



# **CANNABIS: LES RISQUES EXPLIQUÉS AUX PARENTS**



# **LE CANNABIS: UNE EXPÉRIMENTATION PRÉCOCE**

## Une expérimentation précoce

*“Pour l’instant, cela ne me préoccupe pas trop : mon fils a plus en tête la musique et les copains ! Il n’a que 13 ans, à mon avis ça commence vers 16 ans.”*

La consommation de cannabis commence chez des adolescents jeunes. L’expérimentation se fait en moyenne vers 15 ans. À 17 ans, environ quatre jeunes sur dix déclarent avoir fumé du cannabis au moins une fois dans leur vie. C’est le produit illicite le plus précocement expérimenté.

Les garçons sont davantage concernés, surtout quand il s’agit de consommation régulière. Ainsi, à 17 ans, 44 % des garçons contre 39 % des filles ont déjà expérimenté le cannabis. L’usage régulier concerne quant à lui 10 % des garçons contre 3 % des filles. Les garçons commencent également plus précocement que les filles.

Après une augmentation constante entre 1990 et 2002, la consommation des jeunes Français suit une tendance à la baisse sur la période 2002-2011.

Sources : ESCAPAD, 2011 (OFDT) ESPAD 2011 (OFDT, INSERM).

## Un produit facile à obtenir

À 16 ans, quatre adolescents sur dix considèrent pouvoir facilement se procurer du cannabis. Le plus souvent, les jeunes consomment du cannabis qu’on leur a offert, 4 sur 10 l’achètent et près de 2 sur 10 le cultivent. Cette culture clandestine (en plein air ou en appartement) est en nette augmentation depuis une dizaine d’années.

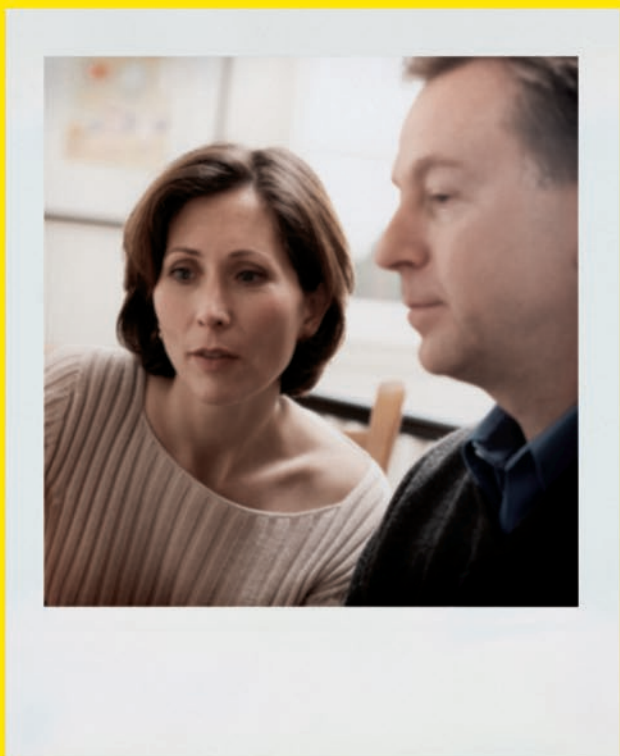
La consommation a lieu avec des amis dans plus de 9 cas sur 10. Elle a lieu dans plus de la moitié des cas dans un lieu public ouvert, et dans près de 2 cas sur 10 dans l’environnement de l’école ou du lieu d’apprentissage.

(Enquête ESPAD 2011, OFDT ; Enquête ESCAPAD 2011, OFDT ; Baromètre santé 2010, Inpes)

## Un usage festif, mais pas seulement

Si, pour une majorité de consommateurs, le cannabis est associé à la fête, reste qu’à 17 ans, un usager sur trois déclare prendre du cannabis pour “se défoncer”, et un sur quatre pour “se calmer”. Les consommations des jeunes filles et des femmes sont plus souvent destinées à calmer l’anxiété.

(Enquête ESCAPAD 2008 et 2011, OFDT ; Baromètre santé 2010, Inpes)



## **Des risques sous-estimés**

Les jeunes consommateurs n'ont pas assez conscience des risques potentiels : pertes de mémoire, problèmes de concentration pouvant entraîner des difficultés scolaires, troubles psychiques... Même si la consommation de cannabis est associée à une certaine sociabilité, beaucoup sous-estiment le phénomène d'isolement que peut engendrer l'usage de cannabis.

Dans certains cas, l'adolescent peut aller jusqu'à mettre entre parenthèses amis, scolarité et loisirs pour organiser sa vie quotidienne autour du produit (caractéristique de l'entrée dans le processus de dépendance).

De plus, la facilité d'achat, à proximité de l'école et dans le quartier, masque le caractère illicite du cannabis, et les peines sévères encourues par l'acheteur (voir page 16).

Le risque de poursuites pénales est sous-estimé, alors même qu'une interpellation pour usage peut entraîner une condamnation avec inscription sur le casier judiciaire, que l'acheteur soit majeur ou mineur.

## **Cette brochure s'adresse à vous, parents**

Elle a pour objectifs :

- de vous apporter les informations qui vous permettront de connaître les risques de la consommation de cannabis, en termes de santé et de développement personnel de l'adolescent, sans oublier le rapport à la loi ;
- de vous donner des repères ou éléments pour dialoguer avec votre enfant, pour éviter qu'il ne commence à consommer ou qu'il continue de consommer après une première expérimentation.

Cette brochure a aussi pour but de vous guider utilement dans l'aide à lui apporter, si vous avez l'impression qu'il commence à "déraper".

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



# LE CANNABIS: SAVOIR L'ESSENTIEL

## QU'EST-CE QUE LE CANNABIS ?

C'est une plante psychotrope, le chanvre indien, utilisée comme drogue sous différentes formes. Introduit en Europe au XIX<sup>e</sup> siècle, son usage a été interdit par la loi, au XX<sup>e</sup> siècle.

La principale molécule active du cannabis est le delta 9 THC (delta 9 tétrahydrocannabinol). C'est le delta 9 THC qui est responsable des effets du cannabis sur le système nerveux. Il peut modifier la perception et les sensations. La teneur en delta 9 THC varie selon les produits consommés. Le cannabis consommé aujourd'hui a tendance à être plus fort en THC que par le passé.

## COMMENT EST-IL CONSOMMÉ ?

- Le cannabis peut se présenter sous plusieurs formes :
  - **l'herbe** (marijuana, ganja, beuh, weed, etc.). Ce sont les tiges, les feuilles et les fleurs séchées du chanvre. Sa couleur peut aller du vert au brun. Son odeur est forte ;
  - **la résine** (haschisch, hasch, shit, chichon, etc.). C'est sous cette forme que le cannabis est le plus consommé en France, mélangé à du tabac. Elle a l'aspect d'une pâte compacte de couleur brune, noire ou beige. Elle se présente généralement sous forme de barrettes ou de boulettes, emballées dans du papier d'aluminium ou du film plastique ;
  - **l'huile**. Il s'agit d'un liquide visqueux et goudronneux, vert foncé, marron ou noir. Les huiles sont généralement déposées sur le papier à cigarettes ou ajoutées aux joints pour en augmenter la puissance. En France, son usage est très rare.
- En France, le cannabis est le plus souvent fumé, généralement mélangé à du tabac et roulé en cigarette de forme conique (joint, pétard, bédou). Pour faire un joint, le consommateur utilise du papier à rouler, un filtre, qui peut être fabriqué à partir d'un bout de carton (ticket de métro, morceau d'un paquet de cigarettes, etc.) et très souvent du tabac. Le cannabis est parfois aussi fumé dans différents types de pipes, dont le bang ou bong (pipe souvent confectionnée à partir d'une bouteille de plastique). Il est plus rarement consommé sous forme de gâteau ("space cake") ou d'infusion.



## QUE RESSENT-ON LORSQU'ON A FUMÉ DU CANNABIS ?

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

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

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

## Y A-T-IL DES RISQUES IMMÉDIATS ?

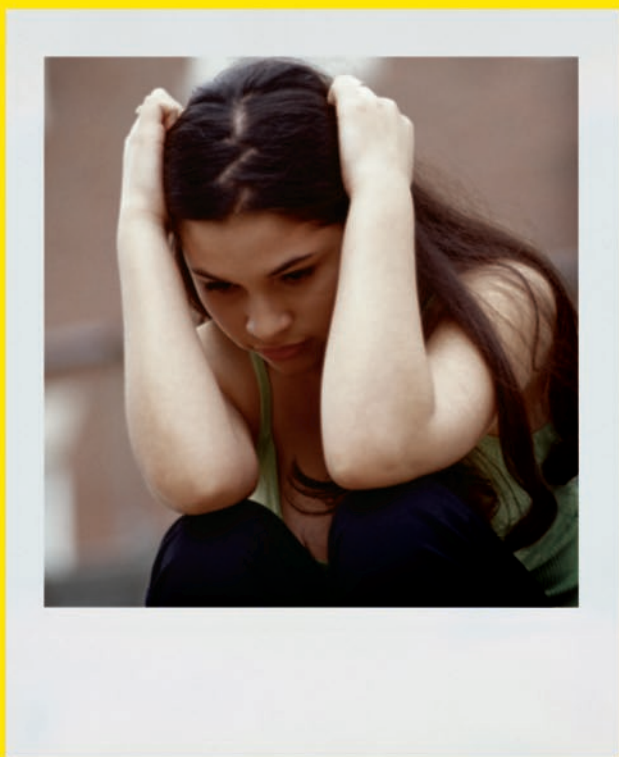
Consommer n'est pas sans risque.

Le consommateur de cannabis peut connaître immédiatement une réaction fortement désagréable, le "bad trip"<sup>\*</sup>. Cette réaction se produit plus fréquemment lorsque le consommateur a beaucoup fumé (ou fumé du cannabis très concentré en THC), s'il a également bu de l'alcool, s'il est fatigué ou fragilisé psychologiquement au moment où il consomme. La personne souffre alors de tremblements, de sueurs froides, de nausées et parfois de vomissements. Elle peut ressentir également une impression de confusion, d'étouffement, une très forte angoisse et se sentir persécutée.

Ce malaise peut aller jusqu'à la perte de connaissance. Toutefois, le risque d'overdose mortelle n'existe pas avec le cannabis.

Sous l'emprise du cannabis, la conduite automobile ou l'accomplissement de tâches nécessitant une pleine capacité d'attention (travail posté...) exposent à des risques d'accident et de préjudices pour soi et pour autrui.

<sup>\*</sup> "Bad trip" : mauvaise expérience, mauvais délire.



## PEUT-ON ÊTRE EN MANQUE? PEUT-ON ÊTRE DÉPENDANT?

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

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

- En cas de consommation régulière, le consommateur s’habitue le plus souvent aux effets produits par le cannabis.
- S’il arrête (ou diminue de façon sensible), certains troubles peuvent survenir comme : un stress accru, une irritabilité, une difficulté à s’endormir, un manque de concentration, un sentiment de désinvestissement... Le “joint du soir” avant de dormir est souvent le plus difficile à supprimer. Certains ressentent alors un mal-être plus global, qui peut être le signe d’un état dépressif.
- Tous les individus ne sont pas égaux devant le risque de dépendance. Toutefois, la précocité de l’expérimentation de cannabis (avant l’âge de 15 ans) est un facteur de risque de dépendance.
- En cas de dépendance, le consommateur de cannabis peut organiser sa vie autour de la recherche du produit (achat, planification des consommations...). Il peut alors se couper de ses anciens amis et des activités qui jusque-là le motivaient.

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

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

**Isabelle, 46 ans**

Dans la plupart des cas, le consommateur de cannabis est également un consommateur régulier de tabac et/ou d’alcool.

Mais statistiquement, le passage du cannabis à d’autres drogues illicites est rare. Le risque n’est toutefois pas à exclure, en particulier si des difficultés psychologiques, sociales ou familiales perdurent. La proximité des circuits de vente illicites augmente les risques de contacts avec d’autres drogues.



## QUELS SONT LES EFFETS SUR LA SANTÉ ?

*“Le problème, c’est qu’on a l’impression que les méfaits du cannabis ne sont pas scientifiquement prouvés.”*

### Y a-t-il des risques pour le cerveau ?

L’usage du cannabis provoque un effet sur la mémoire et diminue la capacité à apprendre des choses nouvelles et à s’en souvenir. Il modifie aussi la perception visuelle, la vigilance et les réflexes. Des études montrent que l’usage précoce du cannabis chez des jeunes de moins de 14 ans peut altérer les capacités cérébrales.

### Y a-t-il des risques psychiques ?

Le consommateur de cannabis peut tout simplement garder un souvenir traumatisant dès la première consommation. Le cannabis peut provoquer des hallucinations, entraînant éventuellement une anxiété. La consommation de cannabis peut, plus généralement, entraîner un certain nombre de troubles psychiques comme l’anxiété, les crises de panique et favoriser la dépression. Elle peut aussi parfois provoquer l’apparition d’une “psychose cannabique” caractérisée par des hallucinations, des idées délirantes, nécessitant en urgence une hospitalisation en milieu psychiatrique.

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

### Quels sont les risques pour les poumons et la gorge ?

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

### Quels sont les risques pour le cœur ?

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

## LE CANNABIS PEUT-IL ÊTRE PRESCRIT PAR LES MÉDECINS ?

Dans certains pays, le cannabis (ou ses dérivés) peut parfois être prescrit pour soulager des symptômes (vomissements, douleurs, perte d'appétit) de certaines maladies graves. En France, à l'exception d'un médicament utilisé chez certains patients atteints de sclérose en plaques, il n'y a pas de médicaments à base de cannabis.



## **EST-IL DANGEREUX DE CONDUIRE LORSQU'ON A CONSOMMÉ DU CANNABIS ?**

Oui, la consommation de cannabis entraîne des effets qui rendent dangereuse la conduite d'un véhicule, et encore plus celle d'un deux-roues :

- mauvais réflexes en situation d'urgence ;
- difficulté à contrôler une trajectoire ;
- mauvaise coordination des mouvements ;
- audition et vision altérées ;
- temps de réaction allongé.

Ces effets peuvent durer de 2 à plus de 10 heures après la prise de cannabis, selon les individus, l'importance et le mode de consommation. Ainsi, le risque d'accident mortel (pour soi et pour les autres) est multiplié par 1,8 après une consommation de cannabis.

La prise conjuguée d'alcool et de cannabis augmente considérablement ce risque, même si l'alcool a été consommé en petite quantité. Le risque d'accident mortel est alors multiplié par 15.

Important à savoir, la conduite sous l'influence de stupéfiants est punie d'un retrait de 6 points du permis (= perte du permis probatoire), de 2 ans de prison et de 4 500 euros d'amende.

Si la personne se trouve également sous l'emprise de l'alcool (0,5 g/l dans le sang ou plus), les peines sont portées à 3 ans de prison et 9 000 euros d'amende.

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

Le conducteur ayant fait usage de cannabis peut également se voir imposer à ses frais, un stage de sensibilisation à la sécurité routière et/ou aux dangers de l'usage de stupéfiants.

En cas d'accident en ayant fait usage de stupéfiants, votre assureur peut exclure votre droit à indemnisation.

Pour les mêmes raisons que celles avancées pour la conduite, il est dangereux d'accomplir, sous l'effet du cannabis et encore plus lorsqu'il est associé à de l'alcool, des tâches présentant un danger, comme par exemple manipuler des machines-outils, que ce soit pour bricoler ou dans le cadre d'une activité professionnelle.

## QUE RISQUE-T-ON PÉNALEMENT ?

*“Le problème, c’est que l’usage n’est pas assez souvent sanctionné.”*

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

En droit français, les stupéfiants sont des substances vénéneuses dont l’usage, la détention, la culture, l’importation et la cession sont interdits.

La législation française sur les stupéfiants (loi du 31 décembre 1970 et loi du 5 mars 2007) repose sur trois principes : l’interdiction de l’usage ; l’orientation de l’usager (selon sa personnalité et son profil) vers une réponse pénale d’ordre sanitaire ou pédagogique ; et la répression du trafic. Toutes les infractions, même commises par des mineurs, peuvent donner lieu à des poursuites.

Contrairement aux idées reçues, si la police trouve une personne en possession de cannabis, même si la quantité retrouvée est très faible, c’est un délit pour lequel la loi prévoit une peine allant jusqu’à un an d’emprisonnement et jusqu’à 3 750 euros d’amende<sup>(1)</sup>.

S’il s’agit d’une première fois, le juge peut aussi ordonner une orientation vers une structure sanitaire, éducative ou d’insertion sociale. Depuis 2005, des consultations jeunes consommateurs (CJC) accueillent les usagers ou leur famille au sein des centres de soins, d’accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Les jeunes consommateurs peuvent y avoir accès de leur plein gré ou y être orientés par les services judiciaires (voir “Où se renseigner, où demander de l’aide” page 30). Par ailleurs, depuis 2007, des stages de sensibilisation aux dangers de l’usage de produits stupéfiants peuvent être prononcés, notamment à l’encontre d’usagers de cannabis dans le cadre de l’alternative aux poursuites pénales ; les frais sont à la charge du consommateur.

**Le terme d’“usage”** de stupéfiant signifie le fait d’en consommer. C’est un délit puni d’une peine pouvant aller jusqu’à un an d’emprisonnement et 3 750 euros d’amende. Néanmoins, au titre de l’alternative aux poursuites, ou de peine complémentaire, l’usager peut être condamné à suivre, à ses frais, un stage de sensibilisation aux dangers de l’usage de produits stupéfiants.

**Le terme de “trafic”** recouvre la culture, la fabrication, l’importation, l’exportation, le transport, la détention, l’offre, la cession, l’acquisition ou l’emploi illicites de produits stupéfiants, passibles d’une peine de 20 ans d’emprisonnement et 7 500 000 euros d’amende.

(1) En 2010, environ 123 000 personnes ont été interpellées en France pour usage simple de cannabis. Ce chiffre a été multiplié par 5 depuis le début des années 1990.

Être simple consommateur de cannabis peut entraîner insidieusement vers le trafic. Consommer du cannabis coûte cher : le budget estimé d'un usager fumant un joint par jour est de 60 à 120 euros par mois. Pour financer sa consommation, on peut être amené à acheter des quantités plus importantes pour les revendre : on est alors considéré par la loi comme un usager revendeur et encourt des peines beaucoup plus lourdes, à hauteur de celles prévues contre les trafiquants.

La culture de plants de cannabis chez soi est considérée comme un crime passible d'une peine maximale de vingt ans de prison et d'une amende pouvant aller jusqu'à 7 500 000 euros.

## IMPORTANT À SAVOIR

- La loi réprime également la provocation à l'usage et au trafic : il est interdit d'inciter à la consommation, ne serait-ce qu'en portant un tee-shirt où figure une feuille de cannabis. Les peines sont plus lourdes lorsque l'incitation se fait à l'encontre d'un mineur.

Si l'on vend ou donne du cannabis, même en très faible quantité et même pour "dépanner" une connaissance, la peine encourue peut aller jusqu'à cinq ans de prison et 75 000 euros d'amende. Ces peines sont doublées quand le cannabis est vendu ou donné à des mineurs. Elles peuvent aussi s'appliquer aux complices du vendeur, qu'ils soient "guetteur", "rabatteur", "intermédiaire"<sup>(2)</sup>...

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

(2) En 2010, plus de 15 300 trafiquants ou usagers-revendeurs ont été interpellés et près de 55 tonnes de cannabis ont été saisies en France en 2012.



# **PARENTS: COMMENT PRÉVENIR ET COMMENT RÉAGIR?**

## **SE PRÉPARER À EN PARLER POUR MIEUX PRÉVENIR**

Les discussions à la maison peuvent commencer très tôt avec les enfants, y compris au moment de la préadolescence : même s'ils ne sont pas en âge de se voir proposer du cannabis, ils en ont souvent entendu parler ou vu fumer autour d'eux.

La parole des adultes est très importante. En utilisant des mots adaptés à leur âge, vous pouvez déjà parler du mal-être de certains jeunes qui croient pouvoir résoudre leurs difficultés avec les drogues, ainsi que du risque de dépendance. Vous pouvez aussi leur rappeler que la consommation est punie par la loi.

Si vos enfants en parlent ou vous posent des questions, il est important d'être à leur écoute. Qu'ils vous parlent ou non de leur propre consommation, mieux vous serez informés, mieux vous serez à même de les sensibiliser aux risques associés à la consommation de cannabis.

Il est également important d'aborder à tout âge :

- la question de l'appartenance au groupe : plus vos enfants seront préparés à se forger leur propre opinion, à l'exprimer et à se démarquer des autres, plus ils seront capables (si l'occasion se présente), d'assumer et d'opérer des choix différents de ceux de leurs amis ;
- la question du tabac : on sait que la consommation de tabac prédispose à celle du cannabis ; prévenir la consommation de cigarettes, c'est aussi réduire le risque de consommation de cannabis.



## **LORSQU'ON APPREND QUE SON ENFANT FUME**

### **Comprendre l'état d'esprit de l'adolescent**

L'adolescence est la période la plus propice à l'expérimentation, qu'elle soit motivée par la curiosité ou par la recherche de sensations nouvelles. À cet âge, de nombreux jeunes font aussi l'expérience du cannabis dans un but de convivialité, pour entrer dans un groupe ou conforter leur appartenance au groupe : faire avec et comme les autres.

Certains, mais pas tous, iront au-delà du stade de l'expérimentation.

### **Se positionner, affirmer son désaccord**

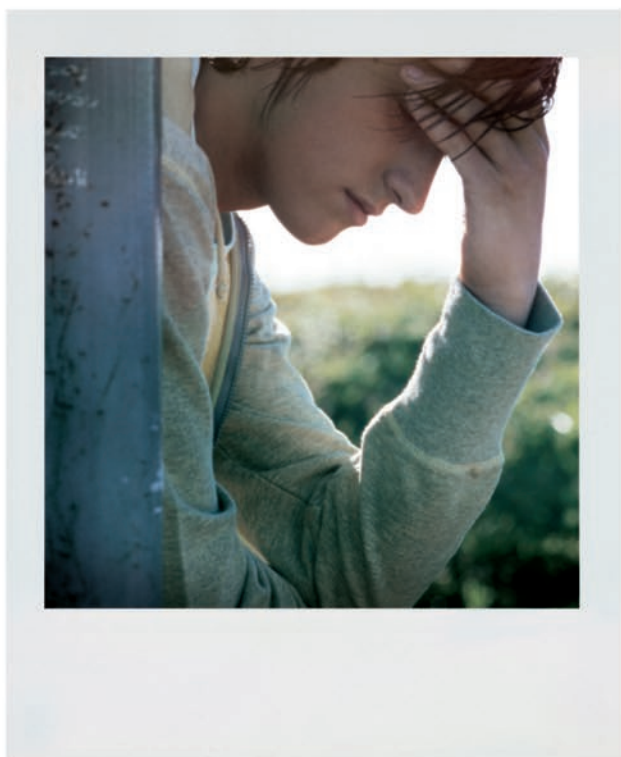
Il faut se positionner en tant qu'adulte et ne pas hésiter à énoncer son désaccord par rapport aux choix de son enfant.

Il est important que vous soyez convaincus que votre autorité est légitime et que vous ne craigniez pas d'entrer en conflit avec votre enfant.

Les travaux des psychologues ont montré que le conflit et l'apprentissage de la frustration sont essentiels à la construction de la personnalité.

### **Ne pas mettre en avant des arguments alarmistes**

Tenir un discours alarmiste sur les conséquences de la consommation de cannabis n'aura vraisemblablement que peu d'effet. Car si l'adolescent consomme, c'est la plupart du temps parce qu'il vit une période de plus forte vulnérabilité et de questionnements. Mieux vaut essayer de comprendre le contexte de consommation et mettre en avant les risques d'échec scolaire et d'isolement. Vous pouvez le sensibiliser au risque de dépendance au produit, qui entrave la liberté de choix et peut compromettre son avenir. Vous pouvez également lui rappeler que, contrairement à ce qu'il pourrait croire, en ne commençant pas à fumer, il ne s'exclut pas de la norme puisque la majorité des jeunes (près de 6 jeunes sur 10) n'a jamais consommé.



## **Comment parler à l'adolescent qui consomme ?**

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

Il lui faut souvent du temps pour reconnaître l'existence d'un problème, car cela reviendrait à admettre qu'il ne maîtrise plus sa consommation. Le dialogue est d'autant plus difficile qu'à cet âge, l'adolescent peut ressentir l'aide des parents comme un obstacle à son indépendance.

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

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

## **Lorsque la consommation perturbe le quotidien**

Toute consommation est potentiellement problématique.

Toute consommation précoce est considérée comme préoccupante, même si elle est présentée comme une expérience unique.

Dans tous les cas, il est toujours plus difficile de réagir lorsque la consommation est installée et qu'elle a déjà des répercussions sur le quotidien.

Vous devez être attentif à tout changement de comportement : absences ou baisse des résultats scolaires, perte d'intérêt pour ses loisirs habituels. Votre enfant peut aussi changer ses fréquentations, délaisser les copains que vous connaissiez pour d'autres relations.

Et comme une consommation régulière coûte cher (le budget estimé d'un usager fumant un joint par jour est de 60 à 120 euros par mois), il se peut que vous le trouviez bien souvent à court d'argent de poche, qu'il ait des petites dettes avec des copains et qu'il renonce à faire des dépenses (habits, cinéma, etc.) qui jusque-là lui faisaient plaisir.

Si vous constatez que votre enfant s'isole et que la communication devient trop conflictuelle, soyez encore plus vigilants et faites-vous aider par un tiers ou un professionnel.

## **Comment l'aider à arrêter de consommer ?**

Lorsque le dialogue est maintenu avec votre enfant, vous pouvez établir avec lui une sorte de diagnostic :

- en évaluant de façon précise avec lui sa consommation au jour le jour, en lui posant des questions sur son rapport au produit (effets ressentis, etc.);
- en examinant avec lui les éventuelles répercussions négatives, sur son travail, ses relations, ses loisirs ;
- en lui rappelant les risques et le caractère illégal de l'usage de cannabis.

S'il est motivé, vous pouvez établir avec lui des repères pour réduire ou arrêter la consommation, le soutenir et l'encourager dans les moments difficiles du sevrage.

Certains adolescents y parviennent plus facilement que d'autres qui devront se livrer à une véritable "bataille contre eux-mêmes", pour changer les habitudes associées à leur consommation.

## **Ne pas hésiter à faire appel à un tiers**

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

Dans certains cas, l'adolescent ne trouvera pas en lui, y compris avec l'aide de ses parents, la motivation et la ressource pour arrêter. Il est alors recommandé de se faire aider par des spécialistes qui l'accompagneront dans sa prise en charge.

# TROUVER ÉCOUTE ET SOUTIEN À L'EXTÉRIEUR



## **VERS QUI SE TOURNER ?**

- Selon l'importance du problème et de la consommation de votre enfant, vous pourrez en parler à votre médecin généraliste, à un médecin ou une infirmière scolaire, aux spécialistes d'une consultation jeunes consommateurs. Ces professionnels sont là pour proposer à votre enfant ou à vous-même une orientation ou une aide adaptée.  
N'hésitez pas à les consulter seuls si votre enfant n'est pas encore prêt à vous y accompagner.  
Tous ces professionnels sont tenus au secret médical.
- Le dispositif Drogues Info Service vous apporte soutien, information et conseils et peut vous aider à identifier les structures spécialisées à proximité de chez vous (voir page 30).

## **PREMIÈRE DÉMARCHÉ : L'ÉVALUATION ET LE DIALOGUE**

- Les consultations jeunes consommateurs peuvent accueillir l'adolescent consommateur avec ou sans ses parents. Elles peuvent également recevoir des parents pour des conseils en l'absence de leur enfant. Ces consultations ont pour objectif de réaliser un premier bilan. Elles s'appuient sur des professionnels (médecins, psychologues ou éducateurs) sensibilisés aux spécificités de la consommation chez les jeunes.  
En analysant avec l'adolescent les caractéristiques et la signification de sa consommation de cannabis dans son contexte, ces premiers entretiens avec un professionnel de santé peuvent dans la plupart des cas suffire à engager un processus de changement.  
  
Ils peuvent aussi repérer des problèmes psychologiques, et éventuellement des pathologies comme la dépression.
- C'est à partir de ce bilan que sera décidé le type de soins.  
Outre les consultations réservées à l'adolescent, les parents sont également reçus dans le cadre de consultations dédiées, avec ou sans leur enfant. Associer les parents à la prise en charge est souhaitable, dans l'intérêt de l'adolescent.



## **DES THÉRAPIES VARIÉES, EN FONCTION DE L'ADOLESCENT**

Selon le profil du consommateur, sa motivation à arrêter et son degré de dépendance, différents suivis seront proposés.

Ils seront souvent menés en association de façon complémentaire.

### **L'entretien motivationnel**

Il poursuit deux principaux objectifs :

- recenser les effets positifs rapportés par l'adolescent (détente, mise à distance des problèmes...) et les effets négatifs (troubles de la mémoire, de la concentration, perte de motivation...);
- l'accompagner dans le processus qui le conduira à décider d'arrêter sa consommation.

Le principe est ici d'aider l'adolescent à prendre conscience des sentiments ambivalents qu'il éprouve vis-à-vis de sa consommation. Pour cela, le professionnel est dans une posture empathique, bienveillante, et surtout il évite les relations d'affrontement et de confrontation.

### **L'accompagnement psychologique**

Dans certains cas, l'entretien motivationnel sera accompagné d'un suivi psychologique centré sur les motivations à consommer : certaines circonstances (disputes, séparations familiales, sentiment de solitude, examens, difficultés sentimentales...) suscitent des émotions que l'adolescent a pu essayer d'atténuer par la consommation de cannabis. Il est donc essentiel de repérer ces circonstances, pour apprendre à les gérer.

Au-delà de cette prise en charge psychologique orientée vers le problème de la consommation de cannabis, une consultation centrée sur les difficultés psychologiques peut être proposée.

### **La consultation médicale**

Un usage de cannabis peut être associé à des troubles psychiatriques antérieurs à la consommation (crise de panique, dépression...), qui justifient une consultation spécialisée qui pourra selon le cas se tenir au sein de la consultation jeunes consommateurs ou en dehors.

# OÙ SE RENSEIGNER ET DEMANDER DE L'AIDE

## LES LIEUX D'ACCUEIL

### LES CONSULTATIONS JEUNES CONSOMMATEURS

Sur l'ensemble du territoire, un réseau de consultations destinées aux jeunes consommateurs (y compris les mineurs) de produits tels que le cannabis, l'alcool, le tabac ou la cocaïne, et à leur famille, est à votre disposition. Les consultations sont gratuites et garantissent la confidentialité. S'agissant de l'usage de stupéfiants, les personnes qui se présentent spontanément peuvent demander à bénéficier de l'anonymat, conformément à l'article L. 3421-4 du Code de la santé publique.

Ces consultations, permettent :

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

### LES CSAPA

Les CSAPA sont des centres médico-psycho-sociaux, que regroupent en un même lieu des médecins, des psychologues et des travailleurs sociaux (tous spécialisés en addictologie). Ils sont ouverts aux personnes en difficulté avec un produit, ainsi qu'à leur entourage.

Les consultations sont gratuites.

### LES CONSULTATIONS HOSPITALIÈRES D'ADDICTOLOGIE

Ce sont des consultations spécialisées, au même titre que la cardiologie, la cancérologie, etc. Elles sont assurées par des médecins ayant reçu une formation complémentaire en alcoologie et addictologie.

### LES POINTS ACCUEIL ÉCOUTE JEUNES (PAEJ)

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

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

**0 800 23 13 13** de 8h à 2h,  
appel gratuit depuis un poste fixe

**DROGUES** **INFO** **SERVICE.FR**

## LES LIGNES TÉLÉPHONIQUES ET LES SITES INTERNET

### DROGUES INFO SERVICE

**0 800 23 13 13**

de 8 h à 2 h du matin, 7j/7  
(appel gratuit depuis un poste fixe)

**01 70 23 13 13**

(depuis un portable)

**www.drogues-info-service.fr**

Ce site permet :

- de s'informer (dictionnaire des drogues, chiffres clés en matière d'usage de drogues, questions fréquentes, quiz...);
- de dialoguer (en posant ses questions de manière anonyme et gratuite aux professionnels du site – réponse sous 48 h –, en échangeant avec les autres internautes...);
- d'être aidé (en prenant connaissance des diverses options de suivi et d'accompagnement, en consultant le répertoire d'adresses utiles près de chez soi, en dialoguant en direct avec les professionnels de Drogues info service...).

### MILDECA

**www.drogues.gouv.fr**

Il s'agit du site de la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et conduites addictives (MILDECA).

Il propose des informations sur les drogues illicites, les aides possibles, les sanctions prévues par la loi, des réponses à des questions fréquemment posées, ainsi qu'un répertoire (par région et département) d'établissements et structures qui accueillent, orientent ou accompagnent.

### FIL SANTÉ JEUNES

**0 800 235 236**

de 8 h à minuit, 7j/7  
(appel gratuit depuis un poste fixe)

ou **01 44 93 30 74** (depuis un portable)

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

**www.filsantejeunes.com**

Le site propose une documentation sur la santé des jeunes, des dossiers mensuels, des actualités hebdomadaires, plusieurs forums et la possibilité de questionner des professionnels de santé par courriel.

---

Ce livret a été réalisé par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes), en lien avec le ministère chargé de la santé et la Mission interministérielle de lutte contre la drogue et les conduites addictives et en collaboration avec le D<sup>r</sup> Rahioui (psychiatre addictologue à l'hôpital Paul Brousse à Villejuif), M<sup>me</sup> Lilin (coordinatrice du pôle lillois de la ligne Drogues Info Service), M<sup>me</sup> de Corbière (responsable de la ligne Inter Service Parents).



☎ 0 800 23 13 13

DROGUES **INFO** SERVICE.FR

de 8 h à 2 h du matin, 7 j/7.

Appel gratuit depuis un poste fixe (au 01 70 23 13 13 depuis un portable).