



La marijuana est-elle mauvaise pour ton cerveau ?



Apprendre les risques liés à la consommation de cannabis et ses effets potentiels sur le cerveau peut être une expérience révélatrice. Mais explorer les moyens de réduire les dommages peut donner confiance.

Étapes de l'activité

1. Demande aux participant.e.s ce qu'ils savent du cannabis (alias marijuana) et de certains des risques liés à sa consommation.
2. Regarde la vidéo **La marijuana est-elle mauvaise pour votre cerveau?**
3. Parcourez ensemble les questions « réfléchir et discuter ».
4. Si vous le souhaitez, allez plus loin! Invitez les participants à créer une brochure ou une autre ressource de réduction des méfaits en fonction de ce qu'ils ont appris de la vidéo et de la conversation.

Allez plus loin!

Crée un dépliant ou une autre ressource de réduction des méfaits en te basant sur ce que tu as appris au cours de l'activité.

Réflexion et discussion

1. Selon la vidéo, les jeunes de moins de 25 ans présentent un risque plus élevé de développer des problèmes liés au cannabis. C'est parce qu'ils ont davantage de récepteurs cannabinoïdes dans leur substance blanche, la partie du cerveau responsable de la communication, de l'apprentissage, de la mémoire et des émotions.
 - a. Dans quelle mesure la communication, l'apprentissage, la mémoire et les émotions sont-ils importants dans la vie quotidienne d'un.e jeune? Donne des exemples.
2. La vidéo indique que la consommation fréquente de cannabis (par exemple, tous les jours ou presque) peut nuire aux capacités d'apprentissage et de résolution de problèmes à long terme..
 - a. Quels sont les problèmes courants auxquels les jeunes sont confronté.e.s et qu'ils doivent résoudre?
 - b. Que se passe-t-il lorsqu'une personne est incapable de résoudre ou de gérer ses problèmes? Donne des exemples.



La marijuana est-elle mauvaise pour ton cerveau ?



3. La consommation de cannabis peut provoquer des hallucinations ou des délires paranoïaques (psychose induite par le cannabis). Il peut également révéler un trouble psychotique persistant chez les jeunes ayant des antécédents familiaux de schizophrénie ou de troubles apparentés.
 - a. Que sais-tu des antécédents de santé physique et mentale dans ta famille?
 - b. Que pourrais-tu faire pour en savoir plus?

4. La tolérance se développe avec la consommation répétée de cannabis ou d'autres drogues, ce qui signifie qu'il en faut de plus en plus pour ressentir les effets.
 - a. Quels sont certains des risques liés à l'augmentation de la quantité de cannabis consommée?
 - b. Quelles sont les stratégies pour prévenir la tolérance?

5. La consommation de cannabis ne comporte aucun risque d'overdose ou de sevrage potentiellement mortel, même après une utilisation à long terme.
 - a. Sur une échelle de 1 à 10, quelle est l'importance du risque d'overdose chez les jeunes? Qu'est ce qui te fait penser ça?
 - b. Sur une échelle de 1 à 10, dans quelle mesure les jeunes tiennent-ils compte du sevrage lorsqu'ils consomment des substances? Qu'est-ce qui te fait dire ça?

6. Le sevrage du cannabis peut se traduire par des troubles du sommeil, de l'irritabilité et une humeur dépressive pendant quelques semaines.
 - a. Comment le sevrage du cannabis se compare-t-il aux autres substances?
 - b. As-tu déjà arrêté quelque chose (par exemple, la caféine, les réseaux sociaux) et ensuite connu un sevrage? Si oui, comment c'était? Comment as-tu géré tes symptômes?
 - c. Comment pourrais-tu aider une personne souffrant de symptômes de sevrage?