



Réflexion et discussion

Qu'est-ce que le cannabis?



Le cannabis est une plante que les êtres humains utilisent depuis des milliers d'années.

Le cannabis contient des substances chimiques psychoactives qui exploitent notre système endocannabinoïde, lequel joue un rôle dans la régulation du sommeil, de l'humeur, de l'appétit et de la mémoire, entre autres choses qui nous aident à nous sentir équilibré.e.s.

Le cannabis peut être fumé, vapoté ou ingéré. Les différentes intensités et manières de le consommer produisent des effets différents.

La plupart des jeunes ne consomment pas de cannabis. Ceux qui en consomment l'utilisent le plus souvent pour le plaisir. Mais certain.e.s jeunes consomment du cannabis pour gérer le stress ou la mauvaise humeur. Quelques-un.e.s utilisent le cannabis pour aider à gérer les symptômes de troubles de santé mentale comme l'anxiété et la dépression. Toutefois, avec le temps, la consommation de cannabis peut augmenter les risques de présenter des symptômes associés à un trouble de santé mentale.

La relation d'une personne avec le cannabis et la santé mentale peut changer au fil du temps. Les personnes qui ont une consommation problématique racontent souvent qu'elles ont commencé à consommer socialement, pour passer un bon moment avec des ami.e.s, et que leur consommation a changé avec le temps. Elles ont commencé à en consommer davantage, et cela n'a plus eu le même effet.

Même si les gens souffrent de problèmes de santé mentale ou d'une consommation problématique de substances, le rétablissement est possible! En tant qu'individu, en apprendre davantage sur ce qui nous aide à rester en bonne santé, équilibré.e.s, et ce qui nous apporte de la joie et un but est un élément clé du rétablissement.

References

1. Government of Canada: [Cannabis resources](#)
2. Health Canada: [Canadian Cannabis Survey 2020](#)
3. McCreary Centre Society: [BC Adolescent Health Survey 2019](#)
4. University of Waterloo: [Compass System. Cannabis and mental health](#)
5. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine; Health and Medicine Division. [The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids: The Current State of Evidence and Recommendations for Research.](#)
6. Get Sensible: [The Sensible Cannabis Education: A toolkit for educating youth](#)
7. Healthline: [Endocannabinoid system](#)

Resources

YMCA Cannabis Hub: [Cannabis Awareness Resources](#)



Qu'est-ce que le cannabis?



Étapes de l'activité

1. Regarde la vidéo [Qu'est-ce que le cannabis?](#)
2. Utilise le **Document Qu'est-ce que le cannabis** comme référence.
3. Travaille en équipe ou en petits groupes pour explorer et discuter des questions ci-dessous.

Réflexion et discussion

Comment peux-tu savoir si la relation d'une personne avec le cannabis est saine ou malsaine? La consommation de substances psychoactives est complexe et de nombreux facteurs doivent être pris en compte. Quelles questions dois-tu poser pour mieux comprendre la relation?

En petits groupes, examine les scénarios ci-dessous et discute de la relation de chaque personne avec le cannabis. Tu ne seras peut-être pas toujours d'accord!

Scénarios

- Jax a un emploi à temps partiel et dépense la plupart de son argent sur le cannabis. Il dit aimer en consommer quand il est avec ses ami.e.s, mais, depuis peu, il en consomme seul la plupart du temps.
- Erin et Allan consomment régulièrement du cannabis depuis la huitième année. La remise des diplômes du secondaire est dans quatre mois et ils sont stressé.e.s à l'idée de terminer leurs cours et leurs travaux.
- La plupart des nuits, Lee consomme une petite quantité de cannabis avant de s'endormir. Ses parents n'aiment pas le cannabis, alors Lee doit le cacher.
- Diana veut essayer de consommer du cannabis parce que sa sœur lui a dit que ça aide pour les crampes menstruelles. Mais elle s'inquiète de l'impact que cela pourrait avoir sur sa santé mentale.
- Crée ton propre scénario.

Note les stratégies que tu as utilisées pour prendre des décisions sur ce qui est sain et malsain, et partage ta stratégie avec le groupe.