

POURQUOI LES JEUNES CONSOMMENT DU CANNABIS ET D'AUTRES ALTERNATIVES



YMCA
Youth Cannabis
Awareness
Program

Programme de
sensibilisation des
jeunes au cannabis
du YMCA

QUATRE RAISONS POUR LESQUELLES LES JEUNES CONSOMMENT DU CANNABIS

1. CURIOSITÉ

52 % des jeunes déclarent consommer du cannabis par curiosité. Ils peuvent être à un stade où ils ont envie d'expérimenter, et peuvent essayer le cannabis pour découvrir ce que ça fait.

2. PLAISIR

42 % des jeunes déclarent consommer du cannabis pour s'amuser.¹ Le plaisir est un sentiment que les jeunes décrivent lorsqu'ils choisissent de consommer du cannabis en compagnie d'amis. Ils expliquent qu'ils consomment du cannabis pour se détendre ou pour éprouver des sentiments d'excitation.

3. FAIRE FACE

Le cannabis est souvent utilisé comme un mécanisme d'adaptation pour les personnes confrontées à divers problèmes, notamment le stress, la douleur, les traumatismes, les difficultés de la vie, les problèmes de santé mentale et d'autres conditions médicales. Comme il existe très peu de recherches qui soutiennent l'utilisation du cannabis médical chez les enfants ou les adolescents, il est préférable de déterminer si l'utilisation du cannabis est une méthode appropriée pour traiter les symptômes individuels en discutant avec un professionnel de la santé. 24 % des jeunes déclarent consommer du cannabis pour faire face à des expériences de vie stressantes.¹

4. PRESSION DES PAIRS / SÉLECTION DES PAIRS

Se produit lorsqu'un individu est poussé par ses pairs à adopter un comportement spécifique, ou lorsqu'un individu croit qu'il doit se comporter d'une certaine manière pour s'intégrer à ses pairs.

Environ 5 % des jeunes déclarent consommer du cannabis pour cette raison, et 30 % des élèves déclarent consommer du cannabis parce que leurs amis le consomment.¹ Des recherches ont montré que la consommation de cannabis est devenue un comportement « normalisé » chez de nombreux jeunes.⁴

QUELLES SONT LES ALTERNATIVES ?

STRATÉGIES D'ADAPTATION

Le terme « adaptation » est utilisé pour décrire la manière dont les individus gèrent les problèmes et les difficultés de la vie. Les individus gèrent le stress en utilisant des stratégies d'adaptation qui peuvent être classées en stratégies adaptatives ou inadaptées.³

DES EXEMPLES DE STRATÉGIES ADAPTIVES :

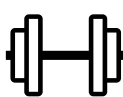
- Rechercher un soutien
- Faire de l'exercice ou méditation
- Utiliser des compétences en matière de résolution de problèmes

DES EXEMPLES DE STRATÉGIES INADAPTÉES :

- Consommation d'alcool ou de drogues
- Dénier de la réalité
- Évitement
- Abandonner

AUTRES CHOSES À CONSIDÉRER

Une bonne alimentation, une bonne hygiène de sommeil et une activité physique régulière peuvent avoir un impact potentiel sur l'humeur, le comportement et la santé physique et mentale d'une personne.^{5,6,7}



ÊTRE CAPABLE DE DEMANDER DE L'AIDE EN CAS DE BESOIN EST UNE FORCE !

JEUNESSE, J'ÉCOUTE
1-800-668-6868

References

1. Smith, A., Poon, C., & Peled, M. (2020). Blunt talk II: A picture of cannabis use among BC youth. DOI: 10.13140/RG.2.2.25945.13926.
2. Harding, A. (2013). *Medical Marijuana*. WebMD. <https://www.webmd.com/pain-management/features/medical-marijuana-uses>
3. Sharma, M. (2019). Coping strategies. Salem Press Encyclopedia of Health.
4. Hathaway, A. D., Comeau, N. C., & Erikson, P. G. (2011). Cannabis normalization and stigma: Contemporary practices of moral regulation. *Criminology & Criminal Justice*, 11(5), 451-469. DOI: 10.1177/1748895811415345
5. Canada. (2019). *Are Canadian children getting enough sleep?*. <https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/canadian-children-getting-enough-sleep-infographic.html>
6. Owen, L., & Corfe, B. (2017). The role of diet and nutrition on mental health and wellbeing. *The Proceedings of the Nutrition Society*, 76(4), 425-426. DOI: 10.1017/S0029665117001057
7. Sattelmair, J., & Ratey, J. J. (2009). Physically Active Play and Cognition An Academic Matter?. *American Journal of PLAY*, 1(3), 365-374. <https://www.journalofplay.org/sites/www.journalofplay.org/files/pdf-articles/1-3-article-physically-active-play-and-cognition.pdf>
8. CSSDP. (2018). *Sensible Cannabis Education: A Toolkit For Youth*. <https://cssdp.org/uploads/2018/04/Sensible-Cannabis-Education-A-Toolkit-for-Educating-Youth.pdf>



ymcagta.org/ycap