



Preventech Consulting est un cabinet-conseil dédié à l'amélioration des conditions de travail, organisé autour de 3 pôles :

- Sécurité au travail
- Ergonomie
- QVCT



## CONTEXTE

La consommation de cannabis est devenue, depuis les années 70, un phénomène social et culturel qui touche toutes les catégories socio-professionnelles et tous les âges. Cependant, études et statistiques montrent qu'elle affecte plus spécifiquement les jeunes, une tranche d'âge comprise entre 15 et 25 ans. Elle est liée à des phénomènes d'appartenance (faire comme les amis) et de découverte et est fréquemment associée à une consommation abusive d'alcool, ceci dans un cadre festif et de week-end. On note cependant qu'au delà de cette tranche d'âge, des consommations régulières, plus ou moins excessives, s'installent durablement. Légalement interdite, la consommation de cannabis n'appelle pourtant pas de jugement moral. C'est un trouble de l'écosystème (manger sain, bien dormir, pratiquer un sport régulièrement) qui entraîne des troubles de santé variés et mal connus : pathologies pulmonaires car le cannabis brûle moins que le tabac et produit davantage de gaz carbonique. Fumer un joint équivaut à consommer entre 3 et 5 cigarettes à la suite. Associé au tabac, il multiplie par 3,5 les risques de bronchite chronique. Le système cardio-vasculaire peut aussi être affecté (hyper et hypotension). Une consommation régulière peut entraîner, chez l'homme, l'apparition d'un syndrome pseudo bulbaire avec des risques d'impuissance, et chez la femme, la naissance de bébés dont le poids est plus faible.

## OBJECTIFS

- ▶ Apprendre à repérer les signes de dépendance au cannabis : démotivation sociale et professionnelle plus ou moins importante, ralentissement idéo moteur, troubles du comportement dans certains cas.
- ▶ Oser en parler avec la personne concernée, être capable de lui proposer une orientation vers une première piste de soin adaptée, l'infirmière, l'assistante sociale, le médecin du travail.

## Le produit

Le cannabis est le nom scientifique donné au chanvre indien, une plante dont on tire le haschich. Son principe actif est le THC (tétrahydrocannabinol), une substance psychoactive qui agit sur le système nerveux central.

## Les effets

Les effets psychotropes du cannabis : ses effets sont subjectifs et varient selon les personnes et le moment pour une même personne. On note de l'euphorie, une relaxation psychique et physique, une amélioration de la mémoire, des pensées créatives ou philosophiques, toutes manifestations considérées par les consommateurs comme productives de mieux-être et d'abaissement du stress.

Cependant, on remarque aussi une augmentation de l'anxiété, une perte de la mémoire à long terme, une perte de la concentration et de l'attention, une démotivation sociale qui altèrent les performances intellectuelles, en particulier quand la consommation a commencé à l'adolescence, ce qui est le cas le plus fréquent. On remarque également des distorsions du temps et de l'espace, une augmentation de l'agressivité et, dans quelques cas, hallucinations et bouffées délirantes.

## ? MOYENS

- ▶ Intervenant : Luce Janin-Devillars, psychologue, DU addictologie UFR Santé, Médecine, Biologie humaine, Paris XIII
- ▶ Modalités pédagogiques et outils :
  - Déceler les manifestations psychiques et physiques d'une consommation abusive
  - En connaître les conséquences à terme
  - Savoir repérer les personnalités à risques
  - Oser en parler avec la personne concernée et lui proposer des pistes pour se soigner
  - Comment alerter une personne responsable (manager, RH, assistante sociale, infirmière) sans avoir l'impression de « trahir » un collègue
  - Alternance d'exposés théoriques et d'échanges sur des cas apportés par le groupe ou par l'intervenant en charge de la formation
- ▶ Durée : 1 journée
- ▶ Nombre de personnes : Maximum 15

📍 Suivi des personnes : les personnes directement concernées par la consommation de cannabis pourront être accompagnées, soit à titre individuel, soit en petits groupes.

📍 Suivi individuel : 3 séances de 1h30 chacune où la psychologue explore avec son interlocuteur sa relation au produit, la genèse de sa consommation, ses effets vécus comme positifs ou négatifs, la mise en place d'un sevrage. Le remplacement des vécus positifs par un projet professionnel, personnel, associatif, culturel ou sportif.

📍 Suivi collectif : 3 séances de 3 heures sur le modèle du groupe Balint : échanges entre les participants sur la genèse de leur consommation, ses effets positifs ou négatifs. Chaque membre du groupe présente son histoire. Les autres membres écoutent sans l'interrompre puis ils peuvent réagir en posant des questions, en donnant leur avis et en exprimant leurs émotions. Les consignes de fonctionnement sont fondées sur la spontanéité, les « associations libres » des idées et ressentis, le respect de ce qui est dit sans évaluation ni jugement. La psychologue intervient comme régulateur.

DANS LES DEUX CAS, LA CONFIDENTIALITÉ EST DE MISE ET L'INTERVENANTE PEUT FAIRE DES APPORTS PÉDAGOGIQUES EN TERMES D'INFORMATIONS SUR LE PRODUIT : CONSÉQUENCES PHYSIQUES ET PSYCHIQUES, AIDE À L'ÉLABORATION D'UN PROGRAMME DE SEVRAGE. ORIENTATION VERS UNE STRUCTURE D'ACCOMPAGNEMENT.