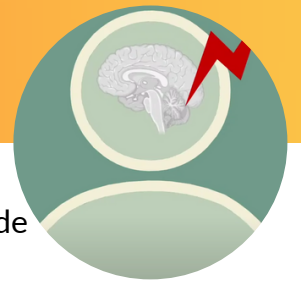




Le cannabis et le stress



En savoir plus sur la relation entre le cannabis et le stress peut nous aider à prendre de meilleures décisions. Et parler des avantages et des inconvénients de l'automédication par le cannabis peut élargir notre compréhension.

Étapes de l'activité

1. Pose la question : Que sais-tu de la relation entre le cannabis et le stress? Organise une brève discussion.
2. Regarde la vidéo **Cannabis et stress**.
3. Parcoure le Document intitulé Cannabis et stress et explore les questions ci-dessous.

Réflexion et discussion

Si la plupart des gens ne consomment pas de cannabis, certain.e.s d'entre nous en consomment occasionnellement pour le plaisir, et quelques-un.e.s d'entre nous en consomment régulièrement ou fréquemment (tous les jours ou presque). Selon la vidéo, les consommateur.rice.s quotidien.ne.s de cannabis ont tendance à être des personnes aux prises avec un stress chronique (exposition à long terme à des facteurs de stress). Iels disent que le cannabis les aide à se détendre, à fuir leurs problèmes et à se sentir moins en colère ou frustré.e.s. Près d'un tiers des utilisateur.rice.s fréquent.e.s déclarent que le cannabis les aide à « passer au travers de leur journée ».

- Quelles sont les autres façons de se détendre, de s'évader et de réduire les sentiments de colère ou de frustration? Comment aident-elles?
- Qu'est-ce que cela signifie pour toi quand quelqu'un dit que le cannabis l'aide à traverser la journée? Donne des exemples.
- As-tu déjà eu du mal à passer au travers de la journée? Si oui, qu'as-tu fait pour y arriver?

Que penses-tu du fonctionnement de la « boucle de rétroaction positive »? Comment peut-on l'appliquer à d'autres situations humaines? Donne des exemples.

Selon la vidéo, le stress aigu survient sur le moment, par exemple lors d'un entretien d'embauche ou d'un test. La consommation d'une petite quantité de cannabis peut n'avoir que peu d'effet, si ce n'est d'atténuer notre réponse émotionnelle, tandis que des quantités élevées de THC peuvent augmenter notre expérience de niveaux de stress.

- Quelles sont les choses dans ta vie qui te causent un stress aigu?
- Comment gères-tu les situations stressantes? Donne un exemple.



Le cannabis et le stress



La vidéo mentionne que certaines personnes choisissent de se soigner elles-mêmes avec du cannabis plutôt que de consulter un médecin pour obtenir des médicaments sur ordonnance contre l'anxiété ou le stress.

- Quels sont les avantages et les inconvénients de l'automédication avec des médecines alternatives?
- Quels sont les avantages et les inconvénients de l'utilisation de médicaments sur ordonnance?
- Qui consulterais-tu si tu étais submergé.e par l'anxiété ou le stress?

Le cannabis est utilisé depuis des milliers d'années pour traiter diverses conditions, y compris le stress chronique, comme nous l'avons vu au début de la vidéo. Pourtant, à la fin de la vidéo, nous apprenons que:

« Dans le domaine médical, il y a encore beaucoup de prudence et de scepticisme associés au cannabis comme méthode de traitement. Bien qu'il existe des études qui montrent l'efficacité du cannabis, il y en a tout autant qui montrent le contraire et même des effets néfastes. »

- Comment expliquer les messages contradictoires sur le cannabis comme méthode de traitement?
- Qu'est-ce qui t'intéresse le plus : les informations anecdotiques (récits d'expériences vécues par des personnes) ou les études scientifiques? Pourquoi?