GETTY

CANNABIS ET PSYCHOSE

Moins inoffensif qu'il n'y paraît

Toutes les écoles secondaires sont confrontées au cannabis. Sa consommation ne cesse d'augmenter. Tout comme le nombre de jeunes qui développent une psychose...

MARLEEN FINOULST / KR

Beaucoup de parents d'adolescents d'aujourd'hui ont été jeunes à une époque où fumer un joint était l'expression d'une attitude « babacool » finalement assez anodine. Ils ont dès lors tendance ne pas trop s'inquiéter de la consommation de leurs enfants. Or, depuis les années 70-80, voire 90, la donne a fameusement changé. « *Le cannabis d'aujourd'hui n'est plus le même que celui d'il y a 20 ans. Le produit que les jeunes fument actuellement est beaucoup plus dangereux* », clame le psychiatre Dirk De Wachter, spécialiste des psychoses à l'Hôpital psychiatrique universitaire de Kortenberg (KUL). La dose active de tétrahydrocannabinol (THC) dans le cannabis – plante cultivée chez nous et aux Pays-Bas – est au moins quatre fois plus élevée qu'auparavant. A cela s'ajoute que les consommateurs sont de plus en plus jeunes et ce détail a une grande importance. « *Beaucoup de jeunes fument leur premier joint dès l'âge de 13-14 ans, alors que leurs parents ne découvraient le cannabis que plus tard, vers 17-18 ans. Une fameuse différence au niveau de l'âge cérébral ! A 13-14 ans, le cerveau n'a pas atteint sa maturité et est de ce fait beaucoup plus vulnérable.* »

Vulnérabilité

On a constaté depuis longtemps un lien entre la consommation de cannabis et le déclenchement d'une psychose (1), mais pendant des années, les scientifiques n'ont pu y trouver d'explication. Une psychose est un état psychiatrique qui fait perdre le contact avec la réalité : idées délirantes, hallucinations, visions et pensées négatives rendent la vie difficile. Les jeunes qui en souffrent ont l'impression de ne plus pouvoir suivre, que le monde va trop vite pour eux et parfois même qu'il se ligue contre eux. La psychose la plus typique à l'adolescence et chez les jeunes adultes est la schizophrénie.

Un nombre étonnamment élevé de personnes psychotiques consomment du cannabis. On a pensé pendant longtemps que la détresse que causait leur problème d'inadéquation à la réalité du monde les poussait à se réfugier dans la consommation de cette drogue douce. Mais la science a balayé cette hypothèse. Ces dernières années, de nombreuses études ont montré que, à l'inverse, c'est la consommation de cannabis qui pouvait véritablement entraîner la psychose. « *On peut affirmer avec une quasi certitude qu'il y a un lien de cause à effet,* continue Dirk De Wachter. *La consommation précoce et importante de cannabis augmente nettement le risque de développer une psychose. Et plus les jeunes sont perturbés, plus ils courent un danger.* » Bien sûr, tous les jeunes sont vulnérables, mais certains, à cause de leur contexte de vie ou de certains traits de leur personnalité, sont bien plus fragiles que les autres. Les psychoses restent toutefois des affections rares : selon les estimations

habituelles, 1 % de la population est concerné. Mais pour Dirk De Wachter, *« l'usage de cannabis fait grimper ce risque en flèche, selon certaines études, en le multipliant par 3, par 5 ou même par 7 ! »*, ceci variant bien sûr en fonction des doses consommées.

Prédispositions

Les psychoses sont aujourd'hui considérées comme des affections en grande partie génétiquement déterminées – en d'autres mots, on naît avec ce risque. Mais leur déclenchement dépend surtout de facteurs environnementaux. Et le cannabis joue ici un rôle important. Outre cette drogue, deux autres facteurs environnementaux ont été étudiés : une histoire chargée de traumatismes psychiques (négligence, maltraitance...) et l'urbanisation. On pense en effet que l'anonymat des villes et la perte de contact avec la nature place les enfants qui grandissent dans un milieu urbain devant un risque deux fois plus élevé de développer une psychose que les enfants issus d'un milieu rural. On observe aussi, pour des raisons probablement similaires, que les personnes allochtones sont particulièrement fragiles face à la psychose.

Expérimenter et renoncer

De nos jours, la majorité des jeunes qui sont suivis pour des symptômes psychotiques ont consommé des drogues douces. *« Le cannabis, c'est bien plus que la goutte qui fait déborder le vase,* affirme Dirk De Wachter. *C'est même une bonne partie de l'eau du vase ! »* Et les troubles psychotiques sont loin d'être anodins. Il faut des mois, parfois des années, pour en émerger.

> La consommation précoce et importante de cannabis augmente nettement le risque de développer une psychose.

La plupart des jeunes qui développent une psychose au cannabis sont traités par de faibles doses de médicaments antipsychotiques (neuroleptiques) et suivent une thérapie. La fréquentation de groupes de parole et de « psycho-éducation » est une voie qui donne de bons résultats tout en rendant au jeune, autant que possible, la mainmise sur ce qui lui arrive.

Un jeune psychotique sur 3 ne sortira cependant plus de ce cercle infernal. *« Parce qu'après la psychose, on retombe plus facilement dans l'addiction au cannabis et on rechute*, explique Dirk De Wachter. *Le rétablissement dépend beaucoup de l'environnement du jeune : s'il est bien accompagné, s'il prend bien conscience de son état et de l'importance de renoncer définitivement à la drogue, il y a de bonnes chances qu'il puisse retrouver une vie normale. »* C'est ce que confirme une étude scientifique récente. Pour celui qui renonce définitivement à la drogue après la première crise psychotique, le pronostic est très bon (2). Consommer à nouveau du cannabis va en revanche déclencher plus rapidement une nouvelle crise psychotique. *« Parce que la psychose est nocive pour le tissu cérébral, la vulnérabilité s'accroît à chaque crise. Même après un bon rétablissement. »*

Oser en parler

En s'attaquant aux facteurs de risque, on pourrait sans doute prévenir la psychose dans de nombreux cas. Sensibiliser les jeunes aux risques de la consommation de cannabis s'impose dès lors comme une priorité. Si d'aucuns critiquent la législation actuelle, qui ferme les yeux sur la possession de 5 grammes de cannabis, Dirk De Wachter ne croit pas en l'efficacité d'une interdiction totale. *« Je ne plaide absolument pas pour qu'on pénalise le cannabis. C'est le meilleur moyen d'en faire un fruit défendu. Or, c'est précisément ce qui attire les jeunes adolescents. Nous devons leur apprendre à traiter le cannabis comme nous l'avons fait avec le tabac : les mettre en garde contre les dangers, et ce tant en famille qu'à l'école. »*

Dirk De Wachter demande une attention particulière pour les jeunes fragiles : ceux qui souffrent de troubles d'apprentissages divers, de troubles autistiques, qui vivent dans des familles brisées, qui ont des difficultés scolaires ou avec l'autorité, et en général tous ceux qui se sentent mal dans leur peau. C'est à l'entourage – et aux parents en particulier – à être attentif aux signes avant-coureurs, même si ceux-ci sont très vagues : le jeune se sent mal, se renferme sur lui-même. Si ce comportement s'accompagne d'angoisses et d'hallucinations, il vaut mieux demander sans tarder une aide psy. Du côté des écoles, certaines ont déjà franchi le pas et mis sur pied des programmes de sensibilisation aux dangers du cannabis. Mais il faut faire preuve de beaucoup de tact et d'intelligence pour aborder cette question sans renforcer la fascination que ce produit peut exercer, au nom de l'attrait pour la transgression et la prise de risque.

« La tolérance envers le cannabis doit de toute urgence céder la place à la sensibilisation, tant à domicile qu'à l'école, martèle Dirk De Wachter. *La consommation régulière de cannabis hollandais comporte les mêmes risques que l'usage de drogues dures telles que le LSD ou la cocaïne : les modifications provoquées dans le cerveau sont identiques. Sans compter le risque classique d'escalade, le jeune entrant par ce biais en contact avec d'autres drogues. »* Et se voiler la face n'est pas une solution : le cannabis n'est plus un phénomène marginal. Il est présent partout, y compris dans les « bonnes » écoles. Il faut donc oser en parler. E

Pas de panique

On estime qu'**un adolescent sur trois** expérimente le cannabis. Fort heureusement, cela ne finit pas toujours mal. Bien au contraire. Selon la psychiatre néerlandaise Inez Germeys (Université de Maastricht), les jeunes qui ont expérimenté **occasionnellement** le cannabis durant leur puberté **s'en sortent mieux** que les jeunes qui n'y ont jamais touché. Aux dires du Pr Dirk De Wachter, ce n'est pas vraiment étonnant : *« Les jeunes qui osent, qui expérimentent quelque chose et décident ensuite sagement qu'il vaut mieux s'en passer, sont aussi ceux qui avancent dans la vie avec plus d'assurance. »*

Référence :

1. Psychological Medicine 2003, 33, 3-6, 15-21 et 23–32 .
2. Schizophrenia Bulletin 2009; nov 13 (doi:10.1093/schbul/sbp126)

***A lire** : le rapport « Effets psychiatriques de l'usage de cannabis » sur www.belspo.be/belspo/home/publ/pub_ostc/Drug/rDR06r_fr.pdf*