

# Traitement des troubles liés à la consommation de cannabis : ce qui fonctionne

Les interventions psychosociales, notamment celles fondées sur les techniques de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) et de la thérapie de renforcement de la motivation, réduisent la fréquence et le niveau de consommation de cannabis. Les interventions qui comprennent au moins quatre séances échelonnées sur une période de plus d'un mois se sont révélées particulièrement efficaces.

## Références

Prévalence de la consommation de cannabis au Nouveau-Brunswick :  
<http://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/h-s/pdf/fr/Publications/Profils/ProfilsSurSanteTroublesMenta uxConsommationSubstance.pdf>

Directives canadiennes d'usage de cannabis à faible risque :  
<https://www.camh.ca/-/media/files/pdfs---reports-and-books---research/cannabisguidelines-brochure-french-pdf.pdf>

« Interventions psychosociales contre la toxicomanie au cannabis » :  
<https://www.cochrane.org/fr/CD005336/interventions-psychosociales-contre-la-toxicomanie-au-cannabis>

## Qui sommes-nous

### À propos de nous

Le Collège des psychologues du Nouveau-Brunswick a pour mission de protéger le public en réglementant l'exercice de la profession de psychologue au Nouveau-Brunswick et de défendre les intérêts de la pratique de la psychologie au Nouveau-Brunswick.

Le Collège tient à remercier tout particulièrement M<sup>me</sup> Caroline Brunelle, de l'Université du Nouveau-Brunswick, d'avoir offert son temps, ses connaissances et son expertise pour la rédaction de cette déclaration de principes.

### Pour nous joindre

Téléphone : 506-382-1994

Courriel : [admin@cpnb.ca](mailto:admin@cpnb.ca)

Site Web : [www.cpnb.ca](http://www.cpnb.ca)

**COLLÈGE DES  
PSYCHOLOGUES DU  
NOUVEAU-BRUNSWICK**

236, rue St. George,  
bureau 435  
Moncton  
(Nouveau-Brunswick)  
E1C 1W1



College of Psychologists  
of New Brunswick

Collège des psychologues  
du Nouveau-Brunswick

**COLLÈGE DES  
PSYCHOLOGUES  
DU  
NOUVEAU-BRU  
NSWICK**

*Déclaration de principes  
concernant la légalisation du  
cannabis au  
Nouveau-Brunswick*

Une nouvelle loi canadienne légalisera la vente et la consommation de cannabis. Le Collège des psychologues du Nouveau-Brunswick a pour mission de protéger le public en réglementant l'exercice de la profession de psychologue au Nouveau-Brunswick et de défendre les intérêts de la pratique de la psychologie dans la province. Les répercussions de la légalisation du cannabis sur l'exercice de la psychologie et la sécurité publique sont présentées dans cette déclaration.

## La consommation de cannabis est-elle risquée?

Le cannabis est la drogue la plus consommée par les Néo-Brunswickois, après le tabac et l'alcool. Environ 11 % des résidents du Nouveau-Brunswick ont déclaré en avoir consommé au cours de la dernière année. Des preuves démontrent que le cannabis et ses dérivés (les cannabinoïdes) peuvent présenter des avantages thérapeutiques pour les personnes souffrant de certains troubles médicaux (par exemple, de nausées causées par la chimiothérapie). Toutefois, des troubles liés à la consommation de cannabis peuvent survenir, ce qui est le cas lorsque la consommation entraîne des conséquences négatives pour la personne (difficultés d'ordre familial, social ou professionnel, troubles de santé).

Les troubles liés à la consommation de cannabis touchent une proportion faible, mais significative, de consommateurs de cannabis. En effet, 5,3 % des Néo-Brunswickois sont atteints de ces troubles à un moment ou l'autre de leur vie. De plus, la consommation de cannabis, particulièrement pendant l'adolescence, est associée à un risque accru de psychose.

## Qu'est-ce qui augmente les risques?

Les personnes aux prises avec une maladie mentale sont plus susceptibles de subir les effets néfastes de la consommation de cannabis. La consommation de cannabis avant l'âge de 16 ans augmente également le risque de problèmes de santé mentale. En outre, les personnes ayant des antécédents familiaux de psychose doivent savoir qu'ils courent un risque accru de psychose cannabique. De plus, les personnes ayant des antécédents familiaux d'abus de substances risquent davantage d'avoir une consommation problématique de cannabis. Les personnes qui font partie de ces groupes doivent éviter de consommer du cannabis ou suivre les directives d'usage à faible risque.

## Directives d'usage de cannabis à faible risque

Les directives canadiennes d'usage de cannabis à faible risque ont été publiées en

2017 pour offrir des recommandations fondées sur des données probantes pour réduire les effets néfastes associés à la consommation de cannabis. Ces directives recommandent aux Canadiens de s'abstenir de prendre du cannabis. Cependant, si une personne décide d'en consommer, elle devrait choisir des produits à faible teneur en THC, éviter de le fumer et en consommer à l'occasion seulement.

## Comment reconnaître les signes avant-coureurs?

Les personnes qui constatent que leur consommation de cannabis (ou celle d'une personne proche) a augmenté, qu'elles sont incapables de diminuer la quantité consommée malgré leur volonté ou qu'elles font face à des problèmes familiaux, sociaux, professionnels et de santé causés par le cannabis pourraient vouloir consulter un professionnel. Le site Web du Collège des psychologues du Nouveau-Brunswick offre un outil de recherche par région pour trouver des psychologues spécialisés en abus de substances ([www.cpnb.ca](http://www.cpnb.ca)). Des services de santé mentale et d'aide aux personnes toxicomanes sont également offerts à l'échelle locale partout au Nouveau-Brunswick.

