

Jean-Pierre Couteron

Muriel Lascaux

Aude Stehelin

# Adolescents et cannabis

Que faire ?

DUNOD

## Couverture : Rachid Marai

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2017

11, rue Paul Bert, 92240 Malakoff

[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

978-2-10-075992-7

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

## ■ PRÉFACE

Alain MOREL

CET OUVRAGE EST d'un genre nouveau. Il n'est ni un ouvrage sur la drogue ni un traité de bonnes conduites à l'usage des familles.

Il parle certes du cannabis, « la drogue des jeunes », mais en sortant des chemins battus, des préjugés et de toutes les formes de stigmatisation/culpabilisation pour inviter les parents à se plonger sans peur dans la question de comment rendre leur éducation préventive.

Il parle certes des inquiétudes et des difficultés des parents devant des consommations de cannabis de leurs enfants, mais pour mieux éviter de donner des leçons. Il ne se dérobe pas à la question du « comment faire ? » mais en prenant soin de ne pas faire un nouveau manuel du « bon comportement parental » édicté par des thérapeutes détenant un savoir qu'ils tireraient de leur « clinique ».

Pourtant, Jean-Pierre Couteron, Muriel Lascaux et Aude Stehelin sont tous trois des psychologues cliniciens spécialisés et chevronnés qui reçoivent au quotidien des adolescents et des familles. Mais ils n'oublient pas qu'ils sont aussi eux-mêmes des parents, vivant dans la même société, confrontés aux mêmes mutations technologiques, culturelles et sociales. Ils savent que ce qu'ils tirent de leurs rencontres avec ces personnes et leurs expériences de vie ne leur procure aucun savoir supérieur aux autres.

Le vrai savoir c'est celui qui se construit à travers l'appropriation des attitudes et des réponses adaptées par chacun. Ce savoir, plus encore parce qu'il se constitue dans les interactions du système familial,

ne peut naître que de la collaboration, des échanges et des partages d'expériences. Le rôle des professionnels dans le soutien à la fonction éducative des familles n'est finalement que celui de garantir des espaces et les conditions propices à ces échanges, et de rendre compte de ce qui s'y construit d'utile pour tous. Ils ont en quelque sorte la tâche de faire tourner la fabrique collective et passionnante du « comment faire ? ».

*Comment l'information nous apporte de très bonnes nouvelles*

Pour collaborer, partager, dialoguer, la première chose est sans nul doute d'installer un langage commun. Sinon, comment se comprendre ? Cela semble *a priori* bien difficile à propos du cannabis tant on entend des affirmations contradictoires sur ce produit et ses dangers. La démonstration est faite par les auteurs que l'on a aujourd'hui une masse de connaissances documentées qui nous permettent d'avoir un regard approfondi et équilibré sur la substance, ses effets, ses risques. Ces connaissances nous permettent de garder raison sur cette drogue : elle n'est certainement pas la plus toxique, mais son usage précoce et répété à l'adolescence en accroît nettement les risques, en particulier sur la santé psychique des jeunes consommateurs.

Ces connaissances nous apprennent aussi que tout cela est relatif, parce que dépendant de nombreux facteurs : la vulnérabilité de l'enfant, la qualité de ses liens affectifs, son contexte social et culturel, ses ressources, la fréquence et le dosage de ses consommations, etc.

Voilà une très bonne nouvelle ! Car cela signifie qu'il n'y a aucune fatalité dans une consommation de drogues. Elle comporte indéniablement des risques mais la probabilité qu'ils conduisent à des dommages dépend pour beaucoup de la solidité des liens à l'entourage et des possibilités de recourir à des ressources en soi et autour de soi.

Ces informations sont très importantes pour une autre raison : elles nous permettent de quitter le registre de la faute, de la culpabilité et de

la peur dans laquelle ces questions baignent et nous paralysent depuis des décennies. Penser l'usage de cannabis de l'adolescent à travers la notion de risques nous conduit à réfléchir au pouvoir d'agir des uns et des autres pour mieux les identifier et les réduire. Nous voilà bien dans le registre de l'éducatif que la question de l'usage des produits psychoactifs n'aurait jamais dû quitter.

*Comment penser l'éducation dans le monde tel que le vivent les adolescents*

Pour réussir sa mission, l'éducation ne doit ni entrer en guerre contre l'essence de l'époque ni en subir les effets sans les questionner<sup>1</sup>. Or, dans notre monde, comment ne pas questionner l'impact de la culture dominante et la banalisation des processus addictifs qu'elle génère ? Une culture de l'hyperconsommation, de l'individualisme et du « tout, tout de suite » qui entre en contradiction avec les valeurs du respect de soi et des autres. Immédiateté ou patience, intensité ou modération, « être soi-même » ou s'adapter aux impératifs de la réussite, repli dans le simplisme ou intelligence de la complexité, que voulons-nous transmettre à nos enfants ? Répondre à cette question c'est redonner à l'éducation sa fonction de contrepoids du courant dominant. Non pas pour en être l'adversaire ou retourner au « bon vieux temps », mais pour produire les moyens d'en contrebalancer les excès et de contribuer à l'équilibre de la personnalité.

Ouvrir ce champ de réflexion n'est pas une facétie d'intellectuels, c'est une façon de partager la commune condition que nous vivons tous dans ce monde avec les questions qu'elle soulève dans nos vies quotidiennes : depuis l'usage des écrans et des technologies de la communication jusqu'à la banalisation du recours aux médicaments contre les douleurs ou les insomnies, en passant par l'accompagnement ou pas des sorties de son enfant et le contrôle de ses prises d'alcool,

---

1. Morel A., Couteron J.-P., *Drogues : faut-il interdire ?*, Paris, Dunod, 2011.

l'argent de poche dont il dispose, son rapport au travail et à l'avenir différent du nôtre, etc. L'usage de cannabis chez un grand nombre d'adolescents fait partie de ces réalités d'aujourd'hui que l'État a la responsabilité de ne pas laisser perdurer mais face auxquelles les familles doivent jouer leur rôle dans l'ici et maintenant.

*Comment l'expérience sert l'éducation préventive et réciproquement*

La maîtrise des désirs et des comportements suppose de passer par des modes d'expérimentations, différents selon les adolescents et les époques. C'est une des fonctions des expériences, dont celles de l'ivresse, des prises de risques sexuels ou des vertiges de la vitesse. Expérimenter suppose la possibilité de faire des essais et des erreurs. Les adultes ont tendance à ne voir que les dangers encourus par leur enfant. Les adolescents y trouvent de leur côté la découverte d'eux-mêmes, des éprouvés partagés avec d'autres et du plaisir à vivre. Le propre de l'éducation est de s'appuyer sur ces expériences de vie, pour aider à leur gestion et en limiter leurs risques. Les politiques publiques ne nous y aident pas toujours : la loi de prohibition sur le cannabis par exemple tend à réduire l'interprétation de son usage comme une faute envers la société. Ce qui génère des peurs irraisonnées avec pour corollaire soit la focalisation de la réponse sur la sanction, soit le déni et la politique de l'autruche. L'institution scolaire est souvent la caisse de résonance de ces réactions. La réponse se concentre sur l'acte et non sur la personne. Or, sans l'appréhension de ce qui est recherché par la consommation, comment ouvrir un dialogue sur les conséquences acceptables ou non de cet acte ?

S'il accepte que la prise de risques fasse partie de nos existences et que l'adolescent d'aujourd'hui a plus de chance de faire l'expérience d'un produit que de rester totalement abstinent, s'il s'intéresse à l'expérience de l'adolescent, l'adulte devient crédible. Il peut s'appuyer sur autre chose que son jugement moral pour expliquer les règles

biologiques et psychosociales qui régissent les processus du passage de la consommation à l'addiction. Il devient légitime pour solliciter les capacités d'autocontrôle du jeune pour limiter ces risques.

*Comment les compétences parentales peuvent être identifiées et renforcées*

Que peuvent faire les parents quand un adolescent semble dériver dans une consommation de cannabis ? Cette question nécessite de la réflexion, des échanges mais aussi des réponses pragmatiques. Le premier conseil donné aux parents est généralement d'établir le dialogue avec son enfant. Certes, mais si des parents ont besoin d'aide c'est précisément parce qu'ils ont le sentiment que ce dialogue est coupé ou faussé, trop douloureux. Et si ce dialogue est si difficile à établir dans une situation où s'est immiscée la consommation de cannabis c'est qu'elle déclenche chez les parents des émotions intenses qui parasitent leur capacité à communiquer. Comme l'expliquent les auteurs, pour éviter ces ornières, il convient de prendre la mesure des craintes et des attentes réciproques. C'est sans doute à cela que peuvent aider aussi les professionnels. Non pas à dire comment faire mais à donner des outils pour que ce comment faire puisse émerger. C'est à partir de la prise de conscience de ses propres attentes, de ses propres craintes et de celles de l'autre que les relations parents/enfants et parent/parent s'ouvrent au dialogue et à l'accompagnement. Avec le souci d'élever le niveau de protection, mais aussi de confiance et d'autonomie du jeune.

*Comment redonner de la valeur, rompre l'isolement et susciter des solidarités*

Il n'y a pas de collaboration réelle avec un autre, y compris s'il est en âge de minorité ou s'il est perdu dans ses difficultés, sans la reconnaissance de son autonomie, de la valeur de ce qu'il est, de ce qu'il entreprend, de ce qu'il représente pour nous. La valorisation de l'adolescent est une marque élémentaire d'attention, une fonction

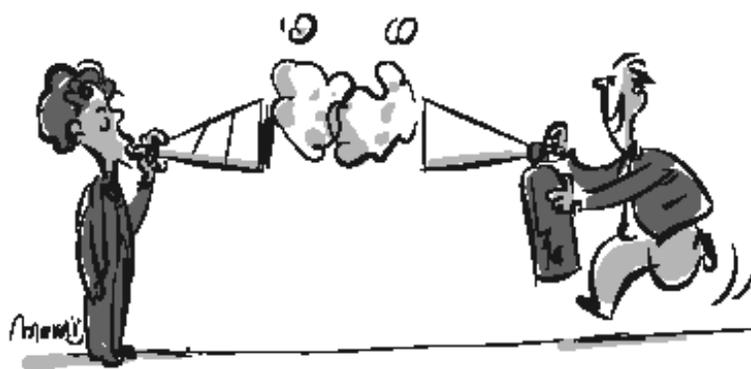
essentielle de la relation éducative surtout quand il traverse des moments de crise.

La valorisation du travail éducatif difficile des parents est le rôle des professionnels qui ont pour mission de les aider, surtout quand ils traversent eux aussi crises et souffrance. Plus précis que la simple bienveillance, la valorisation est une condition nécessaire au développement de la confiance réciproque et de l'estime de soi de chacun, de l'enrichissement par l'expérience et de l'intelligence relationnelle de tous. Cette intelligence qui se forge dans des interactions équilibrées, attentives et qui permet la résolution des problèmes.

Aider les familles, c'est leur permettre de ne pas être seules et de trouver des solidarités communautaires autour des mêmes objectifs. Tout cela pose la question d'espaces appropriés, intégrés au tissu social où, à l'instar des Consultations Jeunes Consommateurs, parents et jeunes se sentent les bienvenus, libérés de toute injonction et de tout jugement. Des lieux où les parents puissent s'associer, entre eux et avec des professionnels de l'action sociale et éducative, de la prévention des addictions et de la santé. Il y a tant à faire dans ces domaines...

Je ne doute pas que la lecture de cet ouvrage vous insuffle l'envie de participer, vous aussi, à cette construction collective du « comment faire ».

Alain MOREL  
Paris, le 29 mai 2017





## ■ REMERCIEMENTS

UN GRAND MERCI à nos relecteurs, discutants et autres collègues, qui ont accompagné la fabrication de ce livre, leur expérience, dans la diversité de leur formation, a été une aide tout aussi précieuse que leur lecture, totale ou partielle, mais toujours attentive et stimulante !

Merci plus particulièrement à François Beck, directeur OFDT, Ivana Obradovic, Directrice Adjointe de l'OFDT, Stanislas Spilka, responsable du pôle Enquêtes et analyses statistiques de l'OFDT,

à Nicolas Bonnet, pharmacien de santé publique, directeur du Respadd, responsable de la CJC du service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent de l'hôpital Pitié-Salpêtrière,

à Maryvonne Coat - Rivry, Psychologue clinicienne, CSAPA d'ALiA (Association Ligérienne d'Addictologie), coordinatrice de la CJC - Enseignante vacataire à l'Université d'Angers, Faculté des Lettres, Langues et Sciences Humaines (Psychologie) et à l'Université Catholique de l'Ouest, Sciences Humaines et Sociales (Psychologie),

à Véronique Garguil, Psychologue pôle d'addictologie centre hospitalier Charles Perrens, Bordeaux et CJC Cann'abus,

à Jean François Guignard, Directeur CSAPA spécialisé, CAARUD et Service Prévention/Formation/Documentation ASSOCIATION Réseau Oté ! Ville / Hôpital 974, Saint Paul, La Réunion,

à Yohann Mercier, Infirmier conseiller technique responsable départementale, Direction des Services Départementaux des

Hautes-Pyrénées - Académie de Toulouse, Mission de promotion de la santé en faveur des élèves, Tarbes,

à Jacques Navon, psychologue clinicien CSAPA Kaz Oté / CJC Saint Paul Réunion,

à Marie Rousseau, stagiaire psychologue M2, Psychologie cognitive au CSAPA Trait d'Union à Boulogne Billancourt,

à Anne-Marie Vander Taelen.

Merci à l'OFDT, organisme public qui met à disposition de toutes et tous les nombreuses données qu'il produit.



■ LISTE DES AUTEURS

Jean-Pierre COUTERON est psychologue clinicien, il exerce à la Consultation Jeunes Consommateurs (CJC) du CSAPA Trait d'Union-Oppelia, à Boulogne-Billancourt. Il est Président de la Fédération Addiction.

Muriel LASCAUX est docteur en psychologie, elle exerce à la CJC du centre Pierre Nicole – Croix Rouge Française, Paris V. Elle est affiliée au Laboratoire de psychopathologie et de neuropsychologie – Université Paris 8.

Aude STEHELIN est psychologue clinicienne. Formée à la thérapie familiale systémique, elle exerce au CSAPA Trait d'Union-Oppelia à Boulogne Billancourt dont elle coordonne la CJC.



■ TABLE DES MATIÈRES

Préface	III
ALAIN MOREL	
Remerciements	XI
Liste des auteurs	XIII
Introduction	1

PREMIÈRE PARTIE

ADOLESCENTS ET CANNABIS, LES DIFFÉRENTS ENJEUX

<b>1. La faute à la société ?</b>	9
Bref regard en arrière	9
L'avènement d'une société addictogène	12
<i>La première mutation est liée à l'estompage des cadres collectifs, 12 • La seconde mutation est celle de l'instantanéité, de l'intensité et de la recherche de jouissance immédiate, 13 • Une troisième mutation se trouve dans une culture de la performance, de l'autonomie, de la réussite, 15 • La</i>	

<i>quatrième mutation est celle des déséquilibres économiques et de la précarisation des vies, 17</i>	
Alors ?	18
<b>2. Une éducation perdue ?</b>	23
L'éducation d'hier à aujourd'hui	24
<i>L'éducation, entre famille et institution, 24 • Du « bébé tube digestif » à « l'enfant est une personne », les interactions parents-nourrisson, 26 • De la famille à la parentalité : une éducation partagée, 26</i>	
L'éducation préventive	27
Alors ?	30
<b>3. « On fait quoi ? Traitement, thérapie ou attendre que ça passe ? »</b>	37
Le cerveau	38
<i>La plasticité du cerveau, 38 • Le cerveau est social, 39 • Les grandes étapes du développement cérébral, 39 • Le risque psychiatrique, 40</i>	
La construction de l'autonomie	43
<i>Les rites de passage, 43 • Étape cruciale du processus de séparation-individuation, 45</i>	
La transformation pubertaire	46
<i>Les multiples enjeux de la puberté, 46</i>	
Alors ?	49

<b>4. Le cannabis à l'adolescence</b>	57
Le cannabis c'est quoi ?	57
<i>Une plante , 57 • Une substance psychoactive, une « drogue » ?, 59 • Une substance addictive, 60</i>	
Donc de quoi faut-il s'inquiéter ?	62
<i>Spécificité du cannabis à l'adolescence : le piège d'une substitution, 63 • Les effets dits positifs, 64 • Les effets indésirables et les dangers, 66</i>	
Quand faut-il s'inquiéter ?	67
Quand et comment en parler ?	69
Parents	71
Adolescents	74
Paroles préventives	76

## DEUXIÈME PARTIE

### TROIS ÉTAPES POUR AGIR

<b>1. Étape 1 : Engager la relation</b>	85
Parents	85
5 points pour préparer le dialogue avec son adolescent	86
<i>Clarifier l'origine de nos craintes, 87 • Accepter la divergence de point de vue, 89 • Anticiper les pièges de la communication, 91 • Préciser nos attentes et craintes actuelles, 94 • Vérifier nos connaissances, 95</i>	
Ajuster les préoccupations pour éviter l'ornière relationnelle	96

Se risquer dans une relation de confiance	102
Adolescents	103
<i>La divergence de point de vue, 104 • Exemples de différence de points de vue entre adolescent et parents, 106 • La recherche de mieux-être, 107 • L'accès au monde interne, 108 • L'émergence du doute, moteur du changement, 109</i>	
<b>2. Étape 2 : Donner les clés du changement</b>	113
Parents	113
Aider à la recherche des besoins cachés	116
Cadrer et partager des règles et des limites	124
Oser se faire confiance	132
Adolescents	133
<i>Se faire une image objective de son usage, 134 • Trouver les émotions et les besoins liés à l'usage, 136 • Envisager des changements, 137 • Se découvrir, 139</i>	
<b>3. Étape 3 : Rester confiant, rester vigilant</b>	141
Parents	141
Gérer les conflits : soyons opportunistes !	143
Soutenir les changements : soyons positifs !	148
Rester en veille active, soyons vigilants !	154
Adolescents	156
<i>Du changement à la responsabilisation, 157 • Gérer le présent, se tourner vers l'avenir, 159 • Face aux risques de reconsumation, 161</i>	