

ECHO[®] CHUM

Troubles concomitants- JEUNESSE

Programme de télémentorat accrédité
par le DPC de l'Université de Montréal

Sujet de la capsule :

Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à
moindre risque dans le contexte de psychose

Date de la séance : **19 mars 2025**

Didier Jutras-Aswad

Psychiatre, CHUM

Professeur titulaire, Université de Montréal

CECTC Centre d'expertise
et de collaboration
en troubles concomitants



Déclaration de conflits d'intérêts réels ou potentiels

Nom du conférencier : Didier Jutras-Aswad

Je n'ai aucun conflit d'intérêt réel ou potentiel en lien ou non avec le contenu de cette présentation.

Je déclare les intérêts suivants (Subvention, honoraires, conférenciers, actionnariat majoritaire, affiliation ou des intérêts financiers ou de tout ordre avec une société à but lucratif autres...) :

- Ma programmation de recherche est financée par les organismes subventionnaires fédéraux et provinciaux. J'ai reçu des produits de recherche pour une étude financée par un organisme subventionnaire gouvernemental de la part de Cardiol Therapeutics.
- Je fais partie du groupe d'experts impliqués dans la mise à jour des Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque, de même que dans l'adaptation de celles-ci pour les personnes avec un trouble psychotique.

Atténuation des biais

Nom du conférencier : Didier Jutras-Aswad

Sans objet

Stratégies utilisées: divulgation du conflit d'intérêt.

Objectifs de la capsule de formation

- 1 **Se familiariser avec les principaux facteurs modifiables liés aux effets délétères du cannabis**
- 2 **Résumer les recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque dans le cas de psychose**
- 3 **Identifier les approches et les clés d'intervention lorsqu'il s'agit de discuter de la consommation de cannabis avec des personnes avec un trouble psychotique**
- 4 **Soutenir et outiller les personnes consommant du cannabis dans une prise de décision éclairée concernant une consommation à moindre risque**

Mini-quizz (1 à 2 minutes)

Depuis la légalisation du cannabis, la consommation de cannabis chez les jeunes de moins de 21 ans (au Québec) a:

- A) Drastiquement augmentée
- B) Stable/Légèrement augmentée
- C) Légèrement diminuée
- D) Drastiquement diminuée

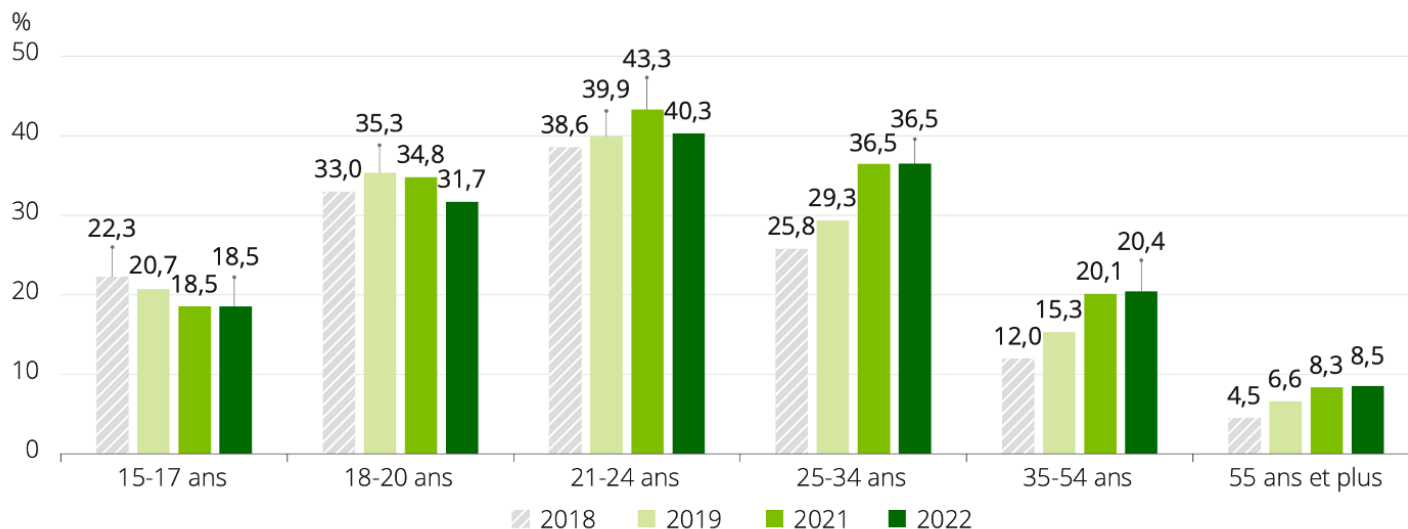
Mini-quizz (1 à 2 minutes)

Le CBD protège des effets délétères du THC?

- A) Vrai
- B) Faux

Enquête québécoise sur le cannabis

Consommation de cannabis au cours des 12 mois précédant l'enquête selon l'âge, population de 15 ans et plus, Québec, 2018, 2019, 2021 et 2022



<https://statistique.quebec.ca/fr/document/enquete-quebecoise-sur-le-cannabis-2022>

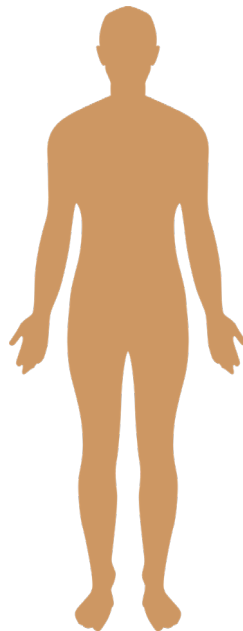
Effets sur la santé

Santé mentale

- Psychose: lien avec développement de troubles psychotiques, exacerbation des symptômes positifs
- Anxiété: augmentation du risque de certains trouble anxieux et détérioration des symptômes
- Dépression et suicide: augmentation du risque surtout chez consommateurs réguliers
- Cognition: baisse de la performance cognitive sous l'effet du cannabis, moins claire après arrêt de la consommation

Cardiovasculaire

- Aigüs : tachycardie (relation dose-effet), hypotension orthostatique, vasodilatation périphérique
- Évidence limitée :
 - déclenchement d'un infarctus du myocarde
 - AVC ischémique ou HAS
- Peu d'évidence sur la consommation à long terme et une hausse du risque d'infarctus du myocarde



Pulmonaire

- Évidence substantielle que l'utilisation régulière est associée à la bronchite chronique et la production de phlegme, et modéré d'amélioration avec la cessation
- Évidence limitée: obstruction pulmonaire chronique
- Évidence insuffisante: asthme

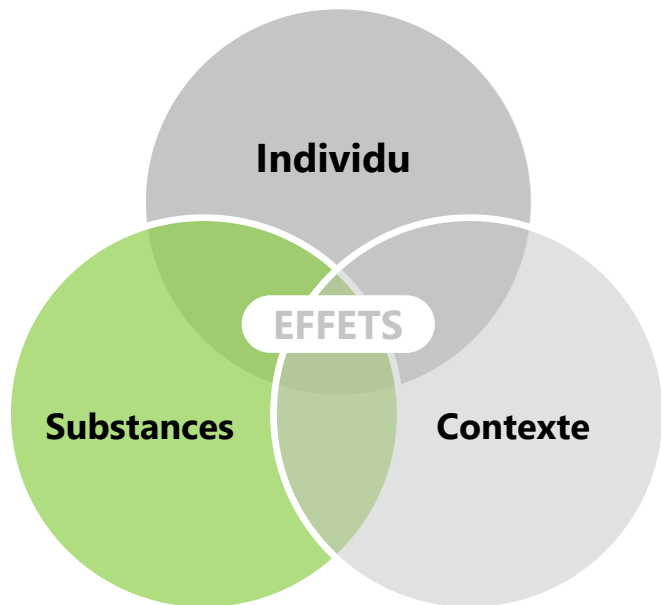
Syndrôme d'hyperémèse

- Risque accru chez les utilisateurs quotidiens de produits à haut taux de THC
- Réfractaire aux antiémétiques

Cancer

- Évidence modérée: pas d'association avec risque de cancer du poumon, de la tête et du cou
- Évidence limitée d'une association avec le cancer testiculaire
- Évidence insuffisante pour établir une association avec d'autres cancers

Substance et santé mentale



- Utilisation de substance

- Contenu en cannabinoïdes
- Dose, mode d'administration
- Durée, intensité et moment de l'exposition
- Caractéristiques individuelles
- Conditions à traiter/sous-jacentes
- Perception de la substance, attentes
- Environnement de consommation

- Effets thérapeutiques
- Problèmes de santé et/ou sociaux

Recommandations pour l'usage de cannabis à moindre risque

LRCUG: Outil visant à réduire les risques pour la santé

Basé sur des données scientifiques visant à cerner les principaux facteurs de risque modifiables

Développé dans le cadre d'une approche populationnelle et pas spécifiquement pour les personnes avec une comorbidité psychiatrique

Mise à jour en 2021



Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque dans le cas de psychoses

Appuyées par:



- L'objectif des RUCMR-PSYCH est de formuler des recommandations fondées sur des données probantes et alignées avec celles de la santé publique, avec une emphase sur la psychose.
- Ces recommandations visent à donner aux individus les moyens de comprendre les risques liés à leur consommation de cannabis et de faire des choix quant à leur consommation.
- L'approche conceptuelle des RUCMR-PSYCH est inspirée des Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque d'abord publiées en 2011 et dont des itérations ont été apportées ultérieurement (Fischer et coll., 2022)

Fischer B et al., J Dual Diagn (2023)



11 recommandations pour réduire le risque de psychose lors de la consommation de cannabis

* La seule manière d'éviter complètement une psychose liée au cannabis est de ne pas en consommer. Si vous décidez d'en consommer, les recommandations suivantes peuvent vous aider à réduire les risques liés à la psychose.

1 Génétique

Certaines personnes sont plus susceptibles que d'autres de développer une psychose à cause du cannabis. Idéalement, vous ne devriez pas consommer de cannabis si vous avez déjà éprouvé des symptômes de psychose ou si un parent, un frère, une sœur ou un enfant souffre de troubles psychotiques. Si vous choisissez de consommer du cannabis, essayez d'en réduire la quantité et la fréquence.



2 Âge de la consommation

Si vous commencez à consommer du cannabis à un jeune âge, votre risque de psychose augmente. Évitez de consommer du cannabis ou retardez la première consommation à l'adolescence. En raison des risques pour la santé mentale, les personnes âgées de 65 ans et plus doivent être prudentes et ne pas consommer de grandes quantités de cannabis.

3 Teneur

Le tétrahydrocannabinol (THC) est le principal ingrédient du cannabis qui provoque les effets psychoactifs. Il s'agit également du principal élément responsable des effets du cannabis sur la psychose. La consommation de cannabis à plus forte teneur de cannabidiol (CBD), qui n'est pas toxique, peut atténuer certains des risques associés à des niveaux élevés de THC. Si vous consommez du cannabis, choisissez des produits à faible teneur en THC ou présentant un rapport CBD-THC élevé. Procurez-vous votre cannabis auprès d'une source réglementée dans la mesure du possible.

4 Fréquence

Plus vous consommez de cannabis, plus votre cerveau y est exposé et plus vous risquez de développer des symptômes psychotiques. Maintenir votre fréquence de consommation de cannabis à une fois par semaine ou moins est un bon moyen de réduire vos risques. De façon générale, essayez de limiter votre consommation de cannabis le plus possible.

5 Méthode de consommation

Chaque produit du cannabis présente ses risques. Soyez conscient des risques particuliers liés à la manière dont vous choisissez de consommer du cannabis et, en particulier, à la consommation de THC qui y est associée.

- L'ingestion (ex. produits comestibles) implique généralement des doses de THC plus faibles, mais retarde l'apparition des effets du cannabis de 1 à 2 heures et prolonge leur durée; essayez donc de ne pas en consommer trop.
- Les produits par inhalation (ex. fumer, vapoter, pipe à eau) et plus particulièrement ceux à teneur élevée en THC sont associés à des risques de psychose plus élevés.

6 Mélange de substances

Évitez de consommer du cannabis avec d'autres substances comme l'alcool, le tabac et les drogues illicites. Cela réduira le risque de psychose liée au cannabis et sera meilleur pour votre santé en général.

7 Troubles psychotiques

Si vous avez déjà fait une psychose, consommer du cannabis pourrait empirer vos symptômes et votre réponse au traitement. La meilleure chose à faire est de cesser de consommer du cannabis ou réduire le plus possible votre consommation. L'utilisation de produits de cannabis à faible teneur en THC et à forte teneur en CBD peut également contribuer à réduire les risques de persistance des symptômes de la psychose.



8 Interactions médicamenteuses

Le cannabis peut interagir avec les médicaments contre la psychose et peut influencer l'efficacité du traitement. Si vous recevez un traitement pour un trouble psychotique, vous devriez réduire ou idéalement cesser de consommer du cannabis. Si vous continuez à consommer du cannabis, avertissez votre professionnel de la santé afin qu'elle ou lui puisse vous suggérer le meilleur traitement pour vous et l'ajuster, au besoin.

9 Prendre des pauses

Si vous souffrez de psychose et n'êtes pas capable d'arrêter complètement de consommer du cannabis, envisagez de réduire votre consommation ou de faire des pauses (ex. en prolongeant les périodes d'attente entre deux consommations). Les effets bénéfiques peuvent mettre un certain temps à se manifester, mais dans certains cas, cela peut améliorer les symptômes de psychose.



10 Combiner les comportements à risque

Évitez de combiner plusieurs facteurs de risque comme indiqué ci-dessus. Plus vous prenez de risques (ex. la consommation fréquente de cannabis à teneur élevée en THC à un jeune âge), plus vos probabilités de souffrir de psychose augmentent.

11 Autres problèmes de santé

La psychose n'est pas le seul problème de santé que cause la consommation de cannabis. Parmi les autres risques, notons la dépendance, les maladies pulmonaires et cardiaques, les blessures dues à l'affaiblissement des facultés par le cannabis (par exemple, au volant) et les effets indésirables sur la grossesse. Pour protéger votre santé globale, soyez attentif à ces risques et évitez surtout de consommer fréquemment du cannabis à dose élevée.



Journal of Dual Diagnosis
research and practice in substance abuse comorbidity



ISSN: (Print) (Online) journal homepage: <https://www.tandfonline.com/loi/jdgd20>

Recommendations for Reducing the Risk of Cannabis Use-Related Adverse Psychosis Outcomes: A Public Mental Health-Oriented Evidence Review

Benedikt Fischer, Wayne Hall, Thiago M. Fidalgo, Eva Hoch, Bernard Le Foll, Maria-Elena Medina-Mora, Jens Reimer, Philip G. Tibbo & Didier Jutras-Aswad

Mise en garde concernant la consommation de cannabis et la psychose

Il existe de nombreux facteurs permettant de réduire le risque d'effets négatifs liés au cannabis dans le cadre d'une psychose. La meilleure manière d'éviter les risques de psychose relatifs à l'usage du cannabis est de ne pas en consommer. Si l'abstinence n'est pas souhaitable ou ne peut être durable, d'autres stratégies, telles que le contrôle des facteurs de risque connus associés à la consommation de cannabis, peuvent réduire les risques d'effets psychologiques néfastes et contribuer à préserver le bien-être des consommateurs de cannabis. De telles stratégies sont résumées dans les recommandations suivantes.

Recommandation 1

Les personnes ayant des antécédents familiaux ou personnels de psychose doivent être informées des risques élevés de psychose s'ils consomment ou envisagent de consommer du cannabis. Idéalement, elles ne devraient pas commencer à consommer du cannabis ou s'en abstenir. La meilleure solution si elles consomment du cannabis est de réduire et minimiser l'intensité de leur consommation.

Recommandation 2

- A** La consommation de cannabis à l'adolescence doit être évitée et retardée afin de réduire les risques de psychose.

- B** Les consommateurs plus âgés, en particulier ceux qui ont des antécédents familiaux de psychose, devraient, par mesure de précaution, éviter l'utilisation intensive.

Recommandation 3

- A** Afin de réduire le risque de psychose, la teneur en THC du cannabis consommé doit être aussi faible que possible.

- B** Bien qu'il soit conseillé d'utiliser des produits du cannabis avec une teneur plus élevée en CBD, il faut savoir que les données probantes sur la capacité du CBD à protéger contre les symptômes psychotiques, y compris ceux induits par le THC, sont limitées et que l'utilisation de produits du cannabis à teneur élevée en CBD ne peut pas remplacer les autres recommandations énumérées ici.

- C** Dans la mesure du possible, il convient d'utiliser des produits cannabinoïdes réglementés (idéalement de qualité médicale) afin d'accroître la sécurité des produits et de garantir une meilleure prévisibilité des effets probables des cannabinoïdes.

Recommandation 4

Réduire ou maintenir la fréquence de consommation de cannabis à un niveau aussi faible que possible, de préférence moins d'une fois par semaine, est le meilleur moyen de réduire les risques d'effets ou de problèmes liés à la psychose.

Recommandation 5

Les consommateurs de cannabis doivent être conscients des risques particuliers liés à chaque méthode d'utilisation et éviter ou limiter leur consommation de THC et leur exposition en conséquence. L'ingestion implique généralement des doses de THC plus faibles, mais l'apparition des effets et le dosage sont plus difficiles à prévoir, tandis que l'inhalation permet de gérer plus facilement le dosage, mais la teneur en THC est généralement élevée.

Recommandation 6

Les personnes consommant du cannabis devraient idéalement éviter ou réduire autant que possible la consommation d'autres substances psychoactives, y compris le tabac, l'alcool et d'autres drogues illicites, afin d'améliorer leur état de santé général et de réduire le risque de psychose liée au cannabis.

Recommandation 7

- A** Les personnes souffrant de psychose devraient idéalement arrêter leur consommation de cannabis, si cela est possible pour elles. Les gens atteints de psychose, qui sont incapables d'arrêter de consommer du cannabis, peuvent voir leur état s'améliorer en réduisant considérablement l'intensité de leur consommation.
- B** Il pourrait être bénéfique pour les gens souffrant de psychoses de consommer des produits du cannabis à forte teneur en CBD à la place de ceux à base de THC.

Recommandation 8

- A** Les personnes vivant avec un trouble psychotique et recevant un traitement antipsychotique ou d'autres soins psychiatriques devraient réduire, ou idéalement cesser, leur consommation de cannabis afin de maximiser les résultats avantageux.
- B** L'observance du traitement et les paramètres d'effets pour la psychose doivent être surveillés de près chez les personnes continuant à consommer du cannabis. Les professionnels de la santé doivent ajuster l'approche de traitement, si nécessaire.

Recommandation 9

Les personnes atteintes de psychose, qui ne parviennent pas à arrêter de consommer du cannabis, doivent envisager de réduire l'intensité de leur consommation ou de cesser de consommer du cannabis pendant un certain temps afin de pouvoir observer une amélioration de leurs symptômes et sur l'évolution de leur trouble. Les avantages de ces changements d'habitudes de consommations peuvent prendre un certain temps à se manifester.

Recommandation 10

- A** À des fins de prévention, il est fortement conseillé aux personnes présentant plusieurs marqueurs du risque (par exemple, antécédents familiaux de psychose ou antécédents de traumatismes) d'éviter la consommation fréquente de cannabis et/ou de produits à teneur élevée en cannabis, en particulier pendant l'adolescence.
- B** Les personnes qui présentent un risque élevé de psychose ou qui en ont déjà été atteintes doivent également éviter de consommer du cannabis de façon intense et entreprendre d'autres stratégies de réduction des risques fondées sur des données probantes.

Recommandation 11

Les personnes consommant du cannabis et présentant un risque de psychose devraient être informées des autres risques et effets indésirables liés au cannabis, tels que la dépendance au cannabis, les accidents de la route, les troubles pulmonaires et cardiovasculaires et les problèmes de santé liés à la grossesse, et être avisées que la consommation régulière et intensive de cannabis devrait être évitée afin de réduire les dangers pour la santé en général, et non pas seulement pour la santé mentale.

Boîte à outils

DONNÉES PROBANTES
Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque dans le cas de psychoses (RUCMR-PSYCH)
 Recommandations fondées sur des données probantes pour la réduction des risques de psychoses liés à la consommation de cannabis

Consommation de cannabis et psychose
 Les cannabis ont été des drogues les plus consommées dans le monde, surtout chez les adolescents et les jeunes adultes. Au Canada, la consommation de cannabis a des fois dépassé celle de l'alcool régulier en 2016, ce qui a suscité des inquiétudes quant à la propagation des risques pour la santé liés au cannabis. Bien que les études de consommation de cannabis indiquent un lien de causalité entre la consommation de cannabis et l'apparition de psychoses, il n'a été démontré que la consommation de cannabis en petites quantités est associée, et non des fortes quantités de cannabis, à un risque accru de troubles mentaux psychotiques. Ce lien est plus évident chez la population la plus vulnérable de psychoses en lien avec la consommation de cannabis, mais ces observations peuvent aussi s'appliquer à d'autres sous-groupes. La prévention de la consommation de cannabis est également beaucoup plus élevée chez les personnes qui vivent avec un trouble psychotique, bien qu'elle soit

Comment les RUCMR-PSYCH ont-elles été élaborées?
 Ces recommandations ont été élaborées par des experts internationaux en consommation et santé et sont fondées sur un examen exhaustif d'études et du classement de la littérature scientifique sur la consommation de cannabis et les liens avec le développement, l'évaluation et les risques de psychoses. L'approche collaborative des RUCMR-PSYCH est inspirée des recommandations canadiennes pour l'usage de cannabis (RUCMR-UC) élaborées au début de 2018 et sur d'autres facteurs de risque impliqués dans le développement de troubles psychotiques. Ce projet a été financé par le gouvernement du Québec et de la province de l'Ontario (2022 et 2023).

La description et l'évaluation critique, qui constituent la base des recommandations canadiennes, se trouvent dans le document Examen des preuves publié en 2023 dans le Journal of Dual Diagnosis (Fincher et al.).



CANNABIS ET PSYCHOSE
Outil d'aide au dialogue pour les cliniciens

Vous pouvez vous servir du guide pour :

- Commencer à parler, de façon appropriée, de réduire les effets négatifs de la consommation de cannabis en lien avec la psychose.
- Exprimer une opinion positive, sans jugement et en la confiance rigoureuse avec les personnes en soins.
- Discuter avec les personnes de leur motivation, de leurs objectifs et de leurs habitudes de consommation de cannabis.
- Déterminer et formuler des recommandations pour réduire les risques de psychoses causés par le cannabis.

À propos de cet outil
 Ce guide a été conçu afin de soutenir des cliniciens qui travaillent avec des personnes souffrant de psychoses et de personnes souffrant de troubles mentaux psychotiques. Ce guide est un outil d'aide au dialogue pour les cliniciens et les personnes souffrant de psychoses et de troubles mentaux psychotiques. Ce guide est un outil d'aide au dialogue pour les cliniciens et les personnes souffrant de psychoses et de troubles mentaux psychotiques. Ce guide est un outil d'aide au dialogue pour les cliniciens et les personnes souffrant de psychoses et de troubles mentaux psychotiques.

Objetif
 L'outil d'aide au dialogue est un outil d'aide au dialogue qui a pour but de soutenir les cliniciens et les personnes souffrant de psychoses et de troubles mentaux psychotiques. Ce guide est un outil d'aide au dialogue pour les cliniciens et les personnes souffrant de psychoses et de troubles mentaux psychotiques.

Comment utiliser cet outil
 L'outil est structuré en 5 étapes importantes de la conversation. Ces étapes sont conçues pour être flexibles et peuvent être adaptées. Elles peuvent être utilisées par plusieurs personnes avec la permission et l'approbation de la personne concernée ou du dirigeant de l'établissement.

CANNABIS ET PSYCHOSE
Ponts et obstacles à la communication
 Un outil pour les cliniciens

Cette ressource identifie les « ponts » (approches qui peuvent favoriser la communication) et les « obstacles » (approches qui peuvent faire obstacle au dialogue) commun à la communication lorsque l'usage de cannabis de la consommation de cannabis avec des personnes qui ont vécu des épisodes psychotiques et/ou ceux qui ont été diagnostiqués ou qui ont des troubles psychotiques. Comme vous le savez, une communication efficace entre les cliniciens et ces personnes est un aspect important de la prestation de soins cliniques de qualité. La courte liste

Pont
 Établir un lien et démontrer un intérêt général pour la personne et pas seulement pour son problème de santé et les comportements qui y sont liés.

Obstacle
 Se concentrer uniquement sur la gestion des prescriptions/traitements liés à la psychose et/ou la consommation de cannabis.

Partager un joint sans peur de jugement!

Scannez-moi pour accéder aux différents outils cliniques



CANNABIS-PSYCHOSE.CA

CECTC Centre d'expertise et de collaboration en troubles concomitants



Outils pour les clinicien.ne.s, les professionnel.le.s de la santé et les personnes avec/à risque de psychose

Étape 1 Tisser un lien

CANNABIS ET PSYCHOSE
OUTIL D'AIDE AU DIALOGUE POUR LES CLINIENS



Comme vous le savez, il est essentiel d'établir une relation solide qui témoigne d'un intérêt général et instaure un climat de confiance pour pouvoir aborder des sujets sensibles tels que la consommation de cannabis. En formant une alliance avec la personne, vous lui permettez de se sentir à l'aise de partager ses réponses, poser des questions et explorer des solutions pour progresser. Cette alliance peut être renforcée au fil du temps et peut être façonnée par le niveau de confiance de la personne dans votre relation, son parcours avec la psychose jusqu'à ce jour, sa volonté et sa capacité à modifier ses comportements en matière de santé et ses expériences passées avec d'autres professionnels de la santé. Certaines personnes ne sont pas à l'aise de parler de cannabis. Dans ce cas, les cliniciens ne devraient pas forcer les choses et essayer plus tard.

Évaluez si la personne est prête à parler de sa consommation de cannabis
(observez les indices verbaux et non verbaux).

EXEMPLES D'INDICES

- « Comment te sens-tu aujourd'hui? »
- « Parle-moi de ta consommation de cannabis. »
- « Es-tu d'accord à ce que je te pose des questions sur ta consommation de cannabis? »

Créez une ambiance de soutien et sans jugement.

EXEMPLES D'INDICES

- « Je tiens à te dire qu'il n'y a pas de problèmes si tu consommes du cannabis, je ne te juge pas. Je veux seulement savoir où tu en es pour pouvoir t'appuyer le plus possible et t'aider à atteindre tes objectifs. »
- « Vivre une psychose et parler des symptômes et de ta consommation de cannabis peut parfois te mettre mal à l'aise et c'est normal. Tu n'es pas seul et je suis là pour t'aider si tu as des questions. »

Soyez patient(e) avec la personne, elle n'est peut-être pas prête à parler de sa consommation de cannabis.

EXEMPLES D'INDICES

- « N'hésite pas à me poser des questions ou à me faire part de tes préoccupations par rapport à ta consommation de cannabis. Si tu n'es pas sûr ou si tu ressens encore des symptômes persistants de ta psychose, ce n'est peut-être pas la meilleure journée pour en parler. Si tu penses à quelque chose plus tard, note tes questions ou tes préoccupations et nous pourrions en discuter lors de ta prochaine visite. »
- « Nous ne sommes pas obligés de parler de cannabis aujourd'hui, mais nous pourrions peut-être en parler la prochaine fois que tu viendras, si tu te sens prêt? »
- « Je t'ai posé des questions sur ta consommation de cannabis parce qu'elle peut augmenter tes chances d'avoir un autre épisode psychotique ou des épisodes plus graves. Il existe quelques moyens de réduire ces risques, que tu souhaites ou non continuer à consommer. Serais-tu prêt à en discuter? »

CECTC

Centre d'expertise
et de collaboration
en troubles concomitants



Outils pour les clinicien.ne.s, les professionnel.le.s de la santé et les personnes avec/à risque de psychose

Étape 2 Évaluer

CANNABIS ET PSYCHOSE
OUTIL D'AIDE AU DIALOGUE POUR LES CLINICIENS



Après avoir établi une relation avec la personne et que celle-ci se dit prête à parler de sa consommation de cannabis, la première étape consiste à en savoir plus sur sa consommation. Pour ce faire, vous pouvez évaluer ses habitudes de consommation actuelles et déterminer ce qui est important pour elle ou lui dans sa consommation de cannabis et les objectifs qui y sont liés. À cette étape, recueillez les informations sur leurs motivations, expériences et habitudes de consommation de cannabis. Cette conversation permettra de faire l'inventaire des facteurs de risque afin de définir les étapes suivantes.

Posez des questions ouvertes sur les habitudes de consommation de cannabis et les motivations.

* Selon RUCHM-PSYCH, les facteurs suivants sont les plus fréquemment pris en compte lorsqu'on interroge une personne sur sa consommation de cannabis. Toutefois, il faut aussi tenir compte d'autres facteurs pertinents pour la personne.

EXEMPLES D'INDICES

FRÉQUENCE

« À quelle fréquence consommes-tu du cannabis? » ou « Combien de fois as-tu consommé du cannabis au cours de la dernière semaine (ou mois)? »

→ Exemple de suivi : « Depuis combien de temps consommes-tu de cette façon? »

MÉTHODE DE CONSOMMATION

« En général, de quelle façon consommes-tu du cannabis? (ex. spliffs avec du tabac, joints, produits comestibles, tamponnage, vapotage, produits concentrés, etc.) »

TENEUR

« Quelle sorte de cannabis consommes-tu? (ex. avec une teneur élevée en THC, contient-il du CBD?) »

→ Conseil : Demandez à la personne de vous montrer les produits qu'il consomme soit sur Internet ou en les apportant à son prochain rendez-vous s'il se sent à l'aise de le faire.

QUANTITÉ

« Quelle quantité de cannabis consommes-tu dans une semaine (en grammes)? » ou « Combien de temps dure généralement un gramme de cannabis? »

CONTEXTE

« Où et quand consommes-tu habituellement? »

ACHAT

« Où achètes-tu ton cannabis et combien d'argent y consacres-tu par semaine (ou par mois)? »

→ Conseil : Un gramme coûte environ entre 5 et 10\$. S'ils dépensent 50\$ par semaine, ils utilisent probablement 0,5 à 1 gramme par jour. L'avantage de poser des questions sur le coût est que cela peut devenir une motivation supplémentaire pour réduire la consommation lorsqu'ils se rendent compte de ce qu'ils dépensent par semaine pour le pot.

MOTIVATIONS

« Selon toi, quelle est la principale raison pour laquelle tu consommes du cannabis? » (ex. pour se détendre/ par plaisir, pour faire face à certains sentiments, à l'ennui, pour consommer avec des amis, etc.)

« Qu'est-ce que tu aimes dans la consommation de cannabis? »

« Qu'est-ce que tu n'aimes pas dans la consommation de cannabis? »

CECTC Centre d'expertise
et de collaboration
en troubles concomitants



Outils pour les clinicien.ne.s, les professionnel.le.s de la santé et les personnes avec/à risque de psychose

Étape 3 Partage

CANNABIS ET PSYCHOSE
OUTIL D'AIDE AU DIALOGUE POUR LES CLINIENS



Après avoir écouté et réfléchi aux motivations de la personne, à ses habitudes de consommation et aux conséquences positives et négatives de sa consommation, prenez le temps de partager avec la personne quelques réflexions basées sur ce que vous avez compris. Reformulez les déclarations de la personne pour saisir et amplifier ce qu'il dit et exprimez votre soutien pour les comportements positifs qu'il adopte. En faisant preuve d'empathie, énoncez les préoccupations liées aux comportements actuels et saisissez les occasions d'éduquer et d'expliquer pourquoi ils sont préoccupants pour le rétablissement de la psychose.



Reconnaissez la responsabilité de la personne.

EXEMPLES D'INDICES

- « Tu es le seul à pouvoir décider de changer ta consommation de cannabis. Je vais te donner des informations et des suggestions qui pourraient t'aider. Je pense que tu peux prendre les moyens pour réduire ton risque de subir un nouvel épisode psychotique. »
- « Je suis là pour t'aider à atteindre tes objectifs et te soutenir dans les changements que tu apporteras. Selon ce dont nous avons parlé, y a-t-il quelque chose que tu souhaiterais changer dans ta consommation de cannabis? »

Donnez de la rétroaction (des commentaires), réflexions et affirmations.

EXEMPLES D'INDICES

RÉSUMER

« Si tu es d'accord, j'aimerais vérifier si j'ai bien compris tout ce dont nous avons parlé jusqu'à présent. »

[paraphrasez les points clés qu'ils ont évoqués à propos de leur consommation de cannabis].

AFFIRMATIONS

« Je suis content(e) d'apprendre que tu achètes ton pot auprès d'une source réglementée *[exemple de comportement positif]*. C'est bien parce que tu sais exactement ce que tu consommes *[exemple sur la raison pour laquelle le comportement est positif]*. »

« Beaucoup de personnes vivent la même chose en ce qui concerne l'envie de consommer lorsqu'ils sont avec leurs amis *[exemple d'expérience ou de comportement partagé]*. C'est très fréquent de ressentir cette envie. »

PARTAGER SES CRAINTES

« J'ai peur que la façon dont tu consommes du cannabis contribue à certains des symptômes de psychose que tu m'as mentionnés. »

« Je crains que le fait de fumer du cannabis n'ait entraîné ou aggravé certains des symptômes psychotiques que tu as ressentis, comme les voix que tu as entendues. Si tu continues à consommer comme tu le fais, j'ai peur que ta psychose ne réapparaisse. »

Donnez des conseils et éduquez.

EXEMPLES D'INDICES

« De nombreux facteurs peuvent expliquer pourquoi tu as une psychose; il s'agit parfois de facteurs génétiques, parfois de l'influence de ton enfance et de tes expériences passées, mais aussi quelquefois de la façon dont tu consommes du cannabis, qui peut aggraver la situation.

Si tu ne le savais pas déjà, le THC est le principal ingrédient responsable des effets psychotiques. Il modifie le fonctionnement des systèmes de neurotransmission dans ton cerveau. Cela signifie que le fonctionnement normal de ton cerveau peut être bloqué par la présence de cannabis dans ton système, et ce, d'une manière qui peut entraîner des réactions de psychose. Plus tu consommes du THC souvent et en grandes quantités, avec le temps, plus tu risques de vivre une expérience psychotique. »

« Je te conseille de penser à des moyens de modifier ta consommation de cannabis afin de la rendre plus sûre pour toi. »

« Je suggère que nous examinions ensemble les moyens de modifier ta consommation de cannabis afin d'atténuer tes symptômes de psychose et rendre ton traitement plus efficace. »

CECTC Centre d'expertise et de collaboration en troubles concomitants



Outils pour les clinicien.ne.s, les professionnel.le.s de la santé et les personnes avec/à risque de psychose

Étape 4 Explorer

CANNABIS ET PSYCHOSE
OUTIL D'AIDE AU DIALOGUE POUR LES CLINIICIENS

Après avoir dit vos inquiétudes et conseils, essayez d'évaluer si la personne est prête à changer et proposez-lui un choix d'options pour modifier sa consommation de cannabis en relation avec sa psychose. Étudiez avec la personne différentes recommandations fondées sur des données probantes qui semblent appropriées, réalisables et adaptées en fonction de ses motivations, ses objectifs de soins et sa consommation de cannabis. Cela doit se faire de manière à ce que la personne se sente responsabilisée et encouragée à prendre des décisions en fonction de ses besoins et de ses objectifs.



Évaluez la disposition au changement.

EXEMPLES D'INDICES

« As-tu déjà pensé à modifier ta consommation de cannabis pour voir si tes symptômes s'améliorent? »

« Y a-t-il des raisons pour lesquelles tu souhaiterais modifier ta consommation de cannabis? Qu'est-ce qui pourrait être amélioré? Qu'est-ce qui serait difficile? »

« Pour ta consommation de cannabis, je peux te suggérer quelques recommandations qui pourraient t'aider à réduire les risques de rechute de psychose si tu es ouvert à cette idée? Aimerais-tu que je te donne des suggestions? »

Si la personne n'est pas prête :

Soyez patient(e) et n'insistez pas davantage

EXEMPLES D'INDICES

« Je t'entends et je comprends pourquoi tu te sens comme ça à propos du cannabis. Ta consommation me préoccupe encore et j'espère que tu vas penser à ce que je t'ai dit. Si tu changes d'idée, je suis prêt(e) à t'aider. »

Si la personne est prête :

Explorez un choix d'options et formulez des recommandations favorisant des comportements de consommation de cannabis plus sains.

* Les recommandations suivantes sont tirées des RUCMR-PSYCH. Ce sont les premières mesures les plus courantes pour réduire les risques de psychose, mais d'autres recommandations peuvent également être envisagées.

EXEMPLES D'INDICES

TYPE DE PRODUIT ET SA TENEUR

« Une chose que tu pourrais essayer est de changer le type de pot que tu consommes. Le cannabis à forte teneur en THC ou très puissant peut aggraver tes symptômes psychotiques. Tu pourrais essayer de trouver un produit à base de pot que tu aimes, à faible teneur en THC ou avec un rapport CBD-THC plus élevé, ce qui contribuerait à réduire certains risques de rechute et la gravité des symptômes. Qu'en penses-tu? »

OÙ ACHETER LES PRODUITS

« Je te conseille d'acheter du pot dans un magasin réglementé. L'avantage d'acheter des produits dans un magasin de cannabis réglementé est que tu sauras exactement ce que contient le cannabis, ce qui est beaucoup plus sécuritaire et prévisible. Tu as un meilleur contrôle sur la puissance et le type de produit que tu utilises, ainsi que sur la quantité que tu consommes. Les produits non réglementés présentent un risque accru de contamination et d'éléments inconnus. Serais-tu prêt à changer l'endroit où tu achètes du pot? »

PRENDRE DES PAUSES POUR RÉDUIRE LA TOLÉRANCE

« Réduire ou arrêter de consommer du cannabis pendant un certain temps (quelques semaines, par exemple) peut contribuer à réduire les risques d'autres expériences psychotiques, car cela permettra à ton corps de réduire un peu sa tolérance, de sorte que tu n'auras pas besoin d'en consommer autant pour en ressentir les effets euphorisants. Tu n'as pas besoin d'arrêter complètement, cela peut être difficile, mais si tu es prêt à faire une pause, nous pourrions établir un plan ensemble pour que tu puisses essayer? »

MÉTHODES DE CONSOMMATION

« Tu as mentionné qu'en général, tu tamponnes [insérer la méthode de consommation de la personne]. Les huiles de cannabis créent des expositions très élevées au THC, ce qui peut augmenter le risque de psychose. Tu pourrais envisager un autre mode de consommation, comme fumer ou vaporiser ton cannabis, ce qui te permettrait de mieux contrôler ta consommation de THC et la durée de ton état d'euphorie. Serais-tu prêt à essayer d'autres méthodes ou produits au lieu du tamponnage? »

CECTC Centre d'expertise et de collaboration en troubles concomitants



Outils pour les clinicien.ne.s, les professionnel.le.s de la santé et les personnes avec/à risque de psychose

Étape 4 Explorer (suite)

CANNABIS ET PSYCHOSE
OUTIL D'AIDE AU DIALOGUE POUR LES CLINICIENS



Si la personne est prête (suite) :

Explorez un choix d'options et formulez des recommandations favorisant des comportements de consommation de cannabis plus sains.

* Les recommandations suivantes sont tirées des RUCMR-PSYCH. Ce sont les premières mesures les plus courantes pour réduire les risques de psychose, mais d'autres recommandations peuvent également être envisagées.

EXEMPLES D'INDICES

MODIFIER LE LIEU OU LE MOMENT DE CONSOMMATION

« Tu as dit que, parfois, le cannabis te nuisait à l'école [exemple d'engagement ou de comportement mentionné]. Pourrais-tu choisir d'autres moments dans la journée pour consommer? »

Autre choix : « Tu as mentionné que ton objectif est de ne pas laisser ta consommation t'empêcher d'assumer tes responsabilités [exemple d'objectif de la personne], donc peut-être que le fait de changer le lieu ou le moment de la journée où tu fumes pourrait t'aider à atteindre cet objectif? » Tu pourrais peut-être commencer à fumer seulement avec d'autres personnes et non lorsque tu es seul. Qu'en penses-tu? »

Autre choix : « Tu as dit que tu vapotes tout au long de la journée [exemple de comportement partagé] et que tu ne sais pas exactement combien de fois tu le fais. Tu peux commencer par noter la fréquence de ta consommation. Tu auras une meilleure idée de ta consommation et tu pourras alors décider si tu veux changer la fréquence ou le moment où tu fumes. »

DISCUSSION SUR L'ABSTINENCE

« Tu peux toujours décider de réduire ou d'arrêter ta consommation de cannabis. Toutefois, si tu choisis cette option, nous devrions établir ensemble un plan que tu juges réalisable et proposer des stratégies précises. »

Démontrez de l'empathie

EXEMPLES D'INDICES

« Tu n'as pas besoin de prendre une décision tout de suite. Prends le temps, commence à réfléchir à ce dont nous avons parlé et la prochaine fois que nous nous verrons, nous pourrions voir si tu te sens prêt à essayer quelque chose. »

« Je sais, ce n'est pas facile. Tu peux toujours tenter une nouvelle expérience et si cela ne te convient pas, ce n'est pas grave, nous pourrions essayer autre chose. »

Dites des choses qui renforcent l'auto-efficacité de la personne.

EXEMPLES D'INDICES

« Qu'est-ce qui te permettrait d'avoir confiance dans la décision ou d'essayer quelque chose? C'est toi qui le sais. »

« Changer sa façon de consommer du cannabis peut s'avérer difficile et tu dois prendre le temps de t'adapter, mais je pense que tu peux effectuer de petits changements progressifs pour voir comment ça se passe d'abord. As-tu des idées pour essayer de réduire la quantité de THC que tu consommes [comportement lié à une recommandation faite pour la personne]? »

« Je suis là pour t'aider à faire un plan. Je pense que tu es capable! Comment puis-je t'aider? »

* À l'avenir, les cliniciens doivent collaborer avec la personne en suivi pour établir un plan de soins ou une stratégie sur la manière de modifier les habitudes de consommation en fonction des recommandations.

CECTC Centre d'expertise
et de collaboration
en troubles concomitants



Outils pour les clinicien.ne.s, les professionnel.le.s de la santé et les personnes avec/à risque de psychose

Étape 5 Suivi

CANNABIS ET PSYCHOSE
OUTIL D'AIDE AU DIALOGUE POUR LES CLINIENS



Une fois que les recommandations ou les possibilités de progresser ont été examinées avec la personne, continuez à assurer le suivi de sa consommation de cannabis, de ses objectifs et de ses habitudes de consommation en maintenant un dialogue ouvert. Même si les changements ne sont pas immédiats, ces conversations peuvent, au fil du temps, renforcer l'adoption de comportements à moindre risque.

Surveillez les changements de comportements et encouragez-les.

EXEMPLES D'INDICES

« Ta consommation de cannabis a-t-elle changé depuis la dernière fois que nous en avons parlé? »

« À ta dernière visite, tu as indiqué que tu pourrais essayer de nouveaux produits de cannabis à forte teneur en CBD [exemple de comportement basé sur une recommandation antérieure]. Peux-tu me dire comment ça se passe? »

S'ILS ONT FAIT DES CHANGEMENTS

« Qu'as-tu remarqué depuis que tu as diminué ta consommation [exemple de comportement qui a changé]? Comment te sens-tu? »

« Tu as l'air beaucoup plus lucide. Je constate que ton changement de consommation de cannabis a fait une grande différence. »

AFFIRMATIONS

« Plusieurs personnes vivent des expériences semblables lorsqu'elles essaient de changer ce qu'elles aiment lorsqu'elles fument [une expérience ou un comportement partagés]. Cela pourrait prendre du temps et c'est normal. »

« Je suis vraiment content(e) de savoir que tu essaies de fumer à d'autres moments de la journée [un comportement qui a changé]. Parfois, faire des ajustements prend du temps. Nous pouvons continuer à trouver des trucs qui t'aident ou qui fonctionnent pour toi. »

« Je suis content(e) d'apprendre que tu souhaites toujours acheter du cannabis à faible teneur en THC [comportement qui a changé], comment cela se passe-t-il? Y a-t-il quelque chose qui rend les choses plus faciles ou plus difficiles? »

Messages clés

- Le cannabis est largement consommé chez les jeunes avec un trouble psychotique, et les interventions pour diminuer l'usage ne répondent pas aux besoins d'une large part de ceux-ci
- Plusieurs facteurs modifiables modulent les risques d'effets indésirables liés à la prise de cannabis: la source d'approvisionnement, le type de produits consommés, le moment choisi pour consommer, etc.
- Des outils existent maintenant guider l'usage plus sécuritaire de cannabis dans un contexte de trouble de santé mentale existant: choisir le bon moment, questionner sans juger, donner de la rétroaction, évaluer la motivation, explorer des changements possibles

Mini-quizz (1 à 2 minutes)

Depuis la légalisation du cannabis, la consommation de cannabis chez les jeunes de moins de 21 ans (au Québec) a:

- A) Drastiquement augmentée
- B) Stable/Légèrement augmentée
- C) Légèrement diminuée
- D) Drastiquement diminuée

Mini-quiz (1 à 2 minutes)

Le CBD protège des effets délétères du THC?

- A) Vrai**
- B) Faux**

Remerciements

Chercheurs/collaborateurs LRCUG-PSYCH

Co-auteurs LRCUG-PSYCH: Fischer B, Hall W, Fidalgo TM, Hoch E, Foll BL, Medina-Mora ME, Reimer J, Tibbo PG

Lucy Chester; équipe Changemark: Maddie Malone, Elizabeth Matzinger, Jill Fikowski

Personnes avec expérience vécue, experts cliniques (D Crockford, C Ouellet-Plamondon, C Schuetz, P Tibbo, A Wittevrongel)



Chercheurs/collaborateurs CHAMPS/ICC

Amal Abdel-Baki

Jean Copeland

José Côté

Candice Crocker

David Crockford

Simon Dubreucq

Benedikt Fischer

Christophe Huynh

Tania Lecompte

Sophie L'Heureux

Clairéline Ouellet-Plamondon

Marc-André Roy

Philip Tibbo

Marie Villeneuve

AKUFEN

CITADEL

CECTC Centre d'expertise
et de collaboration
en troubles concomitants

Fonds de recherche
Santé
Québec

 Santé
Canada Health
Canada

Santé
et Services sociaux
Québec

CRCHUM
Centre de recherche

Université
de Montréal

ECIU Institut
universitaire sur les
dépendances

QUESTIONS? COMMENTAIRES?

CECTC Centre d'expertise
et de collaboration
en troubles concomitants



MERCI!

Pour information

Contactez

echo.tc.cectc.chum@ssss.gouv.qc.ca

Didier Jutras-Aswad

didier.jutras-aswad.med@ssss.gouv.qc.ca

Visitez notre site :

<https://ruiss.s.umontreal.ca/cectc/services/echo-troubles-concomitants/>

Ce programme bénéficie d'une subvention à visée éducative du Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec et de RBC Banque Royale.

