

Rapport de recherche

PROGRAMME ACTIONS CONCERTÉES

Cannapix 2.0 : Explorer les besoins et les désirs des jeunes des minorités sexuelles et de genre (18-24 ans) en termes d'interventions, de prévention et de réduction des risques liés au cannabis

(RÉSUMÉ)

Chercheur principal

Olivier Ferlatte, École de santé publique, Université de Montréal

Cochercheur·e·s

Katherine Frohlich (Université de Montréal), Julie Christine Cotton (Université de Sherbrooke), Mathieu Goyette (Université du Québec à Montréal), Jorge Flores Aranda (Université du Québec à Montréal), Marie-Pierre Sylvestre (Université de Montréal) et Rod Knight (Université de Montréal).

Agent·e·s de recherche

Amy Rhanim et Laurie Fournier (Université de Montréal)

Étudiants

David Ortiz-Paredes et Komla Love Kouhogan (Université de Montréal)

Établissement gestionnaire de la subvention

Université de Montréal

Numéro du projet de recherche

2023-0PTR-322697

Titre de l'Action concertée

Programme de recherche sur l'usage du cannabis à des fins non médicales : prévention et réduction des méfaits

Partenaire(s) de l'Action concertée

Le ministère de la Santé et des Services sociaux et le Fonds de recherche du Québec

Partie A - Contexte de recherche

Problématique

Une proportion importante de jeunes issus des minorités sexuelles et de genre (MSG – c'est-à-dire les jeunes s'identifiant comme gai·e·s, lesbiennes, bisexuel·le·s, queers, trans, non-binaires, bispirituel·le·s, ou toute autre identité en dehors de l'hétérosexualité et de la cisméritativité) consomme du cannabis et rapporte des problèmes liés à cette consommation. Les jeunes MSG présentent des taux de consommation de deux à sept fois supérieurs à ceux de leurs pairs hétérosexuels/cisgenres et affichent également des taux plus élevés de consommation problématique, notamment de trouble de l'usage du cannabis.

Au Québec, les données sur la consommation de cannabis chez les jeunes MSG demeurent toutefois limitées. Les résultats du sondage en ligne *J'prends ma place* mené en 2022 auprès de 3 668 jeunes MSG vivant au Canada révèlent que 54 % des jeunes MSG âgés de 18 à 24 ans avaient consommé du cannabis au cours des trois derniers mois, dont un quart de manière quotidienne. La majorité privilégiait le mode de consommation le plus nocif, soit le fait de fumer. De plus, selon l'échelle validée du *Cannabis Abuse Screening Test* (CAST), 49,0 % étaient à haut risque de conséquences négatives. Ces résultats confirment que la consommation de cannabis chez les jeunes MSG constitue un enjeu de santé publique important, compte tenu du risque accru des méfaits associés à cette substance.

Des études suggèrent en effet qu'une consommation précoce, à l'adolescence et au début de l'âge adulte, est associée à un risque accru de troubles de l'humeur, d'anxiété, d'idées suicidaires, d'automutilation et de stress post-traumatique (PTSD). Le cannabis est également associé à l'usage d'autres substances plus nocives, aux difficultés scolaires, aux violences interpersonnelles et à des conséquences psychosociales à long terme (p. ex. : chômage, précarité, dépendance aux aides sociales). De plus, une consommation intensive dès un jeune âge augmente le risque de dépendance.

Bien qu'il existe des moyens de réduire ces risques liés à la consommation de cannabis, peu de données existent sur les pratiques de réduction des méfaits chez les jeunes MSG. Toutefois, les recherches menées auprès de jeunes qui consomment des substances (y compris le cannabis) indiquent qu'ils mettent en place, de manière informelle ou ponctuelle, des stratégies pour minimiser les méfaits liés à cette consommation. Prévenir les méfaits du cannabis chez les jeunes MSG devrait être une priorité. Or, les messages actuels de prévention ou de promotion de la santé semblent peu adaptés et inefficaces pour rejoindre cette population.

Objectifs

Cannapix 2.0 comportait les objectifs suivants : 1 : Décrire les pratiques et stratégies de réduction des méfaits liés au cannabis chez les jeunes MSG (18-24 ans) au Québec; 2 : Déterminer les besoins et désirs des jeunes MSG au Québec concernant les services et interventions liés au cannabis; 3 : Identifier les opportunités d'interventions ciblées de réduction des méfaits du cannabis pour les jeunes MSG au Québec; 4 : Mobiliser les connaissances pour sensibiliser différents acteurs, y compris les jeunes MSG.

Partie B - Méthodologie

Cette étude adopte une approche mixte ancrée dans une perspective de recherche communautaire et participative. Elle s'articule autour de trois volets complémentaires: 1) **Volet Qualitatif**: nous avons mobilisé une méthode de recherche visuelle participative, le *cellphilm*, consistant à créer de courtes vidéos à l'aide de téléphones cellulaires. Trente-et-un jeunes MSG (18–24 ans) ont été invité·e·s à produire des *cellphils* illustrant leurs expériences de réduction des méfaits du cannabis et/ou leurs stratégies pour réduire leur consommation. Ces productions ont servi de base à une analyse qualitative thématique visant à dégager les pratiques, besoins et contextes entourant la consommation de cannabis; 2) **Volet Quantitatif**: nous avons mené un sondage en ligne sur les expériences et les besoins en matière d'éducation et de prévention des jeunes MSG (18-24 ans) auprès de 798 répondant·e·s; et 3) **Atelier délibératif**: nous avons organisé un atelier délibératif avec des chercheur·e·s, organismes communautaires et membres de la communauté MSG afin de formuler des recommandations fondées sur les données issues des deux premières phases.

Partie C - Résultats

Volet Cellphilm

La majorité des participant·e·s a souligné l'importance de consommer dans un environnement confortable, sécurisant et ordonné. Ce cadre était perçu comme essentiel pour maximiser les bienfaits et éviter certains méfaits comme l'anxiété, pouvant découler d'un espace désordonné et inconfortable. Ainsi, les participant·e·s avaient tendance à privilégier leur domicile comme lieu de consommation, seul·e ou en présence d'ami·e·s de confiance. À l'inverse, des contextes festifs ou inconnus pouvaient intensifier le stress et l'anxiété pour certain·e·s participant·e·s et mener à des expériences désagréables.

La ritualisation de la consommation constituait un élément central mis de l'avant par les participant·e·s pour prendre soin d'elleux lors de leur consommation. Pour plusieurs, consommer du cannabis s'inscrivait dans un rituel structuré, souvent en fin de journée, une fois que les responsabilités scolaires, professionnelles ou domestiques ont été accomplies. Le cannabis était alors perçu comme une forme de récompense et comme une frontière symbolique entre les sphères personnelles et professionnelles/étudiantes.

L'hygiène du matériel de consommation était une stratégie de réduction des méfaits jugée importante et adoptée par plusieurs participant·e·s, à la fois pour prendre soin de leur santé et améliorer leur expérience de consommation. Cette attention témoignait d'une prise de conscience, par les jeunes, des effets négatifs associés à un usage négligé du matériel, mais aussi de l'intégration de gestes de soins et de prévention dans leur routine de consommation.

L'alternance des modes de consommation constituait une autre stratégie de réduction des méfaits. La majorité des participant·e·s variaient leurs pratiques selon les effets recherchés, le contexte (lieu, présence d'autrui), les contraintes financières ou encore l'accessibilité du matériel. Pour mieux structurer sa consommation, une participante mentionnait utiliser un calendrier pour planifier ses jours de consommation et alterner les modes selon un rythme réfléchi.

Enfin, plusieurs participant·e·s ont exprimé l'importance de prendre le temps de penser à sa consommation et d'apprendre à développer une connaissance fine de soi et de ses limites afin d'adapter sa consommation à sa tolérance individuelle. Cela se traduisait notamment par des choix conscients sur les quantités, les fréquences et les outils de consommation. D'autres stratégies partagées durant l'étude consistaient à s'assurer de la teneur en THC et CBD en achetant directement à la SQDC et à faire des rations pour ne pas trop consommer chaque jour.

Volet Sondage

L'échantillon du sondage Cannapix était constitué de 798 jeunes MSG âgé·e·s de 18 à 24 ans, résidant au Québec, ayant consommé du cannabis au cours des trois derniers mois et comprenant le français ou l'anglais. L'âge médian était de 21 ans. L'échantillon présentait une grande diversité en matière d'orientation sexuelle et d'identité de genre.

Au moment de l'étude, près de la moitié des répondant·e·s étaient des utilisateur·ice·s quotidien·ne·s de cannabis (47,1 %), 31,7 % consommaient du cannabis de façon hebdomadaire et 21,2 % de manière occasionnelle. La majorité consommait principalement le cannabis en le fumant et utilisait des produits contenant plus de THC que de CBD.

Les principales motivations des répondant·e·s à consommer du cannabis au cours des trois derniers mois étaient l'amusement (96,6 %), la relaxation et la gestion de l'anxiété (88,1 %), la socialisation (78,4 %), la tristesse (77,6 %) et la gestion du sommeil (75,8 %). Plusieurs méfaits liés à la consommation du cannabis ont été rapportés durant cette période : près de 90 % mentionnaient avoir ressenti une sensation de soif au moins une fois, 69,7 % reconnaissaient avoir eu recours à une consommation alimentaire excessive et 66,8 % mentionnaient avoir déjà vécu un brouillard cérébral (*brain fog*). Selon l'échelle validée du *Cannabis Abuse Screening Test* (CAST)¹, 56,1 % des répondant·e·s présentaient un risque élevé d'avoir une consommation de cannabis problématique, 24,0 % présentaient un risque faible et 20,0 % ne présentaient aucun risque.

Durant les trois mois précédant le sondage, un·e répondant·e sur trois déclarait avoir recours à au moins une stratégie visant à réduire les méfaits liés au cannabis et à rendre sa consommation plus agréable. Parmi ces stratégies figuraient notamment le fait de consommer à des moments précis (76,1 %), choisir soigneusement les personnes avec qui consommer (65,8 %) et s'assurer de bien manger et de s'hydrater avant et pendant la consommation (56,7 %).

Une minorité des répondant·e·s (28,4 %) estimait que les ressources disponibles en termes de cannabis répondaient adéquatement aux besoins des jeunes MSG. À l'inverse, une majorité (72,9 %) jugeait important de disposer de ressources spécifiquement adaptées aux réalités des personnes MSG. Les thématiques jugées prioritaires concernaient l'utilisation du cannabis pour la gestion de la santé mentale (44,0 %), la consommation sécuritaire et les informations de base sur le cannabis (33,0 %), et le CBD, le THC et leurs effets (30,4 %). Les endroits privilégiés étaient les établissements d'enseignement (56,8 %) et les organismes communautaires pour les personnes MSG (55,2 %). Les initiatives virtuelles suscitaient un intérêt marqué, particulièrement pour un site web avec diverses informations sur le cannabis (55,7 %). Les ateliers artistiques (50,7 %), l'accès à des professionnel·le·s de santé bienveillant·e·s (39,0 %) et les programmes par les pairs (35,9 %) étaient également les initiatives de réductions des méfaits préférées.

Atelier délibératif

¹ Le CAST (Cannabis Abuse Screening Test) est une échelle de repérage des consommations problématiques de cannabis en 6 items. *Le Fonds s'engage à rendre public les Rapports de recherche produits dans le cadre des Actions concertées. Le contenu n'engage que ses auteurs.*

Un atelier délibératif d'une journée a réuni 15 personnes afin de partager les résultats issus des deux phases du projet Cannapix – le cellphilm et le sondage – et d'identifier les priorités d'action en matière de consommation de cannabis et de réduction des méfaits chez les jeunes MSG. De manière transversale, les recommandations insistaient sur la co-construction avec les jeunes, la reconnaissance des différents parcours et rythmes, l'organisation d'ateliers techniques (p. ex. consommer plus sécuritairement, entretien du matériel), et la poursuite de campagnes d'envergure, par exemple en partenariat avec des influenceur·euse·s.

Partie D - Pistes d'action soutenues par les résultats de la recherche

- Développer des interventions spécifiques sur le lien entre santé mentale (anxiété, dépression) et consommation de cannabis.
- Diversifier le matériel de sensibilisation avec un langage non stigmatisant et une perspective de réduction des méfaits, plutôt que moralisatrice.
- Diffuser l'information via les organismes communautaires avec une expertise sur les jeunes MSG et les milieux scolaires (priorisés par plus de la moitié des répondant·e·s).
- Privilégier des formats attrayants : ateliers pratiques, présentations interactives, témoignages de pairs, lieux créatifs favorisant les échanges.
- Concevoir des interventions adaptées aux réalités des jeunes MSG, animées idéalement par des personnes issues de ces communautés.
- Encourager les partenariats entre organismes 2S/LGBTQIA+ et ceux en dépendance, ainsi que la sensibilisation par les pairs et la co-construction avec les jeunes.
- Reconnaître les expériences positives associées au cannabis (détente, bien-être, créativité, connexion) afin de valider le vécu des jeunes et instaurer un climat de confiance.