

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.
- ✓ Établir une relation positive, sans jugement et où la confiance règne avec les personnes en suivi.
- ✓ Discuter avec les personnes de leurs motivations, de leurs objectifs et de leurs habitudes de consommation de cannabis.
- ✓ Déterminer et formuler des recommandations pour réduire les risques de psychose causée par le cannabis.

À propos de cet outil

Cet outil d'aide au dialogue offre aux cliniciens des conseils sur la manière d'aborder les conversations sur la consommation de cannabis avec les personnes ayant vécu des épisodes psychotiques et/ou ayant reçu un diagnostic de trouble(s) psychotique(s), ainsi que le langage pour entretenir ces conversations.

La consommation de cannabis est étroitement liée à l'augmentation du risque de développer une psychose et à l'aggravation de l'état des personnes ayant déjà d'un trouble psychotique. Les cliniciens peuvent jouer un rôle important en accompagnant les personnes vers la guérison de la psychose et la réduction des risques d'épisodes psychotiques dans l'avenir. Pour certaines personnes, l'abstinence peut s'avérer la solution, mais pour plusieurs cela est tout simplement trop difficile, indésirable ou non durable. Le guide suivant propose un soutien à la conversation basé sur les principes de la réduction des risques, en utilisant les recommandations fondées sur des données probantes tirées des Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque dans le cas de psychoses (RUCMR-PSYCH).

Même si cet outil d'aide au dialogue concorde avec les approches fondées sur des données probantes pour le changement de comportement en matière de santé comme l'Entretien motivationnel (EM) et les Interventions de courte durée, il n'est pas destiné à adhérer ou à remplacer ces interventions pour la psychose et la consommation de cannabis. Loin d'être exhaustif, cet outil a pour but de proposer des suggestions pour aider au dialogue.

Objectif

Le but principal de cet outil de dialogue est de proposer des indices verbaux qui peuvent faciliter des conversations productives avec les individus à propos de leur consommation de cannabis et de leur psychose. L'objectif est d'aider les gens à faire le lien entre leur consommation de cannabis et la psychose et travailler avec eux pour identifier les changements qu'ils pourraient apporter à leur consommation de cannabis pour réduire les risques y étant associés. Comme dans toute conversation sur un autre comportement de santé, l'accent devrait être mis sur la participation de la personne dans la situation où elle se trouve, sur les informations et sur la réalisation des objectifs qu'elle s'est fixés tout en visant à améliorer la santé et le bien-être en général et à réduire les effets indésirables.

Comment utiliser cet outil

L'outil se divise en 5 étapes importantes de la conversation. Ces étapes sont conçues pour être itératives et pas nécessairement séquentielles. Elles peuvent se dérouler sur plusieurs rencontres avec la personne en fonction de son parcours et de sa volonté de discuter ou de changer de comportement. Chaque étape de la conversation comprend des facteurs clés à considérer accompagnés d'indices verbaux. Les indices sont tout simplement des exemples et les cliniciens sont encouragés à adapter le langage ou les explications, le cas échéant (par exemple, en disant « pot » au lieu de « cannabis ») pour refléter ce que la personne utilise afin de mieux répondre à ses besoins. Les cliniciens doivent aborder les conversations en s'adaptant et en évaluant où se positionner dans les étapes de la conversation en fonction des besoins de la personne en suivi.



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 permettrez 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? »



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 RUCMR-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? »



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. »



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 vapoter 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? »



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 en 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.



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? »

Ressources supplémentaires

Les liens suivants fournissent des informations et des ressources sur les interventions et les cadres fondés sur des données probantes et utilisés pour la réduction de la consommation de cannabis et l'intervention précoce dans les cas de psychose. Ces ressources ont été consultées lors de l'élaboration de cet outil.

[Modèle des étapes de changement de comportement](#)

[Thérapie cognitivocomportementale](#)

[Entretien motivationnel](#)

[Intervention de courte durée](#)

[Outils d'options de traitement précoce de la psychose](#)

[Outil éducatif sur la consommation de cannabis – Consortium canadien d'intervention précoce pour la psychose](#)

[Pensersensé.e Outils de réduction des méfaits du cannabis](#)

Remerciements

Cet outil a été créé à partir des recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque dans le cas de psychoses (RUCMR-PSYCH) et des contributions de personnes ayant une expérience vécue de la consommation de cannabis et de la psychose, ainsi que de cliniciens. Une synthèse des recommandations et une série d'outils pour la pratique clinique sont disponibles en ligne au cannabis-psychose.ca.

Rédigé par :

Madeleine Malone, CRE
Elizabeth Matzinger, CRE
Samantha Robinson, CRE

Conception graphique par :
Annie St-Amant

Avec les contributions de :

Dr Didier-Jutras Aswad
Dr Phil Tibbo
Mélodie Cormier
Dr Christian Schultz
Nathaniel Chantres-Poirier

Dr David Neil Crockford
Heath D'Alessio
Anne Wittevrongel
Lucy Chester
François Olivier Hébert

L'élaboration de cet outil est rendue possible grâce au soutien de Santé Canada, du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, du Centre d'expertise et de collaboration en troubles concomitants de l'Université de Montréal et du Centre de recherche du CHUM. Santé Canada et le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec n'ont eu aucune influence sur le contenu des de cet outil. Le développement et la conception de cet outil ont été soutenus par Changemark Research & Evaluation (CRE).