



Faire face aux situations en utilisant du cannabis

Qu'est-ce que cela veut dire de « faire face » ?

Face à des situations difficiles, au stress ou à une tragédie, les gens utilisent différentes stratégies pour gérer leur bien-être et éviter de se sentir dépassés. Ces stratégies d'adaptation sont une manière de « faire face ».



L'utilisation du cannabis pour faire face à la situation peut conduire à une consommation régulière, ce qui peut avoir des effets négatifs sur le développement du cerveau et la santé mentale des adolescents. La recherche sur le cannabis continue ; voici ce que nous savons sur la base des données existantes.

Les jeunes ont besoin de se libérer du stress

- **34%** des jeunes Canadiens (11-15 ans) présentent des symptômes hebdomadaires **de la détresse mentale**.¹
- **42%** des adolescents canadiens (13-17 ans) se disent **stressés**.²
- **23%** des jeunes adultes canadiens (18-34 ans) déclarent que la plupart de leurs journées sont « assez » ou « extrêmement » stressantes.³

Le cannabis est un outil d'adaptation courant

Des études montrent qu'il est fréquent que les jeunes consomment du cannabis pour gérer le stress, en particulier ceux qui en consomment régulièrement.^{4,5}

Les jeunes disent que le cannabis les aide à gérer le stress en:⁶



Aidant le sommeil



Augmentant l'appétit
(si on a du mal à manger à cause du stress, de la dépression)



Déconnectant de la réalité



Distayant des inquiétudes

L'utilisation chronique peut avoir des effets à long terme

Si un jeune consomme du cannabis pour faire face, il est possible qu'il en consomme régulièrement. Une consommation fréquente et régulière à l'adolescence a été liée à des différences dans le développement du cerveau et à des problèmes de santé mentale.⁷

- 27 % des jeunes qui consomment du cannabis le font **quotidiennement ou presque**.⁸
- L'imagerie cérébrale d'adolescents consommateurs de cannabis par rapport à des non-consommateurs a révélé des différences dans **la taille, la connectivité et la qualité** de diverses structures cérébrales.⁹
- Certaines recherches ont établi des liens entre la consommation régulière de cannabis et **les problèmes de santé mentale**, notamment la psychose, la dépression et l'anxiété, en particulier chez les personnes ayant des antécédents personnels ou familiaux de ces maladies.¹⁰
- La consommation de cannabis pendant l'adolescence (en particulier l'usage intensif) a également été liée à un risque accru **de trouble de consommation de cannabis**.¹¹ Environ 16 % des consommateurs de cannabis qui commencent à l'adolescence répondent aux critères de la TCC, contre 9 % des personnes qui commencent à en consommer à l'âge adulte.¹²

Un zen plus sûr

Il existe des moyens sains et efficaces de gérer le stress.



L'exercice physique libère des endorphines, des substances chimiques qui agissent dans le cerveau pour réduire la perception de la douleur et déclencher des sentiments positifs.



Il a été démontré que **le yoga, la méditation et la respiration profonde** améliorent le stress, l'anxiété, les troubles de l'humeur et la dépression, en augmentant l'activité cérébrale positive et en réduisant le cortisol (« l'hormone du stress »).¹³



Tenir un journal ou verbaliser ses pensées aide à soulager le stress en réduisant l'activité de l'amygdale (le « système d'alarme » du cerveau), ce qui nous rend moins réactifs et plus attentifs.¹⁴



Chercher le soutien d'amis de confiance, de parents, d'enseignants ou de prestataires de soins. Le fait de parler du stress permet de partager et d'explorer de nouvelles idées sur la manière de surmonter une situation difficile.

Liste de références

- ¹ Unicef Canada (2019), [Where Does Canada Stand? Canadian Index of Child and Youth Well-being](#)
- ² Kids Help Phone (2015), [Teens Talk: A Report on Youth Issues](#)
- ³ Statistics Canada (2018-19), [Perceived life stress, by age group](#)
- ⁴ Glodovsky & Cutler (2020), [Motives Matter-Cannabis use motives moderate associations between stress & negative affect](#)
- ^{5,6} CCSA (2017), [Canadian Youth Perceptions on Cannabis](#)
- ⁷⁻¹⁰ CCSA (2015), [The Effects of Cannabis Use during Adolescence](#)
- ¹¹ Silins et al. (2014) Young adult sequelae of adolescent cannabis use
- ¹² CCSA (2020). [Cannabis \(Canadian Drug Summary\)](#)
- ¹³ [What are the health benefits of yoga?](#) (September 23, 2019)
- ¹⁴ [Why Talking About Our Problems Makes Us Feel Better](#) (June 11, 2019)