



Pour discuter du pot au volant  
avec les adolescents

GUIDE À L'INTENTION  
DES ADULTES

Ce guide de discussion est publié dans le cadre de la campagne Le pot au volant lancée par l'Association canadienne de santé publique ([www.cpha.ca](http://www.cpha.ca)) le 21 novembre 2005 avec l'aide financière de la Stratégie canadienne antidrogue de Santé Canada<sup>1</sup>. Il est conçu pour être utilisé conjointement avec les autres ressources de la campagne :

- Une foire aux questions (pour éclairer le débat)
- 10 questions (document à distribuer aux adolescents pour lancer le débat)
- Les réponses aux 10 questions (document à distribuer aux adolescents pour favoriser le partage et l'écoute)
- Une affiche montrant des pilotes d'avion fumant du pot (pour promouvoir la campagne).

Ces ressources sont disponibles sur le site Web de la campagne : [www.potauvolant.cpha.ca](http://www.potauvolant.cpha.ca).

Dites-nous comment et avec qui vous avez lancé un débat sur le pot au volant. Nous serons heureux de publier votre compte rendu sur notre site Web pour le bénéfice d'autres personnes et organismes. Envoyez-nous simplement un courriel à l'adresse [potauvolant@cpha.ca](mailto:potauvolant@cpha.ca).

Aidez-nous à concevoir le logo du Pot au volant! Les participantes et participants aux groupes de discussion ont eu l'idée de ce « concours » et y sont allés de leurs suggestions. Si vous avez des idées de logo que vous voudriez nous communiquer, envoyez-les par courriel à [potauvolant@cpha.ca](mailto:potauvolant@cpha.ca) ou par télécopieur au (613) 725 9826.

Novembre 2005

© Association canadienne de santé publique, 2005  
Reproduction à des fins non commerciales uniquement.

Association canadienne de santé publique  
1565, avenue Carling, bureau 400  
Ottawa (Ontario) K1Z 8R1  
Téléphone : 613-725-3769  
Télécopieur : 613-725-9826  
Courriel : [potauvolant@cpha.ca](mailto:potauvolant@cpha.ca)

Visitez [www.potauvolant.cpha.ca](http://www.potauvolant.cpha.ca) pour en savoir davantage sur les risques associés à la conduite sous l'effet du pot.

.....  
1. Les points de vue exprimés dans ce guide ne sont pas nécessairement ceux de Santé Canada.

## Conduire gelé : voici les faits

Au Canada, beaucoup de jeunes ne croient pas que le cannabis nuit à leur capacité de conduire. En fait, le cannabis peut avoir des effets précis :

- Il ralentit le temps de réaction, ce qui nuit à la capacité du conducteur de réagir aux événements soudains qui se produisent hors du véhicule.
- Il réduit le champ d'attention du conducteur ou lui fait perdre le fil de sa pensée.
- Il fausse la notion du temps et de l'espace, ce qui affecte la capacité du conducteur de bien juger ses distances.

## Les 10 questions

Les participantes et les participants aux groupes de discussion ont exprimé des convictions bien ancrées, et ils ont uniformément soulevé les mêmes enjeux par rapport à la conduite sous l'effet du cannabis. Leurs commentaires nous ont aidés à formuler les 10 questions suivantes. Certaines questions adoptent le point de vue d'un conducteur, et d'autres, celui d'un passager. Les réponses à ces questions amènent l'interlocuteur à reconsidérer ses convictions bien ancrées, sans pour autant porter de jugement sur les personnes ou les groupes qui ont ces convictions. Nos réponses sont fondées sur des études actuelles portant sur l'affaiblissement des facultés et les risques d'accident.

En parlant aux jeunes participantes et participants des groupes de discussion, nous n'avons exprimé aucune opinion sur le pot au volant. Nous voulions connaître leurs attitudes et leurs convictions, et non pas tenter de les influencer. Le partage et l'écoute sont de très bonnes techniques pour lancer un débat sur le pot au volant, et nos 10 questions peuvent vous y aider.

Ces 10 questions sont simplement un moyen sans formalité de demander :

- Est-ce que le pot a un effet sur le comportement d'une personne au volant et sur certaines techniques de conduite?
- Si oui, ces effets font-ils augmenter la probabilité qu'un conducteur ait ou cause un accident de la route? Autrement dit, est-ce que le pot fait augmenter ce que les chercheurs appellent le « risque de collision »?
- Si l'on mélange le pot et l'alcool, est-ce que le risque de collision augmente?
- Y a-t-il d'autres facteurs (l'inexpérience du conducteur, son habitude de la drogue, les mauvaises conditions routières) qui font que le pot présente un danger au volant?

## Quelques points de vue très répandus sur le pot au volant

Comme dans tout débat libre, les participantes et les participants à nos groupes de discussion ont exprimé toutes sortes d'idées, d'opinions et d'expériences. Dans notre FAQ , nous abordons ces éléments et bien d'autres enjeux, comme le respect de la loi.

Les points de vue que nous avons fréquemment entendus dans nos groupes de discussion étaient les suivants :

- Conduire gelé n'est pas un problème.
- Je ne connais personne qui a eu un accident à cause du pot.
- Avec le pot, on est plus conscient et plus concentré sur sa conduite.
- Le conducteur compense les effets du pot en ralentissant.
- Si la police m'arrête, même si elle me soupçonne d'être gelé et d'avoir des facultés affaiblies, elle n'a aucun moyen de le prouver.
- On s'apprête à légaliser le pot, donc conduire gelé n'est pas si dangereux que ça.
- Les passagers n'auront pas peur s'ils savent que vous êtes un bon conducteur.
- L'alcool au volant n'est pas une bonne chose : c'est dangereux, et on peut se faire accuser et perdre son permis de conduire.
- Quand on est gelé, on a plus peur des autres conducteurs que des effets du pot sur sa propre conduite.
- Ce n'est pas le pot qui cause des accidents, ce sont les conducteurs.

## Notre approche et la réaction attendue

Nos recherches nous disent qu'il faut avoir une approche franche et raisonnable et éviter de faire la morale. Comme le public est encore très peu sensibilisé à la question du cannabis au volant, nous avons cherché à susciter chez les jeunes la réaction « Ouais, ils ont peut-être raison » en leur donnant de l'information sur l'affaiblissement des facultés par le cannabis.

## Confidentialité, consentement et divulgation

Avant de lancer un débat sur le pot au volant, il faut songer à la confidentialité, au consentement, à la divulgation et au soutien des participants. Vous trouverez en annexe un modèle de formulaires que nous avons utilisé pour nos groupes de discussion.

# Nos 10 questions et pourquoi nous les avons posées

## 1. Se donner à fond

*Si vous étiez passager dans un avion de ligne, seriez-vous à l'aise si les pilotes fumaient un petit joint pour se donner à fond dans le pilotage?*

On peut penser que fumer du pot aide à mieux conduire parce qu'on est plus concentré. Quand on se donne à fond, en regardant un film ou en jouant à un jeu vidéo par exemple, on arrive à en oublier où l'on est.

Mais quand on est réellement conscient de certaines choses, on l'est moins d'autres choses – c'est la loi de l'attention. Il arrive qu'on remarque ces autres choses trop tard.

### **Pourquoi avons-nous posé cette question?**

Plusieurs jeunes ayant participé à nos groupes de discussion nous ont dit que le pot les aidait à se concentrer. Cela correspond au point de vue très répandu qui veut que le pot n'affaiblit pas les facultés lorsqu'on conduit, mais au contraire, qu'il les aiguise. Des études montrent que les conducteurs en état d'euphorie peuvent être trop concentrés sur leur propre conduite, ce qui les rend plus vulnérables aux imprévus. En conduisant dans cet état, on peut ne pas remarquer certaines choses avant qu'il soit trop tard. Quel que soit leur point de vue sur le pot au volant, les participants ont indiqué qu'ils n'aimeraient pas que le pilote de leur avion « se donne à fond » en fumant du pot avant le décollage.

### **Points de discussion**

- Supposons que vous êtes dans un avion avec vos amis, et que vous remarquez que le pilote et le copilote allument un joint :
  - Comment feriez-vous pour convaincre le pilote de ne pas prendre une bouffée?
  - Le pilote arriverait-il à vous convaincre que son comportement ne pose aucun risque pour vous et vos amis? Si oui, que dirait-il?

## 2. Jouer

*Si conduire gelé vous donne l'impression de jouer à un jeu vidéo, que se passe-t-il quand vous faites une erreur?*

Dans le monde du jeu, on apprend tout autant de ses erreurs que de ses bons coups. C'est ainsi qu'on s'améliore.

Au volant d'un véhicule, par contre, on ne peut pas revenir au dernier moment sauvegardé en cas d'erreur. Conduire gelé peut donner l'impression de jouer à jeu vidéo, mais c'est une fausse impression.

### **Pourquoi avons-nous posé cette question?**

Bien des jeunes associent la conduite en état d'euphorie aux jeux vidéo, parce qu'ils pensent que dans les deux cas, le pot aiguisé leurs facultés. Les jeux vidéo qui simulent des accidents d'automobile sont particulièrement attirants pour les jeunes garçons canadiens. Si les jeux vidéo sont si populaires, c'est en partie parce qu'ils permettent aux joueurs de prendre des risques et d'apprendre de cette façon. Fumer du pot peut peut-être améliorer votre score dans un jeu vidéo (ce n'est pas prouvé), et les conséquences d'une erreur sont minimales. Les risques du pot lorsqu'on est aux commandes d'un jeu vidéo ne sont donc pas comparables aux risques du pot lorsqu'on est au volant d'un véhicule.

### **Points de discussion**

- Quels sont vos jeux vidéo favoris et pourquoi les aimez-vous?
- Pensez-vous que les gens ressentent le jeu différemment quand ils sont gelés?
- Si vous faites une erreur pendant un jeu, quelle est votre réaction?
- Réagiriez-vous différemment si vous étiez en train de conduire gelé?

### 3. Réagir

*Si conduire gelé ralentit vos réactions, que se passera-t-il si une auto dévie soudainement dans votre voie?*

Parfois quand on conduit, il faut réagir rapidement aux imprévus. La vitesse de réaction est le temps nécessaire pour voir le problème, décider quoi faire et mettre son plan à exécution.

Fumer du pot ralentit la vitesse de réaction. Si vous conduisez gelé, la lenteur de vos réactions pourrait vous jouer un très mauvais tour au moment critique.

#### **Pourquoi avons-nous posé cette question?**

Les participantes et les participants aux groupes de discussion croyaient en général que le pot accélérerait leur temps de réaction, bien que marginalement. En fait, il est prouvé que le pot ralentit la vitesse de réaction et affecte la capacité du conducteur de bien juger ses distances. Par ailleurs, les nouveaux conducteurs réagissent plus lentement, et la vitesse de réaction peut diminuer quand les conditions routières sont mauvaises.

#### **Points de discussion**

- Avez-vous déjà été dans une situation où vous (ou un autre conducteur) avez dû réagir rapidement à un imprévu pendant que vous étiez au volant? Si oui, qu'est-il arrivé?

#### 4. Avoir la tête ailleurs

*Si vous avez la tête ailleurs quand vous conduisez gelé, serez-vous préparé pour un événement qui nécessite toute votre attention?*

Si l'on a la tête ailleurs quand on est gelé, c'est parce que le pot perturbe la mémoire à court terme. Perdre le fil de sa pensée quand on est assis sur un banc de parc avec ses amis n'est pas si grave, mais au volant, ça peut être dangereux.

Si vous décidez de conduire gelé et que vous vous mettez à penser à autre chose, votre attention ne se portera pas sur ce qui compte vraiment.

##### **Pourquoi avons-nous posé cette question?**

Quand on conduit depuis un certain temps, les connaissances et les techniques de la conduite s'inscrivent dans la mémoire à long terme. On s'habitue à conduire et on a l'impression de le faire sans y penser. Mais il faut tout de même rester attentif à ce qui se produit tout autour pendant qu'on conduit. Certains participants aux groupes de discussion nous ont dit que lorsqu'ils étaient gelés, ils perdaient plus souvent le fil de leur pensée. C'est le contraire d'être trop concentré sur sa conduite. Une concentration insuffisante peut être aussi dangereuse qu'une concentration excessive. Le manque de concentration est parfois exacerbé par des états comme la fatigue.

##### **Points de discussion**

- Quand une personne est en état d'euphorie après avoir fumé du pot, quels sont les effets de la drogue?
- Pensez-vous que l'effet du pot sur le corps et le cerveau a des répercussions sur la conduite?



## 5. Compenser

*Saurez-vous toujours compenser quand vous conduisez gelé?*

Quand on conduit gelé, on essaie de s'ajuster aux effets du pot de diverses façons. On conduit plus lentement ou on reste toujours dans la même voie. Autrement dit, on compense.

On ne sait jamais ce qui peut arriver sur la route. Vous pouvez toujours essayer de compenser les effets du pot – mais est-ce que ce sera suffisant?

### **Pourquoi avons-nous posé cette question?**

Quand on conduit en état d'euphorie, il est plus difficile d'évaluer les distances, et on a facilement la tête ailleurs. On peut avoir plus de mal à prêter attention à son environnement. On pense très souvent que les consommateurs de pot peuvent ajuster leur conduite quand ils sont gelés. Les chercheurs qui ont mené des études expérimentales sur la tendance des conducteurs à compenser quand ils sont gelés ont remarqué que tous avaient des « ressources de conduite » limitées dans cette situation, et que si les conditions de la route deviennent plus exigeantes, la conduite avec facultés affaiblies peut causer un problème qui ne serait pas survenu autrement.

### **Points de discussion**

- Pensez-vous qu'il est possible de compenser quand on conduit en état d'ivresse? Pourquoi ou pourquoi pas?
- Pensez-vous qu'il est possible de compenser quand on conduit gelé? Pourquoi ou pourquoi pas?

## 6. Déterminer la qualité

*De quelle qualité est votre pot cette fois-ci?*

Certains pensent que le pot est beaucoup plus fort qu'il ne l'était autrefois. Il est difficile de le savoir avec certitude, car le pot n'est pas réglementé comme l'alcool ou les médicaments sur ordonnance.

Sa qualité varie selon sa provenance, son mode de culture et sa souche. La qualité du pot peut changer bien des choses quand on conduit, surtout si on n'en consomme qu'à l'occasion.

### **Pourquoi avons-nous posé cette question?**

La relation entre la dose de pot et le risque n'est pas tout à fait claire. Comme pour l'alcool, on sait que le risque croît avec la dose, mais la même dose de pot peut avoir moins d'effet sur un consommateur régulier que sur une personne qui n'en consomme pas régulièrement. De plus, les concentrations de THC (le composé qui suscite l'euphorie) dans le pot peuvent varier considérablement d'un lot à l'autre, et même les variations naturelles peuvent être suffisantes pour justifier la prudence, surtout pour une personne qui connaît mal le pot et ses effets.

### **Points de discussion**

- Est-ce que les gens qui fument la même quantité de pot semblent avoir le même effet d'euphorie? Si ce n'est pas le cas, comment les différences se manifestent-elles?

## 7. Faire des mélanges

*Si vous mélangez le pot et l'alcool, que se passe-t-il?*

Quand on consomme de l'alcool et du pot ensemble, ils ont un effet différent de leur effet individuel. C'est ce qu'on appelle la synergie, et elle donne des résultats imprévisibles.

Fumer du pot en consommant de l'alcool peut beaucoup émauser vos aptitudes de conduite – et mettre en danger votre vie et celles de vos passagers.

### **Pourquoi avons-nous posé cette question?**

Le mélange du pot et d'autres drogues, tout particulièrement l'alcool, est l'une des préoccupations les plus graves pour la conduite d'un véhicule. Notre campagne ne porte pas là-dessus, parce que nous avons voulu sensibiliser les jeunes aux effets du pot en soi, sans égard à l'alcool.

### **Points de discussion**

- Quelles différences feriez-vous entre boire de l'alcool, fumer du pot, et boire et fumer ensemble?
- Que signifie le mot « synergie »?

## 8. Conduire hors route

*Quand on a fumé du pot, la conduite hors route est-elle sans danger?*

Le Canada est un vaste pays avec tout un réseau de sentiers hors route. Vous y conduisez peut-être un véhicule ou une moto tout-terrain? une motoneige? En toute saison, la conduite hors route présente des difficultés particulières.

Quand on a fumé du pot et qu'on se lance sur les pistes, on ne réussit pas toujours à surmonter ces difficultés au moment voulu.

### **Pourquoi avons-nous posé cette question?**

La conduite hors route présente des difficultés particulières. L'été, un conducteur peut se laisser surprendre par les chutes de branches ou de pierres ou par les inégalités du terrain. L'hiver, on rencontre des conditions de neige ou de glace dangereuses sur les pistes qui traversent des lacs, des rivières et des glaces de mer. Partout au Canada, mais surtout dans le Nord, en plus d'amincir la couche de glace, le réchauffement des températures saisonnières retarde la prise des glaces et hâte la débâcle.

On ne sait pas grand chose sur le pot au volant hors route. Mais dans de nombreuses provinces, on peut conduire hors route avant d'avoir l'âge de conduire sur la voie publique. On sait aussi que l'alcool joue un rôle très important dans les accidents hors route, et que la police est très peu présente sur les pistes. Sur la chaussée ou hors route, conduire gelé vous met en danger.

### **Points de discussion**

- Quelles manœuvres peut-on faire hors route, mais pas sur la voie publique?
- Pourquoi pensez-vous qu'il y a tant d'accidents hors route?

## 9. Être libre

*Si vous pensez que le conducteur est gelé, pouvez-vous décider de ne pas monter dans le véhicule?*

Dès qu'un de nos amis a une auto, notre vie change. On est libre d'aller à plus d'endroits et de faire plus de choses.

Si vous décidez de ne pas monter dans un véhicule parce que vous pensez que le conducteur est gelé, c'est votre droit. Vous êtes libre de choisir.

### **Pourquoi avons-nous posé cette question?**

Comme l'alcool au volant est socialement inacceptable de nos jours, les jeunes passagers savent qu'ils peuvent refuser de monter dans une voiture dont le conducteur a bu. Il n'en va pas de même pour le pot. Celui-ci est associé à la liberté. C'est particulièrement vrai pour les jeunes qui commencent à voler de leurs propres ailes et à faire de nouvelles expériences en chemin. Nous voulons que notre auditoire songe à d'autres applications de la « liberté de choix » qui sont importantes pour les jeunes, y compris la liberté de choisir de ne pas faire une chose que l'on juge dangereuse et de chercher d'autres solutions.

C'est une bonne occasion de discuter d'autres plans pour rentrer chez soi si jamais notre conducteur est gelé.

### **Points de discussion**

- Vous sentez-vous libre de refuser de monter dans un véhicule dont le conducteur est gelé?
- Au cas où la situation se présenterait, quels plans pouvez-vous faire avant de quitter la maison?

## 10. Conserver ses amis

*Si vos amis conduisent gelés, devez-vous les imiter?*

Les amis partagent souvent des intérêts, des opinions et des passe-temps. C'est d'habitude pour cette raison qu'ils sont amis. Que se passe-t-il donc si vos amis conduisent gelés et que vous ne voulez pas faire comme eux?

Si vous décidez de ne pas conduire gelé, vos amis pourraient vous imiter – ou non. De toute façon, vous pouvez encore être amis.

### **Pourquoi avons-nous posé cette question?**

La plupart des drogues sont consommées entre amis et dans des groupes de pairs. Dans les localités où il n'y a pas de transports en commun, il est beaucoup plus facile de se laisser convaincre de conduire gelé ou de monter dans un véhicule dont le conducteur est gelé. Les pairs et les amis s'influencent mutuellement, et cette influence est complexe. La question que nous posons donne aux jeunes l'occasion d'exprimer certaines de ces craintes à leurs amis et peut-être à leurs parents.

### **Points de discussion**

- Pensez-vous qu'il est difficile de ne pas être d'accord avec vos amis? Si oui, pourquoi?
- Pouvez-vous suggérer des moyens d'être en désaccord tout en restant amis?

## ADDENDA

### Le pot au volant : une campagne de sensibilisation du public

## MODÈLE DE FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Je comprends que je participe à un groupe de discussion sur le pot au volant. Ce faisant, je ne m'expose à aucun danger ni à aucun risque. Je suis libre de me retirer en tout temps. Tous les renseignements que je fournirai resteront confidentiels. Mon nom ne sera ni utilisé, ni divulgué d'aucune façon sans mon consentement.

---

Participant ou participante (signature)

---

Date : jour/mois/année

# LE POT AU VOLANT

## UNE CAMPAGNE DE SENSIBILISATION DU PUBLIC

### LE DÉBAT

Inscrivez ici ce que vous comptez faire.

### Formulaire de consentement

- J'ai lu la lettre d'information et j'accepte de laisser mon enfant participer au débat sur le pot au volant.
- Mon enfant pourra refuser de répondre à certaines questions et décider de cesser de participer au débat à n'importe quel moment.

J'autorise mon enfant à participer au débat sur le pot au volant.

*(nom de l'enfant en caractères d'imprimerie)* \_\_\_\_\_

Je n'autorise pas mon enfant à participer au débat sur le pot au volant.

*(nom de l'enfant en caractères d'imprimerie)* \_\_\_\_\_

Veuillez inscrire votre nom et votre signature ci-après :

\_\_\_\_\_

Nom du parent ou tuteur  
(en caractères d'imprimerie)

\_\_\_\_\_

Signature du parent ou tuteur

\_\_\_\_\_

Date