

Formation asynchrone pour les professionnels de la santé

Cannabis : mieux le connaître et ouvrir le dialogue avec les personnes qui en font usage

10 février 2026

Virginie Lacoste, Ps. éd. M.A. (Interv. toxicomanie), Direction de santé publique de la Montérégie

Laurence D'Arcy, D. Ps. Institut universitaire sur les dépendances

Plan de la présentation

1. Présentation de la démarche

- Origine et mise en contexte, public cible, cibles d'apprentissage, processus de révision, etc.

2. Présentation du contenu par module

- Présentation des 6 modules, exemples d'activités et d'outils d'aide à la tâche

3. Quelques rétroactions de la formation jusqu'à présent

4. Formations complémentaires à venir!

Présentation de la démarche

Besoins de formation

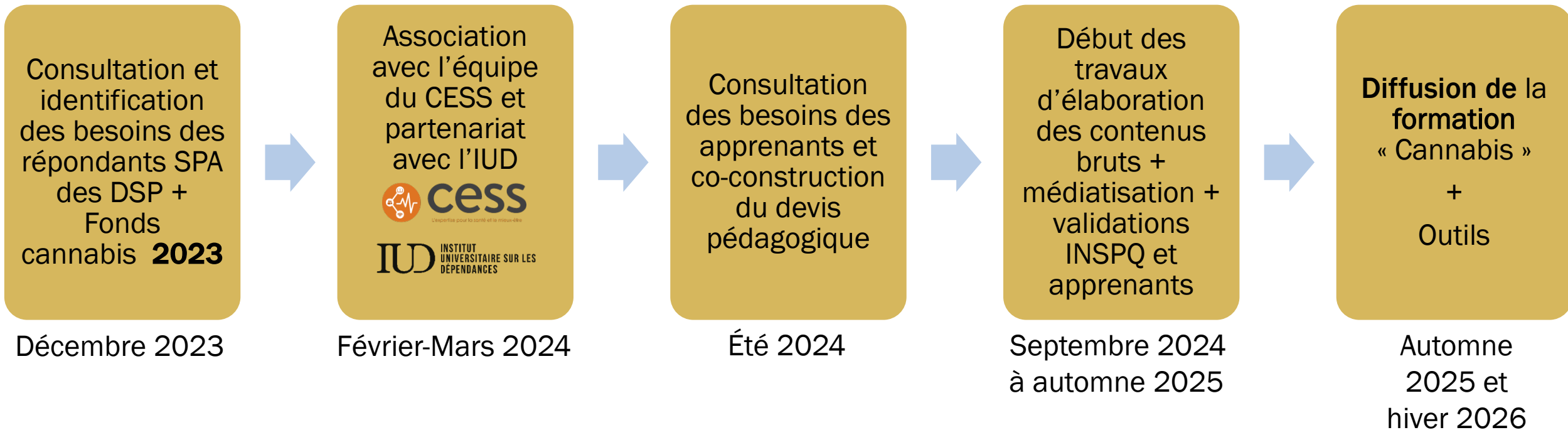
- Besoins identifiés des milieux cliniques en lien avec l'usage de cannabis :
 - Mieux connaître le cannabis et ses effets (augmenter les connaissances);
 - Réduire la stigmatisation des personnes qui en font usage, création d'environnements favorables pour parler de consommation;
 - Réduire les barrières à l'obtention de services;
 - Adopter un regard critique sur le double standard alcool/cannabis résultant d'une acceptabilité sociale et d'un cadre légal différents.
- Besoins identifiés en lien avec les modalités de formation :
 - Formation asynchrone en raison du roulement de personnel et de la facilité d'accès;
 - Durée souhaitée : 2-3 heures.

Public cible d'apprenants

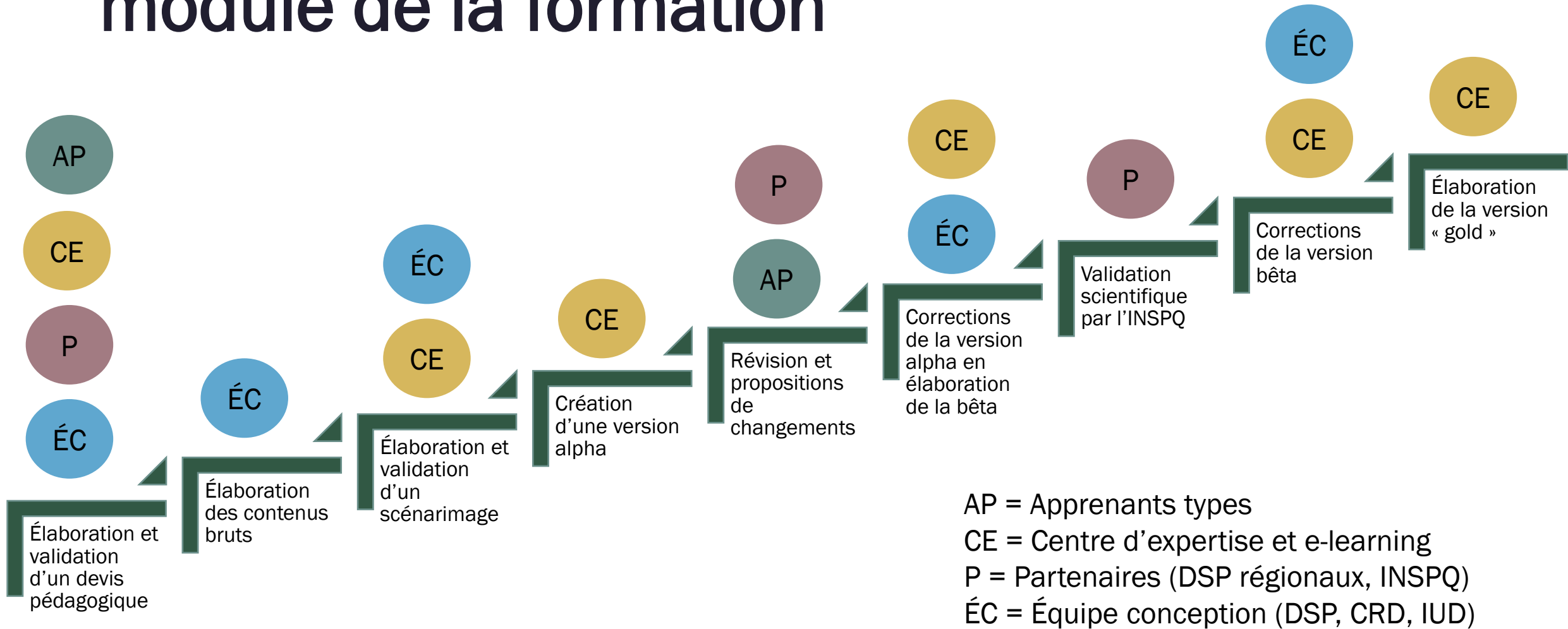


- Tous les professionnels de la santé des établissements des CISSS et CIUSSS qui pourraient être en contact avec des personnes utilisatrices de services
 - Psy., psy. éd., T.S., ARH, inf., SAC et autres professionnels de la santé
- Ce projet ne vise pas à rendre les apprenants des spécialistes de la dépendance ou de la santé mentale et n'enseigne pas des outils standardisés nécessitant une formation spécialisée (ex. : outils de détection DÉBA)

Ligne du temps



Processus de création et de révision d'un module de la formation



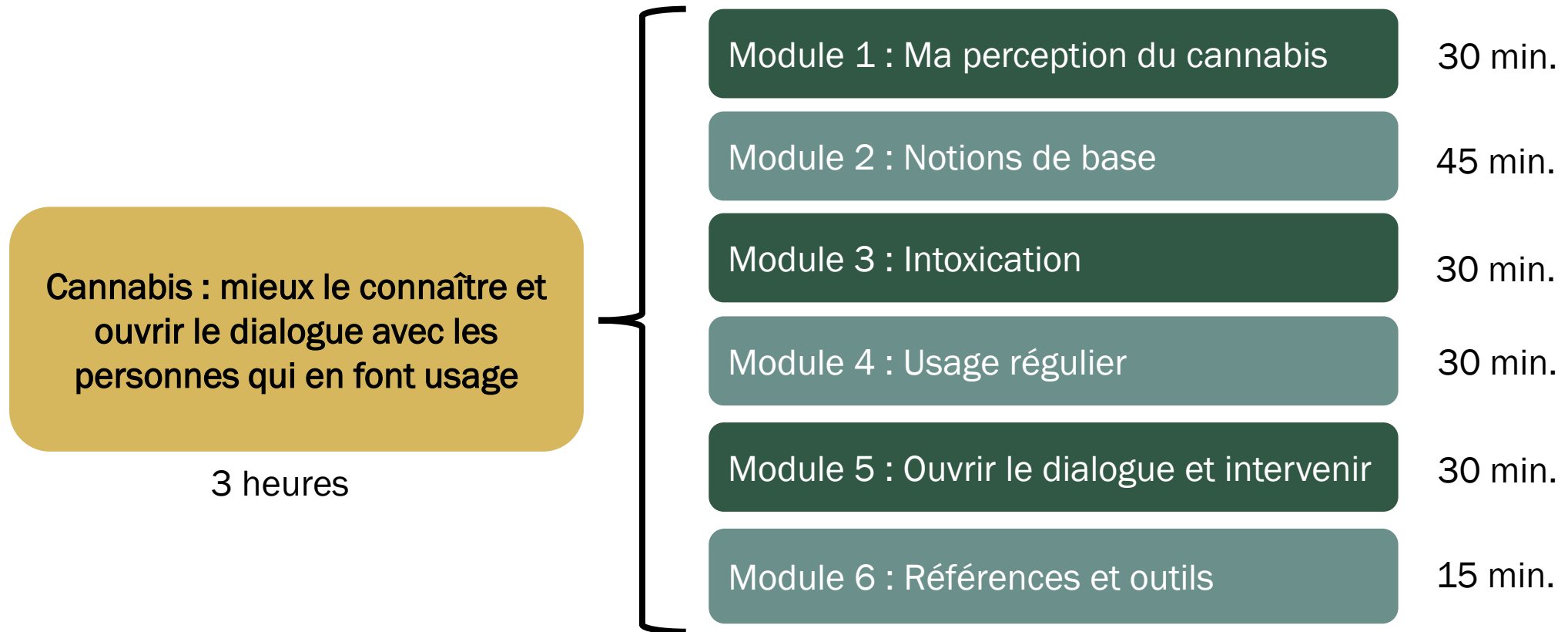
Cibles d'apprentissages



- Distinguer ses idées préconçues face à la consommation de cannabis contribuant à la stigmatisation
- Connaître les caractéristiques du cannabis, ces effets à court terme (intoxication) et les effets à long terme d'un usage régulier
- Reconnaître son rôle dans les pratiques préventives en lien avec la consommation de cannabis
- Choisir des interventions adaptées pour écouter et discuter de manière ouverte et sans jugement

Présentation du contenu par module

Aperçu des 6 modules



Module 1 : Ma perception du cannabis

- Autoévaluation de son aisance à parler du cannabis dans le cadre de son travail
- Alcool et cannabis : perceptions différentes
- Légalisation : historique, avantage, constats post-légalisation
- Stigmatisation

ALCOOL ET CANNABIS

Mise en situation



Intervenante

La semaine passée, je voulais lui parler de ce qui se passe à l'école. Il était chez nous avec son ami et ils fumaient un joint ensemble sur le balcon. J'ai commencé à lui parler et il n'avait pas l'air intéressé par ce que je lui disais.



Jamila

Je comprends. Tu as l'impression que ton père est moins disponible lorsqu'il consomme un joint.



Vous avez bien associé les termes et leurs définitions. En voici maintenant des exemples :

Stéréotype

Toutes les personnes qui consomment du cannabis sont paresseuses et manquent de motivation.

Préjugé

Toutes les personnes qui font une demande de service et consomment du cannabis ne prendront pas le suivi au sérieux et vont s'absenter.

Discrimination

Une intervenante accorde moins de temps à une personne qui consomme régulièrement du cannabis en se disant que c'est du temps perdu.

CONCLUSION

Résumé

- Au Québec, la consommation d'alcool est banalisée alors que celle du cannabis est perçue comme présentant plus de risques pour la santé. Il s'agit d'un double standard.
- La légalisation du cannabis a plusieurs avantages, notamment la diminution de la stigmatisation.
- La stigmatisation peut prendre plusieurs formes et avoir d'importantes conséquences sur les personnes qui consomment du cannabis, ainsi que sur les personnes qui offrent des services de santé.
- Le choix des mots utilisés pour parler du cannabis et des personnes qui en consomment peut avoir un grand impact sur les pratiques et la qualité des soins.

Le prochain module vous permettra d'obtenir des informations justes sur cette substance afin de baser davantage vos interventions sur des informations que sur des perceptions!

QUITTER

Module 2 : Notions de base

- Système endocannabinoïde
- Composition du cannabis : THC, CBD, cannabinoïdes mineurs, terpènes
- Formes de cannabis : séché, haschisch, huile et teinture, produit hautement concentré en THC, liquide à vapoter, comestible, etc.
- Distinction entre le marché réglementé (légal) et non réglementé (illégal)
- Modes de consommation
- Types d'usage (à faible risque, à risque et problématique)

INTRODUCTION

Mes connaissances sur le cannabis

Sur une échelle de 1 à 10, quel est votre niveau de connaissances sur le cannabis?

1 : Je n'ai jamais entendu parler du THC et du CBD

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

10 : Je pourrais donner une formation avancée sur le cannabis à des professionnels de la santé

Contenu avancé facultatif



Vous trouverez, dans certaines sections, l'icône suivante :
Elle indique du contenu avancé facultatif, à consulter si vous souhaitez approfondir vos connaissances!

LE SYSTÈME ENDOCANNABINOÏDE

Définition

Saviez-vous que notre corps produit naturellement des cannabinoïdes, appelés « endocannabinoïdes »?

Ils agissent au sein du système endocannabinoïde (SEC). Ce système complexe permet au corps de garder une stabilité et un équilibre face aux changements externes ou internes.



Cette capacité d'adaptation aide à préserver l'homéostasie, c'est-à-dire l'équilibre des fonctions vitales, en dépit des défis et des perturbations que le corps peut rencontrer.





Fleurs
séchées



Produits
topiques

Les types de produits du cannabis

LE CANNABIS : CE QU'IL FAUT SAVOIR

TRANSFERT DE CONNAISSANCES

FASCICULE 2 — JUIN 2025

SOMMAIRE

Produits de cannabis séché	4
Extraits de cannabis	6
Produits dérivés des extraits	16
Cannabinoides de synthèse	22

MISE EN CONTEXTE

Le présent document fait partie d'une série de six fascicules élaborés à la demande du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) en vue d'enrichir les connaissances des professionnels des directions de santé publique dont les mandats portent sur les substances psychoactives et, plus spécifiquement, sur le cannabis. Les thématiques abordées dans cette série de fascicules sont les suivantes : la plante de cannabis et ses composants (fascicule 1), les types de produits (fascicule 2), les méthodes de consommation du cannabis (fascicule 3), les effets du cannabis sur la santé mentale, cognitive et physique à court et long terme (fascicule 4), l'encadrement légal et réglementaire du cannabis au Canada et au Québec (fascicule 5) et les données d'enquêtes disponibles pour suivre l'usage et ses effets (fascicule 6).

Ce fascicule présente des informations concernant les types de produits de cannabis.

AVANT-PROPOS

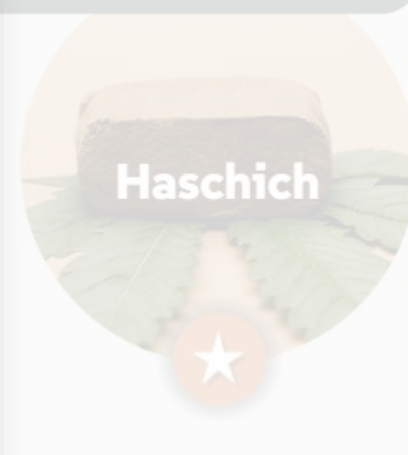
L'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) est le centre d'expertise et de référence en matière de santé publique au Québec. Sa mission est de soutenir le ministre de la Santé et des Services sociaux dans sa mission de santé publique. L'Institut a également comme mission, dans la mesure déterminée par le mandat que lui confie le ministre, de soutenir Santé Québec, la Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik, le Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie James et les établissements, dans l'exercice de leur mission de santé publique.

La collection *Transfert de connaissances* rassemble sous une même bannière une variété de productions scientifiques dont le format a été adapté pour une adéquation plus fine aux besoins de la clientèle cible.

En 2018, la *Loi encadrant le cannabis* a constitué un Fonds de prévention et de recherche en matière de cannabis (FPRMC) qui vise à financer des activités de surveillance et de recherche concernant les effets du cannabis sur l'état de santé de la population ainsi que des activités de prévention des méfaits du cannabis et de promotion de la santé.

Ce document fait partie d'un ensemble de produits scientifiques élaborés à la demande du ministère de la Santé et des Services sociaux dans le cadre de l'entente découlant du FPRMC. Il contribue aussi au Plan d'action interministériel en dépendances 2018-2028, notamment en ce qui a trait au développement et au transfert de connaissances relatives à la consommation de substances psychoactives (orientation 5).

Informations, [cliquez ici!](#)



Haschich



Huile extraite
avec solvant

ACHATS SUR LE MARCHÉ RÉGLEMENTÉ QUÉBÉCOIS (SQDC)



Livraison express (90 minutes) offerte dans les grandes villes selon des plages horaires prédéterminées (supplément de 9 \$ par commande)

Livraison standard entre 1 à 3 jours (supplément de 5 \$ par commande)

Qualité et sécurité des produits

Prix au gramme

Accès au produit

Livraison

Promotion

Choix de produits

Conseillers à la vente

Limite d'achat

Impact social

ACHATS SUR LE MARCHÉ NON RÉGLEMENTÉ



En personne : frais de livraison inclus dans le prix, livraison en quelques heures, presque en tout temps

En ligne : livraison reçue habituellement en quelques jours + frais de livraison (livraison gratuite possible dans certains cas)

LES TYPES D'USAGE

Continuum



- Usage régulier
- Peu ou début de conséquences négatives avec peu d'impact ou un début d'impact sur le fonctionnement
- Capacité d'autocontrôle, peut modifier ses comportements d'usage avec facilité

Inhalation

Le cannabis peut être inhalé (absorbé par les poumons) de quatre façons :



pour la santé pulmonaire. [Regardez cette vidéo pour en apprendre davantage.](#)

LES MODES DE CONSOMMATION

Les effets selon le mode de consommation

Glissez et déposez les modes de consommation vis-à-vis les caractéristiques correspondantes.

Sublingual



Ingestion



Inhalation



MODE	APPARITION DES EFFETS	INTENSITÉ MAXIMALE DES EFFETS	DURÉE DES EFFETS
	30 à 60 minutes (parfois jusqu'à 2 h)	1 h 30 à 3 h	6 à 8 h (effets résiduels jusqu'à 12 h)
	Quelques secondes à une minute	15 à 30 minutes	2 à 3 h (effets résiduels jusqu'à 6 h)
	15 à 30 minutes	1 h 30 à 2 h	Jusqu'à 6 h (effets résiduels jusqu'à 12 h)

LA PRÉVALENCE DE L'USAGE

Au Québec

Dans les dernières années, environ 15 à 20 % des personnes âgées de plus de 15 ans rapportent avoir consommé du cannabis dans la dernière année, selon l'Enquête québécoise sur le cannabis (EQC).



- Un peu plus de la moitié a rapporté l'avoir fait moins d'un jour par mois ou occasionnellement, alors que le reste dit l'avoir fait de manière régulière ou quotidienne
- Le mode d'administration le plus rapporté : fumé (inhale)

Pour connaître les statistiques exactes et suivre les tendances, vous pouvez consulter le site Web de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), qui rapporte certaines données en graphiques.

<https://www.inspq.qc.ca/substances-psychoactives/cannabis/donnees>



Module 3 : L'intoxication

- Motifs de consommation
- Loi de l'effet
- Impacts de l'intoxication : capacités cognitives, capacités nécessaires à la conduite automobile et autres situations, impacts physiologiques temporaires
- Distinction entre l'intoxication aiguë et la psychose toxique

MÉMOIRE



ATTENTION ET CONCENTRATION

Le THC diminue la capacité à se concentrer sur une tâche de manière prolongée. Comme l'attention partagée diminue (la personne porte moins attention aux distractions environnantes, elle se sent comme dans une bulle), la personne peut avoir l'illusion d'être plus concentrée. Cependant, elle aura de la difficulté à garder son attention sur des tâches cognitivement exigeantes.

Exemple : difficulté à suivre une conversation sans se laisser distraire par ses pensées

FONCTIONS EXÉCUTIVES



COORDINATION MOTRICE ET TEMPS DE RÉACTION



LES IMPACTS TEMPORAIRES

Question

À quelle heure aura-t-elle retrouvé pleinement ses capacités?

- ☐ Vers 13 h
- ☐ Vers 17 h
- ☐ Vers 23 h

SOUMETTRE



**Rym fume un joint
de cannabis à 11 h.**

LES IMPACTS DE L'INTOXICATION

Les impacts physiologiques temporaires

L'augmentation de l'appétit post-consommation et le « trip de bouffe » qui peut suivre (souvent des aliments gras ou sucrés) sont aussi connus sous le nom de *munchies*.



Yeux rouges



Sécheresse buccale



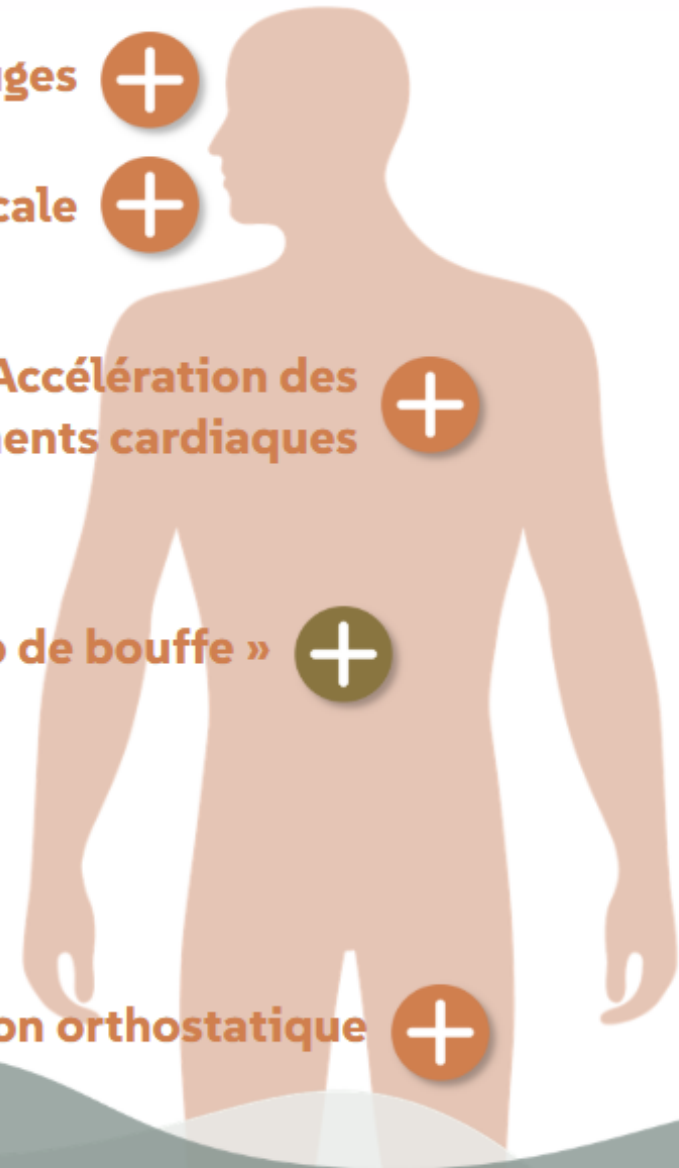
Accélération des
battements cardiaques



« Trip de bouffe »



Hypotension orthostatique



Module 4 : Usage régulier

- Conséquences possibles d'un usage régulier à long terme
 - Troubles respiratoires
 - Augmentation du risque de problèmes cardiovasculaires
 - Syndrome d'hyperémèse cannabinoïde
 - Légère altération de la performance cognitive
 - Altération de la qualité du sommeil
 - Effets sur la motivation
 - Impacts sur la santé mentale (anxiété, dépression, TDAH)
- Risques de dépendance et sevrage

Attention!

Il est important de souligner que les études sur ces effets, montrent des preuves d'association, mais ne permettent pas de faire des liens de causalité.

Ces effets seront vus en détails dans les prochaines diapositives!

ANXIÉTÉ



- Lien faible entre la consommation régulière et l'apparition d'un trouble anxieux.
- Pour certaines personnes qui consomment présentant déjà un trouble anxieux, le cannabis peut soulager à court terme leur anxiété, mais à long terme, il semble l'aggraver. Le recours systématique à cette stratégie empêche l'individu de développer d'autres mécanismes d'adaptation plus durables, renforçant ainsi le trouble anxieux à long terme.
- L'usage régulier peut mener à une dépendance, rendant l'arrêt ou la diminution difficile, car le sevrage exacerbera les symptômes anxieux.

Effets sur la santé de la consommation quotidienne ou quasi quotidienne à long terme de cannabis



Lire le document



Affiche



Module 5 : Ouvrir le dialogue et intervenir

- Quand et comment aborder le sujet
- Interaction entre Youssef et Julie son intervenante
- Stratégies d'intervention
- Réduction de l'usage et réduction des méfaits
- Programme et outils cliniques sur le cannabis
- Outil d'aide au dialogue



Je pensais que je pouvais tout lui dire, mais elle me juge et me reproche de consommer. Elle voudrait que j'arrête, mais ce n'est pas ce que je veux. Je ne vais plus lui en parler. En fait, je ne sais même plus si j'ai envie de revenir la voir.



Julie

Parmi les options que je t'ai proposées (réduire ses quantités, changer ses habitudes, etc.), est-ce qu'il y en a une qui pourrait être aidante dans ta situation et que tu aurais le goût d'essayer.



Youssef

Sans arrêter complètement, me limiter à une ou deux fois par semaine pourrait être bien, je pense. Mais c'est plus facile à dire qu'à faire! Je sais pas trop comment m'y prendre pour réduire. Ça me tente pas de faire de l'insomnie.



PROGRAMMES ET OUTILS

Mes choix Cannabis

Programme structuré en 6 phases à l'aide d'un guide d'accompagnement en français et en anglais



Pour qui

Modalités

Où

Cliquez ici pour
le consulter



Pour qui

Modalités

Comment se le procurer





Youssef



Je comprends que, sans vouloir diminuer ta consommation, tu as quand même un intérêt pour diminuer les risques pour ta santé. J'ai justement une affiche ici qui propose des conseils sur les habitudes de consommation à moindre risque.



Julie

PRINCIPES D'INTERVENTION

Aide au dialogue : les 6 cibles

Ce document aborde également des pièges à éviter

Cliquez ici pour le consulter



-  **Tisser un lien de confiance**
-  **S'intéresser aux habitudes de consommation de la personne**
-  **Démontrer sa compréhension des habitudes de consommation**
-  **Communiquer de l'information de manière **collaborative****
-  **Explorer la disposition au changement d'habitudes de consommation**
-  **Faire un suivi**

Module 6 : Références et outils

- Mythes concernant les services en dépendance
- Continuum d'usage et services associés
- Accompagner la personne lors d'une référence
- Références et outils
 - Pour les personnes qui consomment du cannabis
 - Pour les intervenants

Drogue : aide et référence :

- Service de soutien psychologique ponctuel et de référence
- S'adresse aux personnes qui consomment ainsi qu'à leur entourage, **peu importe le type d'usage**

Ligne téléphonique et clavardage 24 h/24, 7 j/7 : **1 800 265-2626**



En tant qu'intervenant, il est possible d'appeler pour obtenir de l'information sur les substances ou les services de son territoire.

Vous pouvez également informer la personne de ce service comme filet de sécurité ou outil complémentaire entre les rencontres.

Liste des ressources de l'Institut universitaire sur les dépendances (IUD) :

- [Cannabis](#)

Pour les populations spécifiques :

Personnes ayant vécu une psychose :

- [Psychose et cannabis - Laboratoire de recherche Didier Jutras-Aswad](#)

Jeunes 14-25 ans :

- [Canna-Coach | Institut universitaire sur les dépendances](#)
- [Maximiser l'expérience, minimiser les risques du cannabis: quelles sont tes stratégies? - Groupe de recherche d'intervention psychosociale \(GRIP\)](#)

Personnes âgées :

- [Cannabis - Professionnels de la santé - Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées](#)

Premières Nations :

- [Trousse à outils sur le cannabis : Une approche globale d'appui aux conversations saines sur le cannabis au sein des communautés des Premières Nations – Thunderbird](#)



Félicitations!

Vous avez terminé la formation.

Cliquez ici pour télécharger
 les points clés de la
 formation



QUITTER



Ressources



Ressources pdf



[Delais des effets.pdf](#)



[Intoxication aigue et psychose toxique.pdf](#)



[Marche reglemente vs non reglemente.pdf](#)



[Points cle des modules.pdf](#)



[References.pdf](#)



[Ressources et outils.pdf](#)



[Sevrage de cannabis.pdf](#)



[Capsule sur la vaporisation](#)

Cannabis : délai des effets selon le mode de consommation

MODE		APPARITION DES EFFETS	INTENSITÉ MAXIMALE DES EFFETS	DURÉE DES EFFETS
Ingestion		30 à 60 minutes (parfois jusqu'à 2 h)	2 à 4 h	6 à 8 h (effets résiduels jusqu'à 12 h)
Inhalation		Quelques secondes à une minute	15 à 30 minutes	2 à 3 h (effets résiduels jusqu'à 6 h)
Par les muqueuses buccales		15 à 30 minutes	1 h 30 à 2 h	Jusqu'à 6 h (effets résiduels jusqu'à 12 h)

Tiré de la formation Cannabis : mieux le connaître et ouvrir le dialogue avec les personnes qui en font usage, 2025

Quelques rétroactions de la formation jusqu'à présent

Rétroactions des apprenants!

« Je me suis inscrite sans trop d'attente et je suis agréablement surprise. J'ai appris beaucoup de choses, les questionnaires m'ont permis de noter des points à approfondir. »

« J'aime les exemples concrets parce que ça soutient ma compréhension des concepts, j'ai apprécié cette formation et ses modalités. »

« J'ai beaucoup apprécié le niveau d'interaction avec la plateforme, ce qui a maintenu mon attention. »

Constats des collaborateurs

- Ils se rendent compte...
 - qu'ils ont **déjà plusieurs connaissances et compétences** transférables pour aborder le cannabis
 - ex. : formation suicide, approche centrée sur les solutions, questions ouvertes, reflets, etc.
 - qu'ils n'ont **pas besoin d'être des experts** de la dépendance ou des substances pour aborder le sujet avec leur clientèle
 - qu'ils peuvent utiliser **plusieurs outils et plusieurs options** pour les objectifs thérapeutiques en lien avec une consommation de cannabis non problématique
 - que les **motifs d'usage** sont une porte d'entrée pour comprendre la place de la consommation dans la vie de la personne et mieux la comprendre dans sa globalité

Faire connaître
la formation et
s'inscrire

FORMATION

CANNABIS

Mieux le connaître et ouvrir le dialogue
avec les personnes qui en font usage

Comment peut-on aborder la consommation de cannabis en intervention?

La Direction de santé publique de la Montérégie, l'Institut universitaire sur les dépendances et leurs collaborateurs présentent cette formation en ligne.

Elle a pour but de renforcer les connaissances et diminuer la stigmatisation entourant la consommation de cannabis, afin de favoriser des échanges ouverts et bienveillants avec les personnes qui en consomment.

- **Publics-cibles** : intervenants psychosociaux et de la santé
- **Durée** : 3 h
- **Gratuite**

Pour visionner un aperçu de la formation :

https://ena.expertise-sante.com/pluginfile.php/16788/mod_resource/content/3/story.html

Comment y accéder?



Si vous êtes un employé du réseau de la santé et des services sociaux (RSSS) :
rendez vous sur l'environnement numérique d'apprentissage (ENA).
Numéro d'identification de la formation : 18 880

Si vous êtes un intervenant qui ne fait pas partie du RSSS* :
<https://ena.expertise-sante.com/course/view.php?id=127>

*Vous devez d'abord créer votre compte sur la plateforme du CESS à l'aide de votre courriel.



Vous pouvez également consulter l'**Outil d'aide au dialogue pour les intervenants**, développé dans le cadre de cette formation.

Québec 

Formations complémentaires à venir!



Lancement
prévu été
2026

L'usage de cannabis

chez la femme enceinte

Personnes âgées (65 ans et plus) consommation d'alcool et cannabis

Début des
travaux de
conception
Automne 2026

MERCI!

Pour nous écrire :

virginie.lacoste.ci/ssmc16@ssss.gouv.qc.ca

Laurence.darcy.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca