



Le cannabis :

**Ce que les
parents et les
fournisseurs
de soins
doivent savoir**

La consommation de cannabis (également connu sous les noms de marijuana, herbe ou pot) par les adultes est légale dans l'État de New York (New York State, NYS). Les effets du cannabis peuvent présenter plus de risques pour les jeunes que pour les adultes. Si vous êtes parent ou fournisseur de soins, voici ce que vous devez savoir à propos du cannabis et des jeunes.

La consommation légale du cannabis

- La consommation et la possession de cannabis sont légales dans le NYS pour les personnes âgées d'au moins 21 ans.
- Le cannabis peut être acheté légalement uniquement dans les dispensaires autorisés par le NYS. La liste des dispensaires autorisés est disponible sur la page web **cannabis.ny.gov/dispensary-location-verification** et ces dispensaires affichent un sceau de vérification portant un code QR, appelé Outil de vérification des dispensaires du NYS. Scannez le code QR pour vérifier qu'un magasin est bien un dispensaire autorisé. Si un magasin ne figure pas sur la page web ou n'a pas de sceau de vérification du NYS, ce n'est pas un dispensaire autorisé et les produits qui y sont vendus ne sont pas contrôlés.
- Les adultes qui consomment du cannabis doivent garder tous les produits à base de cannabis en sécurité, hors de la vue et de la portée des personnes de moins de 21 ans.





Les effets du cannabis sur les jeunes

- Le cannabis peut avoir des effets nocifs sur les jeunes, dont le cerveau est encore en développement. Le cannabis peut affecter négativement le jugement, la capacité à prendre des décisions, et nuire à la réussite scolaire et à la participation à d'autres activités.
- La consommation chronique de cannabis peut entraîner des effets négatifs à long terme sur les jeunes.
 - Une consommation fréquente par les jeunes peut également accroître le risque de maladies mentales, telles que la dépression et l'anxiété.
 - La consommation précoce et fréquente de cannabis chez les jeunes déjà à risque de maladies mentales graves, comme la schizophrénie, peut augmenter encore davantage leur risque de développer ces problèmes de santé.



Comment parler aux jeunes du cannabis et d'autres drogues

- Faites preuve d'honnêteté et de franchise.
 - Dites aux jeunes qu'ils peuvent vous poser des questions et vous parler de sujets importants.
 - Commencez les conversations tôt et planifiez de les avoir régulièrement. Soyez disponible pour un dialogue ouvert et continu.
- Basez vos propos sur des faits, et non sur vos craintes.
 - Expliquez clairement ce qui vous préoccupe. Par exemple, vous pourriez dire : « Ton cerveau est encore en développement, et je voudrais que tu sois le meilleur de toi-même. Le cannabis peut empêcher cela. »
- Concentrez-vous sur ce que les jeunes **devraient** faire, plutôt que sur ce qu'ils ne devraient pas faire.
 - Parlez d'un « plan de sortie » en cas de pression des camarades pour essayer le cannabis ou d'autres drogues. Ce plan peut inclure une réponse verbale, un appel à un adulte de confiance ou un départ des lieux. Explorez les options et prenez une décision ensemble.
 - Discutez avec eux de la manière dont le cannabis pourrait affecter négativement ce à quoi ils tiennent.
- Parlez de ce que vous voyez au sujet du cannabis dans les médias, y compris sur les réseaux sociaux et dans la vie réelle. Partagez vos sentiments à propos de ce que vous observez et demandez-leur quels sont leurs sentiments à ce sujet.
- Ne vous inquiétez pas si vous ne savez pas répondre à certaines questions. Partagez ce que vous savez et ce qui vous préoccupe, et cherchez les informations ensemble.



Que faire en tant que parent ou fournisseur de soins si votre enfant consomme du cannabis

- Gardez votre calme et écoutez avant de réagir. Une réaction excessive peut repousser votre enfant et rendre plus difficile l'aide à long terme.
- Exprimez à votre enfant ce qui vous préoccupe et faites-lui part des faits concernant la consommation de cannabis.
- Évaluez comment le cannabis pourrait affecter votre enfant. Fait-on pression sur lui/elle pour essayer le cannabis ? Votre enfant consomme-t-il le cannabis pour faire face à un problème ?
 - Il existe des ressources pour l'aider à gérer cela de manière saine.
 - Pour des conseils gratuits et confidentiels en cas de crise, un soutien en santé mentale et en toxicomanie, ainsi que pour un aiguillage vers les soins, appelez ou envoyez un SMS au 988, ou discutez à tout moment sur **[nyc.gov/988](https://www.nyc.gov/988)**.
 - Pour vous inscrire au NYC Teenspace et être attribué à un thérapeute Talkspace pour des échanges de messages et des séances virtuelles en direct spécialement conçus pour les adolescents, visitez **[talkspace.com/nyc](https://www.talkspace.com/nyc)**.

- Élaborez un plan de sécurité ensemble.
 - Celui-ci pourrait inclure une stratégie pour faire face à la pression des camarades, la recherche d'aide professionnelle ou la discussion d'une consommation moins risquée. Assurez-vous que votre enfant comprenne les risques liés à la consommation de cannabis, en particulier pour les produits non contrôlés, et comment éviter une consommation excessive en y allant petit à petit.
- Signalez tous les effets secondaires ressentis par votre enfant à la suite de la consommation de produits à base de cannabis, ainsi que vos préoccupations concernant un dispensaire non autorisé, à l'adresse suivante : **cannabis.ny.gov/report-an-incident**.

Pour de plus amples renseignements sur le cannabis, consultez la page web suivante : **nyc.gov/health/cannabis**.

