé et lorsqu'il est inhalé en fumant ou en vapotant.

Avec les comestibles, le THC est d'abord décomposé dans le foie et transformé en une forme plus forte de THC avant d'atteindre le cerveau. Si tu manges ou bois encore du cannabis dans cette fenêtre de 4 heures, tu risques d'avoir des effets mentaux et physiques très importants, comme des vomissements et une paranoïa ou anxiété grave, qui pourraient nécessiter des soins médicaux d'urgence.

Les produits comestibles peuvent également présenter des risques, car certaines personnes les consomment accidentellement sans savoir qu'ils contiennent du cannabis. Depuis la légalisation, les hôpitaux ont constaté une augmentation des visites aux urgences et les centres antipoison ont vu augmenter le nombre d'appels en raison d'empoisonnements accidentels au cannabis chez les enfants.

Toute personne qui consomme du cannabis comestible doit le conserver en hauteur et dans un contenant fermé de manière sécuritaire, à l'écart des autres aliments.

Manger et boire du cannabis

Le cannabis comestible peut se présenter sous de nombreuses formes, telles que les biscuits, les bonbons, le chocolat et les boissons.

Les effets peuvent être retardés. Ils peuvent mettre jusqu'à 4 heures pour se faire pleinement sentir et peuvent durer jusqu'à 12 heures.

Les effets peuvent être plus importants que lorsque le cannabis est inhalé, en raison des différences dans la manière dont le corps traite le cannabis lorsqu'il est inhalé et lorsqu'il est mangé ou bu.

PROGRES

RETOUR

SUIVANT

Diapositive 17



Chapitre 2 :

Effets et risques

Chapitre 2 :
Effets et risques

PROGRES

RETOUR

SUIVANT

Diapositive 18



Le cannabis peut avoir toute une série d'effets sur une personne et la réaction de chacun au cannabis est différente et peut varier d'une fois à l'autre.

Si beaucoup d'entre vous connaissent le cannabis pour ses effets positifs (sentiment de bonheur, d'excitation ou de détente), il y a aussi des effets négatifs qu'il faut connaître.

Par exemple, le cannabis :

- > Affecte l'humeur et les sentiments, permettant de ressentir une gamme potentielle d'effets tels que la joie, la tristesse, l'excitation, l'anxiété ou la panique. Dans de rares cas, le cannabis peut déclencher un épisode psychotique (ne pas savoir ce qui est réel, éprouver de la paranoïa, avoir des pensées désorganisées et, dans certains cas, des hallucinations) qui peut nécessiter des soins médicaux.
- > Réduit la concentration et l'attention, altère la coordination et ralentit le temps de réaction.
- > Peut également rendre l'apprentissage et la mémorisation plus difficiles. Par conséquent, il se peut que tu aies des problèmes d'attention, de mémoire, d'apprentissage et de prise de décision après avoir consommé du cannabis.
- > Peut avoir un impact sur ta capacité à donner le meilleur de toi-même lors de la pratique d'un sport ou d'autres activités telles que la musique.

Effets immédiats (la durée dépend de l'inhalation ou de l'ingestion du cannabis)

La réaction de chacun au cannabis est différente et peut varier d'une fois à l'autre. Les études montrent que le cannabis peut :

- Modifier la façon de penser et de ressentir les choses
- Entraîner des difficultés à apprendre des choses et à s'en souvenir
- Rendre la communication plus difficile (parler et écouter)
- Réduire la concentration et la capacité d'attention
- Augmenter et diminuer les niveaux d'énergie
- Avoir un impact sur la capacité à pratiquer ses activités préférées (sport, art, etc.)

PROCHES RETOUR SUIVANT

Diapositive 19a



Compte tenu des effets immédiats, pensez-vous que le cannabis nuit à votre capacité de conduire? En d'autres termes, est-il sécuritaire de prendre le volant après avoir utilisé la substance?



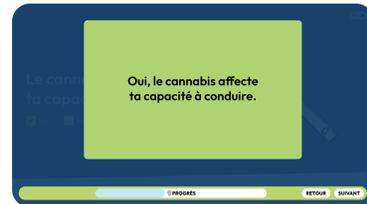
Diapositive 19b



Après le vote de la classe :



La réponse est oui. Le cannabis affecte ta capacité à conduire.



Diapositive 20



On va regarder une courte vidéo sur l'impact du cannabis sur ta capacité à conduire.

Visionner la vidéo.



Le cannabis a un impact sur ta capacité à conduire en toute sécurité.

Certaines personnes pensent qu'il n'y a pas de mal à conduire après avoir consommé du cannabis parce que cela les aide à se concentrer ou fait d'eux de « meilleurs conducteurs », ou encore parce qu'elles pensent qu'elles ne risquent pas de se faire prendre. Nous venons d'apprendre qu'il existe un large éventail d'effets pouvant être ressentis après avoir consommé du cannabis. En raison de ces effets, il est irresponsable et dangereux de conduire après avoir consommé du cannabis. C'est pour cela que la loi l'interdit.

Des études scientifiques ont montré que le cannabis peut réduire la capacité d'une personne à conduire parce qu'il diminue sa capacité de réagir rapidement, relâche son attention et diminue sa coordination. Ces capacités sont essentielles pour conduire en toute sécurité et les policières et policiers disposent aujourd'hui d'outils performants pour détecter la conduite avec facultés affaiblies par le cannabis.

Si tu sais qu'une personne a consommé du cannabis et qu'elle a l'intention de conduire, ne monte pas dans le véhicule avec elle. Choisis plutôt une solution plus sûre pour rentrer chez toi. Appelle un Uber, un Lyft ou un taxi, ou demande à une personne de confiance de venir te chercher.

Diapositive 21



Que tu consommes du cannabis pour t'amuser avec tes amis, te détendre ou faire face à une mauvaise santé mentale, il est important de comprendre les risques à long terme.

Des études scientifiques montrent régulièrement que la consommation quotidienne ou quasi-quotidienne de cannabis peut, au fil du temps, augmenter le risque de apparition et aggravation de symptômes d'anxiété et de dépression.

Bien que le cannabis soit utilisé par de nombreuses personnes pour soulager temporairement les facteurs de stress quotidiens, ou les sentiments d'anxiété ou d'abattement, la consommation de cannabis à long terme ne semble pas améliorer la santé mentale au fil du temps. Elle peut plutôt contribuer à des problèmes de santé mentale constants, même pendant les périodes où tu ne consommes pas de cannabis.

Altération du système dopaminergique.

Il est prouvé que la consommation quotidienne de cannabis peut altérer le système dopaminergique du cerveau, qui est responsable des sentiments de joie, d'excitation et de plaisir. La baisse des niveaux de dopamine peut avoir un impact négatif sur l'humeur, l'énergie et l'enthousiasme.

Développement d'une dépendance au cannabis.

Risques à long terme

(pleins feux sur la santé mentale et le développement du cerveau)

Des études scientifiques montrent régulièrement que la consommation quotidienne ou quasi-quotidienne de cannabis peut, au fil du temps, augmenter le risque de :



- Développement ou aggravation de l'anxiété ou de la dépression
- Altération du système dopaminergique (système de bien-être)
- Dépendance au cannabis
- Dans des cas rares, mais graves, développement d'une psychose et d'une schizophrénie

PROCHES RETOUR SUIVANT

En plus...

Diapositive 21 suite



Comme les autres drogues et l'alcool, une personne peut développer une dépendance au cannabis. Dans les cas les plus graves, cela peut évoluer vers un trouble de l'usage du cannabis. La dépendance au cannabis peut se manifester par le fait de penser beaucoup au cannabis, de ressentir le besoin de consommer du cannabis, d'avoir envie de cannabis, d'augmenter sa tolérance au cannabis, d'avoir du mal à arrêter ou à réduire sa consommation et de se sentir de plus en plus agité, de mauvaise humeur et/ou anxieux lorsqu'on ne consomme pas de cannabis. La dépendance au cannabis peut aggraver l'anxiété et la dépression.

Dans des cas rares, mais graves, développement d'une psychose et d'une schizophrénie. La psychose est temporaire et peut se traduire par une paranoïa sévère et par le fait d'entendre ou de voir des choses qui ne sont pas réelles (par exemple, des hallucinations).

La schizophrénie est un trouble mental chronique qui nécessite un traitement à vie et se caractérise par une paranoïa, des hallucinations et des troubles de la pensée. Les adolescents et les jeunes adultes, en particulier les hommes, et ceux qui sont dépendants au cannabis, sont les plus exposés au risque de psychose/schizophrénie.

Ces effets peuvent être frustrants, pénibles ou effrayants. Si tu consommes du cannabis quotidiennement et que tu as l'impression d'avoir des difficultés à te souvenir de choses, à te concentrer et à contrôler tes pensées, des études suggèrent que la réduction ou l'arrêt de la consommation peut aider à atténuer ces sentiments au fil du temps. Cependant, il n'est pas toujours facile d'arrêter ou de réduire sa consommation, en particulier pour les personnes qui consomment du cannabis depuis longtemps.

Pour obtenir de l'aide afin d'arrêter ou de réduire ta consommation de cannabis, essaie d'en parler à une personne de confiance, comme un professionnel de la santé, un conseiller, un ami ou un membre de ta famille.

Risques à long terme
(pleins feux sur la santé mentale et le développement du cerveau)

Des études scientifiques montrent régulièrement que la consommation quotidienne ou quasi-quotidienne de cannabis peut, au fil du temps, augmenter le risque de :



- Développement ou aggravation de l'anxiété ou de la dépression
- Altération du système dopaminergique (système de bien-être)
- Dépendance au cannabis
- Dans des cas rares, mais graves, développement d'une psychose et d'une schizophrénie

PROCHES RETOUR SUIVANT

Diapositive 22



Comme nous l'avons dit, si tu as déjà consommé du cannabis quelques fois, ne t'inquiète pas.

La probabilité d'être confronté à des problèmes de santé mentale et à des effets négatifs sur le développement du cerveau est plus élevée chez les personnes qui :

- > Commencent à consommer du cannabis à un jeune âge.
- > Consomment du cannabis tous les jours ou presque et sur une longue période, pendant des semaines ou des mois.
- > Utilisent des produits plus puissants tels que du cannabis séché, des stylos à vapoter contenant des concentrés de cannabis ou d'autres types de concentrés de cannabis tels que l'huile de cannabis (shatter), la cire, le beurre de cannabis (budder) ou autres.
- > Ont des antécédents familiaux de troubles mentaux, tels que la psychose ou la schizophrénie.

Risques à long terme (pleins feux sur la santé mentale et le développement du cerveau)

La probabilité d'être confronté à des problèmes de santé mentale et à des effets négatifs sur le développement du cerveau est plus élevée chez les personnes qui :

- Commencent à consommer du cannabis à un jeune âge (au début de l'adolescence, lorsque le cerveau est à un stade crucial de son développement)
- Consomment du cannabis tous les jours pendant des mois ou des années
- Utilisent des produits à base de cannabis contenant des taux élevés de THC
- Consomment du cannabis en même temps que l'alcool, d'autres drogues ou en vapotant de la nicotine
- Ont des antécédents familiaux de troubles mentaux, en particulier la psychose ou la schizophrénie

PROCHES RETOUR SUIVANT

Diapositive 23



Un professionnel de la santé parle des risques potentiels de la consommation de cannabis. Lorsque vous êtes prêt, appuyez sur le bouton de lecture pour lancer une courte vidéo.



Conseils d'un professionnel de la santé

Dr Chadi parle des risques potentiels de la consommation de cannabis.



PROCHES RETOUR SUIVANT

Diapositive 24a



Testons tes connaissances avec quelques questions! Quels produits sont illégaux?



Diapositive 24b



Après le vote de la classe :



Les articles B et C sont illégaux.

Les articles A et D sont légaux. Vous pouvez le reconnaître grâce à l'étiquette normalisée.



Diapositive 25a



Prochaine question, le cannabis améliore-t-il ta mémoire?



Diapositive 25b



Après le vote de la classe:



Non. En fait, le cannabis peut avoir un impact négatif sur ta mémoire.

Diapositive 26a



D'accord, deux autres questions. Vrai ou Faux :
Il faut compter jusqu'à 4 heures pour ressentir les effets complets du cannabis comestible.



Diapositive 26b



Après le vote de la classe :

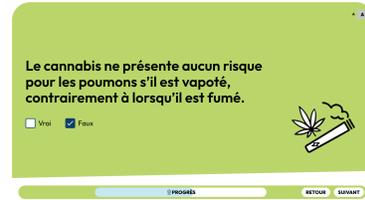


Vrai. Il faut compter jusqu'à 4 heures pour ressentir les effets complets, qui peuvent durer jusqu'à 12 heures.

Diapositive 27a



D'accord, dernière question. Le vapotage du cannabis ne présente aucun risque pour la santé pulmonaire, contrairement au fait de fumer : Vrai ou Faux?



Diapositive 27b



Après le vote de la classe :



Faux. Bien que le vapotage présente un risque légèrement inférieur à celui de fumer du cannabis, il y a tout de même des risques. De plus, l'étendue complète des effets à long terme reste inconnue en raison du fait que c'est une méthode plus récente de consommation du cannabis.



Diapositive 28



Il est également important de savoir que le mélange du cannabis avec d'autres substances, comme le tabac ou l'alcool, augmente considérablement les risques.

Par exemple, la consommation simultanée de cannabis et d'alcool peut produire une série d'effets immédiats intenses. Il s'agit notamment de sentiments d'excitation, de confusion et de vertiges (la sensation d'avoir la « tête qui tourne »). Cela peut également provoquer des nausées, des vomissements, de la paranoïa et de l'anxiété.

La combinaison de ces deux substances peut également réduire les performances de ton cerveau, notamment en affectant ta mémoire et ta capacité à te concentrer, à parler et à prendre des décisions, et augmenter les risques d'avoir un comportement risqué ou dangereux, comme la conduite avec facultés affaiblies.



Diapositive 29



Chapitre 3 :

Dépendance, stigmatisation et ressources



Diapositive 30



Nous allons maintenant parler de la dépendance et de la stigmatisation liées à la consommation de cannabis.



Diapositive 31a



Avant de parler de ça, nous avons des questions à poser : Peut-on devenir dépendant du cannabis? Oui ou non?



Diapositive 31b



Après le vote de la classe :



Oui. En fait, la dépendance peut se développer à tout âge, mais les jeunes sont particulièrement vulnérables car leur cerveau est encore en développement.



Diapositive 32



On parle de dépendance lorsqu'une personne a un fort désir de faire quelque chose encore et encore, d'une manière qui est difficile à contrôler ou à arrêter.

La dépendance est en fait considérée comme une maladie, car elle modifie ton cerveau, ce qui te pousse à avoir envie d'une substance ou de répéter un comportement même si tu veux arrêter.



En plus...

Diapositive 32 suite



En ce qui concerne le cannabis, une personne peut continuer à en utiliser même si cela lui cause des problèmes ou en cause à d'autres personnes, comme sa famille ou ses amis.

Certaines personnes confrontées à la dépendance peuvent avoir du mal à prendre soin d'elles-mêmes ou des autres, car leur cerveau est tellement concentré sur la nécessité de continuer à prendre la substance. Il faut bien comprendre que la dépendance n'est pas un choix; c'est une condition médicale que l'on peut traiter et il est possible de s'en sortir.

Malheureusement, la dépendance est souvent stigmatisée, ce qui renvoie à des attitudes, des croyances ou des comportements négatifs à l'égard d'une personne ou d'un groupe de personnes en raison de leur situation dans la vie.

Parfois, les attitudes et les comportements des gens peuvent être à l'origine de la stigmatisation, car ils peuvent être influencés par des stéréotypes, des histoires et des images négatives concernant les personnes qui consomment des drogues. La stigmatisation de la dépendance est particulièrement préjudiciable, car elle peut donner à une personne qui lutte contre la dépendance un sentiment d'isolement et l'empêcher de demander de l'aide. C'est pourquoi il est important de toujours faire preuve de bienveillance, de respect et de compassion, quelle que soit la situation des autres.

Si toi ou une personne de ton entourage est aux prises avec une dépendance au cannabis ou à d'autres drogues, demandez de l'aide : il peut être difficile de réduire ou d'arrêter sa consommation de cannabis par soi-même. Essayez de demander l'aide d'un professionnel de la santé, d'un conseiller, d'un ami de confiance ou d'un membre de votre famille si vous avez des difficultés avec le cannabis ou si vous avez des questions.



En plus...

Diapositive 32 suite



Un certain nombre de ressources en ligne, notamment le service « Jeunesse, J'écoute », peuvent vous aider. Les coordonnées de ces services figurent à la fin de la présentation.



Diapositive 33



Augustin partage son histoire sur la consommation de cannabis. Lorsque vous êtes prêt, appuyez sur le bouton de lecture pour lancer une courte vidéo.



Diapositive 34



Jusqu'à présent, nous avons vu comment le cannabis peut nuire à ta santé mentale et au fonctionnement de ton cerveau.

Comme nous l'avons déjà mentionné, certaines personnes peuvent consommer du cannabis pour lutter contre l'anxiété et la dépression, même si les preuves scientifiques montrent que le cannabis N'AMÉLIORE PAS la santé mentale à long terme.

Au lieu d'utiliser le cannabis pour vous sentir mieux, il existe de nombreuses stratégies scientifiquement fondées pour améliorer la santé mentale à court et à long terme. Examinons quelques-uns de ces moyens.



Diapositive 35



Tout d'abord, tu peux pratiquer une respiration profonde en pleine conscience - ton cerveau et ton corps ont besoin d'oxygène pour se sentir calmes, concentrés et confiants. Passer quelques minutes par jour à se concentrer sur sa respiration permet d'avoir une meilleure conscience de ses pensées et de ses émotions et de prendre le temps de réfléchir.

Ensuite, assure-toi de rester hydraté - que se passe-t-il lorsque tu donnes de l'eau à une plante qui semble flétrie? Elle retrouve toute sa vigueur, tout comme ton cerveau et ton corps lorsque tu consommes suffisamment d'eau. Cela permet d'optimiser ta santé mentale et d'améliorer ton humeur.

N'oublies pas de dormir suffisamment - Comment peux-tu être motivé(e), heureux ou heureuse, enthousiaste ou prêt(e) à tout si tu ne dors pas suffisamment? Essaie de dormir entre 8 et 10 heures par nuit.

Limite le temps passé sur les médias sociaux - fais de ton mieux pour limiter le temps que tu passes sur TikTok, Instagram et d'autres plateformes de médias sociaux. Les scientifiques ont découvert que plus on passe de temps sur les médias sociaux, plus la santé mentale et les performances cérébrales en pâtissent.

Enfin, participe régulièrement à une activité physique - l'exercice physique régulier peut contribuer à atténuer les sentiments d'anxiété et de dépression et même à prévenir l'apparition de troubles mentaux. Il peut s'agir d'une promenade à l'extérieur, d'un programme d'exercice régulier, d'un sport d'équipe ou de course à pied.

Réfléchis à la manière dont tu peux intégrer ces habitudes saines dans ta routine quotidienne :



En plus...

Diapositive 35 suite



Remarque : Si tu as du mal à faire du sport, tu peux aussi essayer d'écouter de la musique, de cuisiner ou de créer des œuvres d'art, qui déclenchent la libération de dopamine, une substance chimique qui procure un sentiment de bien-être, et diminuent le cortisol, une hormone qui provoque le stress.

Réfléchis à la manière dont tu peux intégrer ces habitudes saines dans ta routine quotidienne :



Diapositive 36



En résumé, voici quelques éléments clés que nous avons discutés aujourd'hui :

Le cannabis est une drogue souvent utilisée pour ses effets sur le corps et l'esprit. Ces effets sont provoqués par des substances chimiques contenues dans le cannabis, telles que le THC et le CBD. Il est important de savoir que le THC et le CBD peuvent tous deux nuire au développement du cerveau, en particulier lorsqu'ils sont utilisés quotidiennement ou presque.

Nous avons appris que le cannabis peut avoir toute une série d'effets sur une personne. La réaction de chacun au cannabis est différente et peut varier d'une fois à l'autre.

Que tu consommes du cannabis pour t'amuser avec tes amis, te détendre ou faire face à une mauvaise santé mentale, il est important de comprendre les risques à long terme.

Nous savons que la dépendance n'est pas un choix et que la stigmatisation peut amener les gens à se sentir isolés et à avoir peur de demander de l'aide.

Récapitulatif



En plus...

Diapositive 36 suite



Avoir des habitudes saines peut vous aider à faire face au stress. Réfléchis à la manière dont tu peux intégrer des habitudes saines dans ta routine quotidienne, comme la respiration profonde en pleine conscience, l'hydratation, le sommeil, la limitation de la consommation de médias sociaux et la pratique d'une activité physique.



Diapositive 37a



C'est reparti pour jeu-questionnaire.

Vrai ou Faux : Commencer à utiliser du cannabis à un âge plus jeune peut augmenter la probabilité de rencontrer des problèmes de santé mentale.



Diapositive 37b



Après le vote de la classe :



Vrai. Plus tu es jeune quand tu commences à utiliser du cannabis, plus tu risques d'avoir des problèmes de santé mentale. Cela est dû à l'impact du cannabis sur le développement du cerveau.

Diapositive 38a



Question numéro deux :

Vrai ou Faux : Le cannabis est une drogue améliorant les performances.



Diapositive 38b



Après le vote de la classe :



Faux. Bien que le cannabis puisse avoir un effet sur ta performance, ce n'est généralement pas un effet positif. Le cannabis peut altérer le temps de réaction, la coordination et l'équilibre, qui sont tous cruciaux pendant une activité physique.



Diapositive 39a



Question numéro trois :

Vrai ou Faux : Utiliser du cannabis quotidiennement ou presque quotidiennement sur une longue période peut réduire les symptômes d'anxiété et de dépression.



Diapositive 39b



Après le vote de la classe :



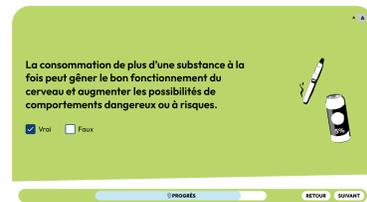
Faux. Les recherches montrent que le cannabis peut en réalité augmenter les problèmes de santé mentale lorsqu'il est utilisé fréquemment sur une longue période.

Diapositive 40a



Question numéro quatre :

Vrai ou Faux : La consommation de plus d'une substance à la fois peut gêner le bon fonctionnement du cerveau et augmenter les possibilités de comportements dangereux ou à risques.



Diapositive 40b



Après le vote de la classe :



Vrai. Ce sont deux des nombreux effets indésirables de la combinaison du cannabis avec d'autres substances.

Diapositive 41a



Enfin, après aujourd'hui, que peux-tu faire pour augmenter ta connaissance du cannabis?



Diapositive 41b



Après le vote de la classe :



Toutes ces options sont excellentes pour accroître ta sensibilisation.



Diapositive 42



Merci pour ton temps et ton attention aujourd'hui. Est-ce que quelqu'un a des questions?

Si tu n'es pas à l'aise de poser ta question devant la classe, tu peux aussi venir me parler plus tard.



Diapositive 43



Tu souhaites en savoir plus sur la consommation de cannabis et ses effets sur toi? **Balaye le code QR pour en savoir plus sur les effets du cannabis sur la santé, ou visite le site : Canada.ca/Le-Cannabis**



Diapositive 44



Voici quelques ressources supplémentaires que tu pourrais trouver utiles.



Diapositive 45



Parler du cannabis et de la santé mentale peut réveiller de vives émotions.

Si toi ou quelqu'un de ton entourage a des problèmes avec la consommation de cannabis ou la santé mentale, ou si tu as des questions à ce sujet, Jeunesse, J'écoute peut t'aider.

Ce service offre une assistance bilingue et confidentielle par téléphone et par messages textes, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, ainsi qu'un service de clavardage en direct le soir. Pour tous et toutes, jusqu'à l'âge de 20 ans.



Diapositive 46



Nous tenons à vous remercier d'avoir participé à l'expérience virtuelle « Tout sur le cannabis » de Santé Canada.

Cette présentation et des ressources supplémentaires peuvent être trouvées sur le site ExperiencesSanteCanada.ca

Merci pour ta participation

Nous tenons à vous remercier d'avoir participé à l'expérience virtuelle « Tout sur le cannabis » de Santé Canada. Nous espérons que vos élèves ont apprécié le contenu de la présentation ainsi que sa formule.

Cette présentation et des ressources supplémentaires sont disponibles sur ExperiencesSanteCanada.ca

PROGRAMES

RETOUR

SUIVANT

Diapositive 47



Nous aimerions recevoir vos commentaires au sujet du programme!

Un court sondage a été fourni à la fin de la présentation pour recueillir les retours des élèves. Merci d'encourager vos élèves à le remplir.



Sondage de rétroaction

Nous aimerions recevoir vos commentaires au sujet du programme! Cliquez sur le lien ou balaise le code QR pour accéder au sondage.



Répondre au sondage

PROGRAMES

RETOUR

SUIVANT

Santé Canada offre également d'autres programmes en matière de consommation de substances, dont :

- > [Soyez au fait des opioïdes](#)
- > [Les dangers de la stigmatisation de la consommation de substances](#)
- > [Considère les conséquences du vapotage](#)

Vous pouvez en savoir plus en visitant ExperiencesSanteCanada.ca.