



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada



# Comblers les lacunes en matière de recherche sur le cannabis et la santé mentale

6

Résultats concernant les jeunes

**Au cours des cinq dernières années, la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) a dirigé un programme de recherche pancanadien visant à évaluer les répercussions de la légalisation et de la consommation de cannabis sur la santé mentale de diverses populations. Le présent document fait la synthèse des principaux thèmes qui sont ressortis d'une série d'études menées par et avec des jeunes (âgés de 13 à 30 ans) partout au Canada afin de saisir leur relation avec le cannabis et la santé mentale.**

**Remarque : Les jeunes ne constituent pas un groupe monolithique, et les facteurs qui influencent leur relation unique avec le cannabis et la santé mentale varient.**



# 1. La relation entre la consommation de cannabis et les risques de psychose chez les jeunes demeure préoccupante.

- ✓ Les premières données provenant de l'Ontario ne montrent aucune augmentation des taux de psychose chez les jeunes (ou chez les adultes) à la suite de la légalisation dans le contexte d'une réglementation stricte du marché (Anderson, 2021). Par contre, des données émergentes laissent croire que la situation pourrait changer en ce qui concerne la psychose induite par le cannabis, un facteur de risque connu associé à la schizophrénie (Myran et coll., 2023). Des données plus récentes révèlent que le taux d'épisodes de psychose induite par le cannabis avait augmenté deux ans après la légalisation, soit au cours d'une période marquée par une expansion généralisée du marché, assortie d'un accès accru à la vente au détail et de nouveaux produits à forte puissance (Myran et coll., 2023).
- ✓ La visibilité des détaillants de cannabis et l'accès à ceux-ci jouent un rôle primordial dans les risques de psychose et le recours aux services de soins de santé. Si l'on compare avec les quartiers où il n'y a pas de commerce de cannabis, les personnes vivant à une distance de marche (1,6 km) d'un tel commerce ont eu recours de 16 à 35 % plus souvent à des services de soins pour psychose (Anderson, 2021).
- ✓ Le trouble de l'usage du cannabis représentait le principal problème de consommation de substances chez les jeunes ayant connu un premier épisode de psychose. Cela pourrait signifier que les jeunes présentant ce trouble particulier pourraient également être plus vulnérables à un premier épisode psychotique, en particulier s'ils consomment fréquemment des produits à forte teneur en THC (Archie, 2021).
- ✓ Les jeunes qui subissent un stress supplémentaire causé par la discrimination systémique, le colonialisme et les traumatismes passés et intergénérationnels – comme au sein des communautés africaines, caribéennes et noires (ACN) et des collectivités autochtones – pourraient aussi courir un risque plus élevé de psychose (Archie, 2021).
- ✓ Nombreux sont ceux qui continuent de s'inquiéter des risques associés à la consommation de cannabis et à l'apparition de la psychose et de la schizophrénie, en particulier chez les jeunes. Les jeunes réclament aussi avec insistance davantage de renseignements sur les pratiques de consommation de cannabis plus sécuritaires. Ils souhaitent en savoir plus sur des facteurs comme la teneur, le dosage, la variété et la fréquence de consommation qui permettent de réduire les risques ainsi que sur les liens qui existent avec la santé mentale, les déterminants sociaux de la santé et le stress chronique (Archie, 2021; Le Foll et coll., 2021; Gaddes, 2020; Benoit, 2021).



## 2. Les jeunes sont conscients de leur usage de cannabis et font état à la fois des bienfaits et des méfaits de cette substance.

- ✓ La plupart des études ont montré que les jeunes connaissent bien le cannabis et sont conscients de leur propre consommation (Benoit, 2021; Castellanos Ryan et London-Nadeau, 2021; Ferlatte, 2020). Ils souhaitent obtenir des éléments d'information fiables sur le cannabis afin de pouvoir prendre des décisions éclairées (Aw-Osman, 2020).
- ✓ Les jeunes ont indiqué qu'ils consommaient du cannabis pour diverses raisons distinctes, notamment pour les sensations qu'il leur procurait; pour se détendre ou se relaxer; pour faciliter les relations sociales; pour surmonter l'ennui; pour remplacer l'alcool ou d'autres drogues; et pour composer avec des problèmes de santé mentale (Castellanos Ryan et London-Nadeau, 2021; Ferlatte, 2020; Pakhale, 2021; Salmon, 2021).
- ✓ De nombreux jeunes ont déclaré que le cannabis améliorait leur santé mentale en réduisant les symptômes de traumatisme (p. ex., la dysrégulation et la vigilance) et en atténuant les symptômes de dépression. D'autres jeunes estimaient en revanche que la consommation de cannabis exacerbait leurs problèmes de santé mentale, augmentant les symptômes de dépression et d'anxiété à long terme (Castellanos Ryan et London-Nadeau, 2021; Ferlatte, 2020; Pakhale, 2021).
- ✓ Certains jeunes ont déclaré que la consommation de cannabis provoquait des sentiments d'anxiété ou de paranoïa et qu'ils ressentaient une gêne à la poitrine ou aux poumons. D'autres effets négatifs signalés par les jeunes comprenaient l'incapacité de faire ce qu'on attendait d'eux et l'apparition de problèmes de mémoire ou de concentration lors d'une consommation plus fréquente (Castellanos Ryan et London-Nadeau, 2021; Ferlatte, 2020).
- ✓ Une étude a révélé que les jeunes qui présentaient des symptômes indésirables étaient plus susceptibles d'avoir commencé à consommer du cannabis à un plus jeune âge. D'autres jeunes ayant subi des effets néfastes ne consommaient pas de cannabis aussi régulièrement, indiquant qu'ils étaient peut-être moins bien renseignés sur le cannabis, qu'ils avaient consommé plus que d'habitude, qu'ils avaient consommé un produit plus concentré en THC ou qu'ils avaient utilisé un produit de cannabis ne provenant pas de leur approvisionnement habituel. Certains jeunes ont déclaré ne pas avoir remarqué les effets négatifs de leur consommation de cannabis, comme l'augmentation de l'anxiété et de la dépression, jusqu'à ce qu'ils aient réduit ou arrêté leur consommation. Ils ont également fait état de difficultés à réduire ou à arrêter leur consommation en l'absence de ressources ou d'un soutien appropriés (Benoit, 2021).
- ✓ Une autre étude explorant les expériences des jeunes immigrants et réfugiés, ainsi que ceux issus de groupes ethnoculturels et racisés (IRER) a révélé que les jeunes étaient non seulement capables de savoir quand leur consommation était bénéfique ou néfaste, mais aussi que ces deux aspects ne s'excluaient pas mutuellement (Aw-Osman, 2020).
- ✓ Deux études ont analysé l'expérience des jeunes issus de la diversité sexuelle et de genre. Les motivations des jeunes homosexuels et transgenres pour consommer du cannabis comprenaient la délivrance, la connexion sociale et le soutien de leur santé mentale, ce qui démontre une fois de plus l'étendue des champs d'utilisation (Castellanos Ryan et London-Nadeau, 2021). Les jeunes LGBTQ+ se servaient du cannabis comme outil de découverte de soi et comme moyen de favoriser l'intimité et d'avoir une perception plus positive de leur corps (Ferlatte, 2020).

### 3. L'accès aux soins de santé et aux services sociaux a une forte influence sur la consommation de cannabis et la santé mentale des jeunes.

- ✓ Les participants à une étude menée auprès des jeunes de la rue ont déclaré qu'ils se sentaient stigmatisés par les fournisseurs de soins de santé, et ils ont signalé un besoin urgent d'offrir aux jeunes un accès à des services de santé mentale adaptés et non moralisateurs (*Pakhale, 2021*).
- ✓ Une autre étude portant sur les expériences des jeunes IRER a révélé que nombre d'entre eux se heurtent à des obstacles (financiers, interpersonnels et systémiques) pour accéder aux services d'information et de soutien en matière de santé mentale et d'usage de substances. Plusieurs d'entre eux portent un double fardeau, car ils doivent à la fois trouver de l'information sur le cannabis et faire valoir leurs droits dans les établissements de soins de santé. La même étude a révélé que les jeunes se heurtent souvent à des interventions standardisées qui ne correspondent pas à leur situation, leurs difficultés et leurs besoins particuliers en matière de santé mentale (*Aw-Osman, 2020*).
- ✓ Les jeunes qui consomment du cannabis ont indiqué qu'ils étaient souvent victimes de stigmatisation liée à leur consommation. Parfois, cette stigmatisation est couplée à des stéréotypes racistes et à d'autres formes de discrimination liées aux identités croisées des jeunes (*Gaddes, 2020*).
- ✓ Les jeunes 2SLGBTQI+ ont fait état de toute une série d'expériences négatives avec les services de santé. Certaines de ces expériences ont été stigmatisantes et aliénantes; d'autres ont été hostiles et ont amené les jeunes à taire leur consommation de cannabis. En conséquence, certains jeunes ont évité de consulter les services de santé ou s'y sont montrés réticents. De plus, les jeunes de la communauté 2SLGBTQI+ ont déclaré avoir consommé du cannabis pour reprendre le contrôle de leur santé mentale en réaction à ces obstacles systémiques aux soins (*Castellanos Ryan et London-Nadeau, 2021; Ferlatte, 2020*).
- ✓ La plupart des participants ont reconnu qu'ils consommaient du cannabis pour pallier des besoins de santé mentale non satisfaits en raison d'obstacles systémiques aux soins, d'un manque de soutien approprié et de carences en matière de soutien affectif de la part de la famille. Plusieurs jeunes étaient également d'avis que faire usage du cannabis comme substitut au soutien formel, bien qu'il s'agisse d'une solution rapide, nuisait à leur bien-être à long terme (*Benoit, 2021; Ferlatte, 2020; Pakhale, 2021*).
- ✓ Une étude menée auprès de jeunes homosexuels et transgenres a révélé que les participants étaient en mesure de gérer plus efficacement leur usage de cannabis (c.-à-d. avec plus de contrôle et moins d'effets négatifs) lorsque d'autres aspects de leur vie étaient encadrés, notamment l'obtention d'un diagnostic formel en santé mentale, l'accès à des services de santé mentale convenables et la présence de liens avec la collectivité (*Castellanos Ryan et London-Nadeau, 2021*).
- ✓ Un projet a permis de cerner les principaux facteurs de protection influençant la relation entre le cannabis et la santé mentale chez les jeunes Autochtones, notamment la capacité linguistique des Premières Nations; la participation à des activités traditionnelles; l'interconnexion entre la santé autoévaluée, le bien-être mental, la santé physique et la spiritualité; et l'équilibre holistique (*Centre de gouvernance de l'information des Premières Nations, 2020*).
- ✓ Toutes les études ont souligné la nécessité de disposer de ressources et de services mieux adaptés à la culture et plus représentatifs en matière de santé mentale et de consommation de cannabis. Il a également été jugé important que les professionnels de la santé reçoivent une meilleure formation pour les aider à mieux comprendre les identités croisées, la santé mentale et l'usage de cannabis des jeunes et à y réagir sans stigmatisation ni discrimination (*Benoit, 2021; Castellanos Ryan et London-Nadeau, 2021; Ferlatte, 2020; Pakhale, 2021; Salmon, 2021*).

## 4. La participation concrète des jeunes est essentielle pour mieux comprendre leurs besoins et y répondre.

- ✓ Les démarches de recherche menées par les jeunes ont ouvert la voie à un grand nombre de perspectives et de réflexions. De nombreux projets ont fait une priorité de l'inclusion de jeunes ayant un savoir expérientiel passé et présent dans le processus de recherche (souvent dans des postes de direction) afin d'accroître la pertinence et la précision des résultats de la recherche. La plupart des projets ont embauché des jeunes en tant qu'experts, conseillers et assistants de recherche.
- ✓ Plusieurs études ont suivi des démarches fondées sur les forces pour explorer la capacité de la communauté à améliorer ses propres résultats en matière de santé, plutôt que de se concentrer sur les expériences difficiles (Castellanos Ryan et London-Nadeau, 2021; Jama, 2020). Les approches dirigées par les pairs ont renforcé la confiance et le sentiment de sécurité des participants en permettant aux jeunes chercheurs d'examiner les documents, de piloter la recherche et de mener des entretiens avec des jeunes issus de la même communauté (Castellanos Ryan et London-Nadeau, 2021).
- ✓ Toutes les études ont souligné la nécessité de faire participer les jeunes à la recherche et à la sensibilisation du public (notamment par le recours à des méthodes alternatives inspirées par les jeunes) afin de réduire les risques et les préjudices potentiels de la consommation de cannabis et de promouvoir une santé mentale positive chez les jeunes.
- ✓ Les jeunes préfèrent les processus qui leur permettent d'être des experts de leur propre expérience tout en recevant des conseils de sources fiables. Les outils et processus novateurs permettent aux jeunes de s'exprimer, de décrire leur expérience et de déconstruire les dynamiques de pouvoir qui surgissent dans les méthodes traditionnelles de recherche et de sensibilisation du public (Ferlatte, 2020; Pakhale, 2021). Par exemple, les outils originaux utilisés dans le cadre de plusieurs projets comprenaient les médias sociaux, les débats en direct et les boîtes de commentaires anonymes (Aw-Osman, 2020); un pow-wow organisé par des jeunes comme occasion de guérison, de réconciliation et de partage des enseignements traditionnels autochtones en matière de bien-être; des démarches artistiques interactives axées sur le théâtre et l'improvisation (Salmon, 2021); les jeux vidéo (Archie, 2021); et le photovoix (Ferlatte, 2020; Pakhale, 2021).
- ✓ Les jeunes souhaitent que l'éducation publique sur le cannabis et la santé mentale incorpore la croissance et le développement personnels, des apprentissages enrichissants et réfléchis ainsi que des possibilités de communiquer les résultats et les expériences à d'autres jeunes. Plusieurs projets de recherche pilotés par des jeunes ont également mis au point du matériel de sensibilisation du public conçu « par des jeunes pour des jeunes », dont des lignes directrices sur la consommation sécuritaire, des ateliers, des guides de mentorat, de même qu'un cours sur le cannabis et la santé mentale (Benoit, 2021; Salmon, 2021; Youth Research and Evaluation eXchange [YOUTHREX], 2022).

**Obtenez des précisions** sur le cannabis et la santé mentale en adoptant le point de vue des jeunes, notamment grâce au cours et au guide du mentor proposés par les jeunes.

# Bibliographie

Pour en savoir plus sur ces projets, consultez le [site Web](#) de la CSMC.

Anderson, K. *Les répercussions de la légalisation du cannabis sur l'incidence, la prévalence et l'utilisation des services de santé en cas de troubles psychotiques : Des données probantes fondées sur la population pour étayer les initiatives politiques*, Université Western, 2021.

Archie, S. *Sensibilisation aux effets du cannabis sur la psychose chez les jeunes issus des communautés racialisées noires ayant vécu un premier épisode psychotique*, Université McMaster, 2021.

Aw-Osman, F. « Hash It Out » : *The experiences of IREER youth with cannabis and mental health*. Centre for Resilience and Social Development, 2020.

Benoit, C. *Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque, formulées par des jeunes à l'intention des personnes âgées de 13 à 18 ans : vers une meilleure santé mentale et un plus grand bien-être*, Université de Victoria, 2021.

Castellanos Ryan, N. et London-Nadeau, K. *Analyse de la consommation de cannabis et de la santé mentale chez les jeunes issus de la diversité sexuelle et de genre : Une étude qualitative communautaire*, Université de Montréal, 2021.

Ferlatte, O. *Cannapix : Représenter en photos l'expérience et les perspectives des jeunes LGBTQ+ vivant avec une maladie mentale au Québec*, Université de Montréal, 2020.

Centre de gouvernance de l'information des Premières Nations. *Examen de la relation entre le cannabis et la santé mentale chez les Premières Nations*, 2020.

Gaddes, B. *Mohawks du territoire de la Baie de Quinte-Tyendinaga : des projets de recherche communautaire sur le cannabis et la santé mentale*, Mohawks de la Baie de Quinte, 2020.

Jama, S. *Projet sur le cannabis et la santé mentale chez les populations marginalisées d'Ottawa*, Institut de recherche de l'Hôpital d'Ottawa, 2020.

Myran, D. T., Pugliese, M., Roberts, R. L., Solmi, M., Perlman, C. M., Fiedorowicz, J., Tanuseputro, P. et Anderson, K. K. « Association between non-medical cannabis legalization and emergency department visits for cannabis-induced psychosis », *Molecular Psychiatry*, 2023. <https://doi.org/10.1038/s41380-023-02185-x>

Pakhale, S. *Projet sur le cannabis et la santé mentale chez les populations marginalisées d'Ottawa : Étude des expériences des jeunes au moyen de la photographie*. Institut de recherche de l'Hôpital d'Ottawa, 2021.

Salmon, A. *GREENHOUSE : renforcer la résilience chez les jeunes grâce à l'apprentissage sur le cannabis*, Université de la Colombie-Britannique, 2021.

Youth Research and Evaluation eXchange (YOUTHREX). *Cannabis and mental health*, 2022. <https://youthrex.com/cannabis-and-mental-health/>