



# Cannabases

## Comprendre la consommation



### Principales raisons incitant à la consommation de cannabis (et d'autres substances) :

01 // Sentiment de bien-être 02 // Automédication 03 // Rendement 04 // Découverte

01 //



#### SENTIMENT DE BIEN-ÊTRE

Dans certains cas, les gens consomment du cannabis pour accroître leur sentiment de bien-être. Beaucoup de gens estiment que les produits du cannabis procurent un sentiment de détente, de satisfaction et de bonheur et s'en servent comme moyen de socialisation ou d'expression spirituelle et culturelle.

02 //



#### AUTOMÉDICATION

Certaines personnes choisissent le cannabis comme moyen d'automédication. Les gens peuvent consommer du cannabis pour réduire leur anxiété ou leur stress social ou pour atténuer les symptômes associés à un traumatisme ou à la dépression.

03 //



#### RENDEMENT

Les gens peuvent consommer du cannabis pour être plus productifs ou mieux accomplir certaines tâches. Certaines personnes croient que la consommation de cannabis les aide à devenir plus créatifs.

04 //



#### DÉCOUVERTE

Dans certains contextes, les gens peuvent consommer du cannabis à des fins de découverte et d'exploration. Certaines personnes croient que le cannabis peut procurer de nouvelles expériences, de nouveaux sentiments ou de nouvelles perspectives qu'elles ne pourraient trouver autrement.



## Comprendre la consommation

### MOTIFS DE CONSOMMATION

Les gens consomment du cannabis pour diverses raisons, notamment pour<sup>6</sup> :

- 01. Sentiment de bien-être :** Dans certains cas, les gens consomment du cannabis pour accroître leur sentiment de bien-être. Beaucoup de gens estiment que les produits du cannabis procurent un sentiment de détente, de satisfaction et de bonheur et s'en servent comme moyen de socialisation ou d'expression spirituelle et culturelle.
- 02. Automédication :** Certaines personnes choisissent le cannabis comme moyen d'automédication. Les gens peuvent consommer du cannabis pour réduire leur anxiété ou leur stress social ou pour atténuer les symptômes associés à un traumatisme ou à la dépression.
- 03. Rendement :** Les gens peuvent consommer du cannabis pour être plus productifs ou mieux accomplir certaines tâches. Certaines personnes croient que la consommation de cannabis les aide à devenir plus créatifs.
- 04. Découverte :** Dans certains contextes, les gens peuvent consommer du cannabis à des fins de découverte et d'exploration. Certaines personnes croient que le cannabis peut procurer de nouvelles expériences, de nouveaux sentiments ou de nouvelles perspectives qu'elles ne pourraient trouver autrement.

### HABITUDES DE CONSOMMATION

Les habitudes de consommation varient d'une personne à l'autre<sup>7</sup> :

- Aucune consommation de cannabis (abstinent);
- Consommation occasionnelle avec très peu d'effets négatifs;
- Consommation régulière avec très peu d'effets négatifs;
- Consommation régulière accompagnée de difficultés de vie attribuables à la consommation (environ 10 % des consommateurs de cannabis)<sup>8</sup>.

Les gens peuvent avancer et reculer dans le continuum de la consommation de cannabis, allant de l'abstinence à la consommation régulière au fil du temps. La réduction des méfaits éventuels associés à la consommation de cannabis peut consister à suivre le continuum et à réduire la consommation, ou encore à modifier la méthode de consommation.

### TROUBLES LIÉS À L'USAGE DU CANNABIS

En ce qui concerne les personnes qui vivent des expériences négatives attribuables à la consommation fréquente de cannabis, il existe des caractéristiques cliniques du trouble lié à l'usage de cannabis (TUC). Le trouble lié à l'usage de cannabis est caractérisé par une consommation récurrente lorsqu'au moins deux des situations suivantes se produisent au cours d'une période de 12 mois<sup>9</sup> :

- Tolérance accrue;
- Retrait;



## Comprendre la consommation

- Consommation beaucoup plus élevée que prévu;
- Tentatives infructueuses de cessation;
- Importante perte de temps en raison de la consommation ou de la récupération;
- Réduction des activités;
- Consommation continue malgré des problèmes physiques ou psychologiques persistants causés ou aggravés par la consommation de cannabis;
- Défaut de remplir les principaux rôles au travail, à l'école ou maison;
- Utilisation dans des situations physiquement dangereuses;
- Consommation continue, malgré les problèmes interpersonnels causés ou intensifiés par consommation de cannabis;
- Forte envie de consommer.

---

### RÉFÉRENCES

- 6 Institut canadien de recherche sur l'usage de substances. Understanding Substance Use: A Health Promotion Perspective (2017). Consulté en octobre 2018 sur le site : <http://www.heretohelp.bc.ca/factsheet/understanding-substance-use-a-health-promotion-perspective>
- 7 The Caring Campus Project. Substance Use Continuum Model. 2016. Consulté en octobre 2018 sur le site : <http://caringcampus.ca/resources/>
- 8 Volkow, N.D., R.D. Baler, W.M. Compton et S.R. Weiss. « Adverse health effects of marijuana use », New England Journal of Medicine, vol. 370, no 23 (2014), p. 2219-27.
- 9 American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. (5th Edition). Washington, DC.