

# Cannabis et ados : trouver les bons mots

Vous avez trouvé un joint dans sa chambre... Comment réagir ? Petit manuel à l'usage des parents, avec le professeur Daniel Marcelli, psychiatre, spécialiste de l'adolescence.

Depuis quelque temps, son attitude a changé : il a le regard vague, semble indifférent, ses résultats scolaires ont faibli, il lui arrive de sécher des cours. Le sport ne l'intéresse plus et ses fréquentations se limitent à quelques amis... Sans conclure trop vite, car ces signes peuvent aussi témoigner d'un état dépressif, il y a des raisons de penser à la consommation de cannabis. A fortiori s'il a des besoins d'argent de poche accrus...

## **Pas de panique...**

Ne vous affolez pas si vous apprenez que votre fils ou votre fille a essayé le cannabis. Mais ne ratez pas non plus l'occasion d'en parler. Les spécialistes estiment que le passage du premier joint « pour voir » à une consommation régulière – quand elle se produit, ce qui n'est pas systématique non plus – demande environ dix-huit mois. Alors oui, mieux vaut engager le dialogue dès les premiers pétards (mais également dès les premières cigarettes ou les premières boissons alcoolisées). La recherche de sensations fortes, inévitable à l'adolescence, ne doit pas instaurer des habitudes de vie, puis des attitudes de dépendance qui seront d'autant plus difficiles à « désinstaller » qu'elles auront été précoces.

## **Parlez-lui...**

En parler, c'est d'abord éviter de laisser planer un doute qui peut empoisonner vos relations. Mais gare à ne pas le mettre en accusation. Evoquez d'abord ce que vous avez constaté, faites état de votre inquiétude et concluez : « Je pense que tu fumes du cannabis. » Pour éviter les moments de tension et donner toutes ses chances au dialogue, prenez rendez-vous – « Il faut que nous discussions ce soir après dîner » ou « samedi avec ton père » – pour dramatiser un peu ce moment et signifier ainsi l'importance que vous accordez au sujet. La présence des deux parents, même s'ils sont séparés, est importante : vous allez lui faire part d'un souci partagé dont il doit prendre la mesure.

## **Il nie en bloc...**

Dans un premier temps, il ne sert à rien d'insister. Rappelez-lui que vous avez un devoir de vigilance envers lui. Précisez : « Je ne vais pas fouiller ta chambre, mais j'exige que tu m'ouvres aussitôt quand je frappe. » Prévenez-le que vous allez rencontrer ses enseignants, son moniteur de sport, tel de ces copains, pour prendre contact... Il doit sentir que vous agissez dans son intérêt. Recommencez six mois plus tard.

S'il n'admet toujours rien et refuse le dialogue alors que les signes inquiétants (sommeil perturbé, désinvestissement scolaire...) persistent, prenez rendez-vous avec un spécialiste. Mais évitez toute surveillance policière (fouille de sa chambre ou, pis, ces kits d'analyse censés détecter la prise de cannabis qui commencent à se répandre sur Internet). Prenez garde aux mesures brutales qui poussent les adolescents en révolte vers des transgressions plus fortes : délinquance, consommation de drogues plus dangereuses.

## **Il admet qu'il fume...**

C'est déjà une bonne chose. Reste à évaluer sa consommation : quand, depuis quand, combien ?

- Il avoue fumer occasionnellement le samedi soir avec ses copains ou lors de fêtes : dites-lui que cela ne vous plaît pas ; que vous préféreriez qu'il arrête ou qu'au moins il en reste là, que vous n'accepterez jamais qu'il fume à la maison. Faites appel à la confiance, à son sens des responsabilités.

Mais cette forme de tolérance est tout à fait exclue si l'ado a moins de 15 ans. Toutes les consommations psychoactives (alcool, tabac, cannabis, etc.) sont particulièrement nocives à cet âge, le système nerveux central étant encore en pleine maturation.

- Il admet qu'il lui arrive de fumer seul le soir pour s'endormir ou que le pétard l'aide à se sentir mieux. Ou il fume presque tous les jours... Proposez-lui de faire le point avec un médecin : « Il n'est pas normal que tu aies besoin de quelque chose pour être bien quand tu es seul. » Il est légitime de s'inquiéter quand un adolescent cherche à anesthésier sa pensée. A certaines doses, le cannabis n'est plus récréatif mais autothérapeutique, c'est-à-dire utilisé comme antidépresseur et/ou anxiolytique.

Les parents doivent trouver un médecin compétent. Pas un centre de désintoxication, mais plutôt un psychiatre spécialiste de l'adolescence, un pédiatre ou un généraliste qui s'intéresse aux consommations de drogues. Le recours à un psychologue spécialisé est évidemment possible, et il est parfois nécessaire d'envisager un traitement antidépresseur (que seul un médecin peut prescrire). L'objectif est de responsabiliser l'adolescent sur sa santé psychique et physique.

### **Il vous provoque...**

Il laisse traîner une « barrette de shit » sur sa table, voire allume son joint sous votre nez : réagissez ! Il est dans la provocation et toute provocation est un appel. Il ne faut ni s'y dérober en faisant semblant de ne rien voir, ni foncer tête baissée. Annoncez en substance : « J'ai trouvé le pétard que tu avais laissé traîner, cela m'inquiète, parlons-en. » S'il cherche vraiment l'affrontement, faites intervenir un tiers, un psychologue, par exemple. Quand la relation avec l'adolescent se situe dans le conflit, la thérapie familiale est souvent une bonne issue.

### **Fixez les limites**

- Avant 15-16 ans : le cannabis représentant une véritable menace pour la santé de ces presque encore enfants, l'interdiction doit être formelle. Sans asséner un « je t'interdis », affirmez plutôt : « Nous ne voulons pas que tu fumes, tu es trop jeune, ton cerveau est en pleine croissance, tu risques de l'abîmer. » Un jeune qui a confiance en ses parents, qui sent leur autorité légitimée par le désir de le protéger, sera réceptif à ce message. Pour autant, il faut parfois l'aider en l'éloignant de certaines fréquentations : une année chez ses grands-parents, voire dans un internat bien choisi, peut lui permettre de renouveler ses centres d'intérêt. Cette mesure ne doit pas être comme une punition. Associez-le au choix de la solution.
- A tout âge : un parent ne doit pas autoriser un comportement sous prétexte qu'il ne sait pas comment l'interdire. On n'« autorise » pas son enfant à fumer, à boire ou à se mettre en danger en général. Reconnaissez les faits, il ne sert à rien d'être dans le déni, mais faites-lui part de votre déplaisir et fixez des limites.

Ensuite, puisque vous avez interdit toute "fumette" à la maison, faites en sorte qu'il ait plaisir à y rester : ouvrez la porte à ses copains, laissez-leur un espace pour écouter ou faire de la musique ; proposez-lui de s'investir dans un sport qui l'a toujours intéressé ou achetez-lui enfin une guitare : ne supprimez pas l'argent de poche, mais réévaluez-le en fonction de ses besoins réels : cent euros par mois à 15 ans, est-ce bien utile quand les parents achètent par ailleurs livres et vêtements ?

## **Vous fumez... ou avez fumé**

### **Il/elle ne le sait pas**

Vous ne vous sentez pas à l'aise à l'idée de lui "faire la morale". Alors songez que la teneur en THC (tétrahydrocannabinol, le principe actif) du cannabis actuel est près de dix fois plus élevée que celle des joints que vous avez peut-être fumés il y a quinze ans... Et à l'époque, vous aviez plutôt 20 ans que 13 lors

de votre première bouffée. Il n'en a que 16, rien n'est comparable, oubliez votre culpabilité et intervenez !  
D'ailleurs,  
rien ne vous oblige à tout lui dire.

## Il/elle le sait

- Vous ne touchez plus aux pétards depuis longtemps : évoquez votre cas "en positif" pour rappeler l'importance du contrôle, de la maîtrise de soi, et votre crainte qu'il ne soit trop jeune pour y parvenir. Evitez les phrases du type : "Ne fais pas comme moi" (souvent employées par les parents tabagiques ou ceux qui consomment de l'alcool), qui vous disqualifient comme parent.
- Vous fumez encore : vous êtes plutôt mal placé pour interdire directement. Admettez devant lui que vous avez un problème de dépendance et que vous ne souhaitez pas qu'il en vienne là, puis mettez-vous en retrait et passez la main à votre conjoint, à un éducateur, à un médecin.
- L'erreur à ne pas commettre : fumer avec lui, soi-disant pour maîtriser sa consommation. Cette attitude est perverse : le parent entraîne son enfant dans sa propre dépendance afin de nier sa propre addiction, comportement fréquent chez certains alcooliques, qui font volontiers boire leur entourage pour se sentir moins coupables de boire eux-mêmes. C'est aussi une attitude assez naïve, une illusion d'omnipotence parentale. L'adolescent ira fumer ailleurs et "se déchirer" plus fort, loin de vous.
- **Xavier, 13 ans, fumeur régulier**  
« J'ai commencé avec mon frère qui a 18 ans, il y a quelques mois. Mais il ne sait pas que depuis, je continue. Je fume deux ou trois fois par semaine, surtout le week-end et toujours avec mes copains. Ça me relaxe, et je trouve ça cool de fumer entre potes. On se sent plus grand ; ça donne un genre sympa. On montre qu'on se fiche des autres, des interdits, de la police. Si mes parents sont au courant ? Jamais de la vie ! Ils me tueraient. »
- **Sophie, 17 ans, fumeuse occasionnelle**  
« Moi, le shit, c'est juste de temps en temps, dans les fêtes, ça va avec l'alcool. C'est pour être un peu plus dans l'esprit de la fête. Je me sens légère, moins dans la réalité. Ça me permet de rigoler plus que d'habitude. Mais si je ne suis pas bien, je ne fume pas. J'aurais trop peur de faire un 'bad trip'. C'est sûr qu'un jour j'arrêterai totalement... Quand j'aurai des enfants. »
- **Sylvain, 19 ans, non-fumeur**  
« Je ne bois pas, je ne fume pas de cigarette et je n'ai jamais touché au haschisch. Ça n'apporte rien. Je le sais pour avoir lu des trucs à ce sujet sur Internet et pour en avoir parlé avec mes parents. Et parce que je connais des gens de mon âge qui fument : je vois bien qu'ils sont moins attentifs, qu'ils travaillent mal... Je pense que quand on fume du hasch, c'est qu'au fond on est mal, on cherche à fuir ses problèmes. Moi, quand j'ai besoin d'évacuer mes soucis, ma méthode c'est le sport et les activités manuelles. »
- **Nathalie, 18 ans, ex-fumeuse**  
« A 15 ans, pendant trois mois, j'ai fumé du shit tous les jours, parce que je sortais avec le 'petit dealer' du quartier. Après une soirée où j'étais tellement défoncée que je suis sortie avec tous les mecs qui étaient là, j'ai dit : fini ! J'ai laissé tomber le petit copain et je n'ai jamais retouché le moindre joint. J'ai quelques copains qui ont continué, il y a un décalage entre nous. Ils raisonnent comme à 15 ans, ils ne pensent qu'à faire la fête, à se retrouver le soir pour fumer du shit, ils se moquent de leurs études... En fait, ils sont restés très ados. Oui, je crois que le shit empêche de devenir adulte. »
- **Tony, 17 ans, fumeur potentiel**  
« Essayer, à l'occasion, oui, pourquoi pas ? Ça me paraît même indispensable si l'on veut se faire une idée sur le sujet et pouvoir en parler en connaissance de cause. Mais en prendre l'habitude, non. Moi, je vois ça comme un symbole d'échec. Quoi que les gens en disent, je suis sûr que ça rend dépendant ; j'ai plein d'exemples dans mon entourage. Ça les a rendus totalement différents ; à les entendre, on dirait que fumer, c'est la seule chose qui compte vraiment. »
- **Sébastien, 15 ans, fumeur occasionnel**  
« Je ne fume qu'à l'occasion. Si j'arrêterai un jour ? C'est clair, dès que j'aurai des responsabilités. Pour l'instant, pas d'urgence. Mes parents le savent ; ils ne sont pas très contents, même s'ils m'ont avoué qu'eux aussi ils avaient essayé à mon âge. Tout en me laissant faire, mon père m'a

fixé des règles : uniquement le week-end, en soirée, et jamais d'autres drogues. Et je lui obéis, c'est normal. »

- (Propos recueillis par Anne Laure Gannac)

A lire

*Cannabis et adolescence, les liaisons dangereuses*, sous la direction de Patrice Huerre et François Marty. Une référence sur le sujet, avec les contributions de vingt grands spécialistes français des drogues et toxicomanies (Albin Michel, 2004).

*Tracas d'ados, soucis de parents*, de Guillemette de Laborie et Daniel Marcelli. Des réponses claires aux questions que se posent les parents d'ados sur le besoin d'indépendance (Albin Michel, 2002).

*Les Drogues et Addictions, réponses à cent idées toutes faites sur l'alcool, le tabac, le cannabis*, de François Hervé. Un livre pratique, par un spécialiste en psychologie clinique et pathologique (Flammarion, 2004)

*Cannabis et santé : vulnérabilité, dépistage, évaluation et prise en charge*, sous la direction de Michel Reynaud. Un ouvrage pointu, plutôt destiné aux professionnels (Flammarion, 2004)

## L'avis de l'expert : Serge Hefez\*

« Toute dépendance résulte de la rencontre de différents facteurs de vulnérabilité, explique Serge Hefez. Certains sont génétiques (la réceptivité cérébrale aux substances addictives), d'autres relèvent de l'histoire personnelle de l'ado (les éléments, anodins ou pas, qui ont fragilisé la construction de sa personnalité) ; vient ensuite le hasard d'une rencontre avec le cannabis juste à cette période de transformation émotionnelle intense. Les adolescents sont de grands bébés qui émettent des messages paradoxaux en direction de leurs parents : "Je suis fragile, occupez-vous de moi" et "Je suis grand, je fais ce que je veux". Le cannabis est parfait pour ce type de communication, car il permet de susciter l'inquiétude parentale tout en bravant les interdits. En prime, ses vertus anxiolytiques apaisent les tensions intérieures. »

### Ce qu'en disent les scientifiques

#### La dépendance.

Le risque de dépendance (au sens de « besoin irréprensible ») est moins important avec le cannabis qu'avec la cigarette. Cette dépendance est plus psychologique que physique (pas de syndrome de sevrage).

#### La toxicité.

La teneur en THC (tétrahydrocannabinol, le principe actif) du cannabis est de plus en plus élevée, surtout dans les produits en provenance des Pays-Bas, où l'on procède à de véritables sélections agronomiques.

#### Les risques

Problèmes de concentration, de mémorisation, déscolarisation, désocialisation... L'usage régulier peut provoquer un "syndrome amotivationnel". A craindre : l'escalade dans le cannabisme. A forte dose, le cannabis crée des troubles anxieux majeurs qui sont soulagés... par la prise de cannabis. Mais on ne meurt pas d'overdose au cannabis.

#### Les effets à long terme

Les effets à long terme du THC sur des cerveaux en pleine formation sont encore mal connus. De même, les psychiatres s'interrogent sur l'effet de déclenchement que le cannabis pourrait avoir en cas de schizophrénie latente ou de bouffée délirante.

### **L'escalade vers les drogues dures**

Selon les dernières études officielles, seulement 5 % des fumeurs de cannabis passent aux drogues dites dures (héroïne, cocaïne). Et aucun lien de causalité entre drogues douces et drogues dures n'a été établi.

*Sources : Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) et Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT)*

\* Serge Hefez est psychiatre et thérapeute familial. Il vient de publier *Quand la famille s'emmêle* (Hachette, 2004)