



CANNAPIX

Cannapix : Une collection de photographies
par et pour les jeunes LGBTQ+
sur le cannabis et la santé mentale

Cannapix: A photo collection
by and for LGBTQ+ youth
about cannabis and mental health



Équipe / Team

Chercheur Principal / Principal Researcher

Olivier Ferlatte

Membres de l'équipe / Team Members

Tara Chanady

Sarah-Jade Cyr

Pierre-Jacques Deblois

Jorge Flores-Aranda

Rod Knight

David Ortiz Paredes

Joanne Otis

Julie-Soleil Meeson

Kinda Wassef

Graphisme / Graphic Design

Samuel Alexis Communications

qollab.ca

 [qollab](https://www.instagram.com/qollab)

 [qollab.umontreal](https://www.facebook.com/qollab.umontreal)

Le projet Cannapix est permis grâce au généreux financement de :

The Cannapix project is possible thanks to the generous support of:



Cannapix est un projet créé par Qollab, un laboratoire de recherche situé à l'École de santé publique de l'Université de Montréal et rattaché au Centre de recherche en santé publique (CReSP). Notre but est de travailler en collaboration avec les communautés LGBTQ+ afin de décrire et comprendre les enjeux de santé, en mettant l'accent sur l'identification des facteurs sociaux, contextuels et structurels sous-jacents à ces problèmes. Nous nous intéressons particulièrement aux enjeux de santé mentale et de consommation de substances chez les communautés LGBTQ+. Notre objectif est de produire des données probantes de haute qualité pour éclairer l'élaboration et l'implémentation de politiques et d'initiatives de promotion de la santé pour ces communautés.

Cannapix is a project created by Qollab, a research laboratory located at the École de santé publique de l'Université de Montréal and attached to the Centre de recherche en santé publique (CReSP). Our goal is to work collaboratively with LGBTQ+ communities to describe and understand health issues, with a focus on identifying the social, contextual, and structural factors underlying these problems. We are particularly interested in mental health and substance use in LGBTQ+ communities. Our goal is to generate high-quality evidence to inform the development and implementation of health-promotion policies and initiatives for LGBTQ+ communities.

Introduction

Olivier Ferlatte et Tara Chanady

Les jeunes LGBTQ+ ont des taux de consommation de cannabis plus élevés que leurs pairs hétérosexuel.le.s/cisgenres et sont plus susceptibles de connaître des problèmes de santé mentale tels que la dépression, l'anxiété et le suicide. Pourtant, la relation entre la consommation de cannabis et la santé mentale des jeunes LGBTQ+ est mal comprise. Les recherches dans ce domaine ont rarement directement recueilli les points de vue des jeunes et se sont principalement concentrées sur les effets négatifs et les risques potentiels du cannabis, le présentant généralement comme un outil d'évasion ou encore d'engourdissement en réponse à un traumatisme.

Cannapix est un projet de recherche visant à comprendre, à partir de leur point de vue, les expériences de consommation de cannabis chez les jeunes LGBTQ+ vivant avec des enjeux de santé mentale. Le but ultime est d'informer des programmes ciblés de promotion de la santé et de réduction des risques. Nous avons recueilli des photographies et des récits de 46 jeunes LGBTQ+ (entre 15 et 24 ans) au Québec. Sans devoir répondre à des questions d'enquête spécifiques, les participant.e.s ont pris des photos pour partager leur expérience avec leur identité LGBTQ+, leur santé mentale et leur consommation de cannabis.

Dans ce livre, nous présentons une sélection de photos prises par les participant.e.s à Cannapix afin de déstigmatiser la consommation de cannabis et la santé mentale des jeunes LGBTQ+. Les photographies montrent comment les jeunes LGBTQ+ consomment du cannabis pour diverses raisons, notamment à des fins d'introspection – un processus vécu comme une thérapie –, et pour expérimenter avec l'expression de genre en déconstruisant les normes sociales. Compte tenu de l'inaccessibilité des ressources de soins de santé mentale, beaucoup se sont également tourné.e.s vers le cannabis pour gérer les symptômes de l'anxiété, de la dépression et d'autres problèmes de santé mentale.

Un grand merci aux jeunes qui ont partagé leurs expériences de manière crue, vulnérable et puissante. Leurs photos et leurs mots donnent un aperçu éloquent et authentique de la consommation de cannabis chez les jeunes LGBTQ+. Plus encore, ces photos puissantes lancent d'importantes conversations vers une approche plus inclusive et moins pathologique de la santé mentale et de la consommation de cannabis.

Introduction

Olivier Ferlatte and Tara Chanady

LGBTQ+ youth have higher rates of cannabis use than their heterosexual/cisgender peers and are more likely to experience mental health challenges such as depression, anxiety, and suicide. Yet the relationship between cannabis use and mental health among LGBTQ+ youth is poorly understood. Research in this area has rarely gathered insights from youth themselves and has mainly focused on the negative effects and potential risks of cannabis use, generally framing it as an escapism or numbing tool in response to trauma.

Cannapix is a research project seeking to understand the experiences of cannabis use among LGBTQ+ youth with a mental illness from their viewpoints. The ultimate goal of Cannapix is to inform targeted health-promotion and harm-reduction programs. We collected photographs and narratives from 46 LGBTQ+ youth (aged 15–24) in Québec. Participants were not constrained to specific survey questions; they took photographs to share their experience of their LGBTQ+ identities, mental illness, and cannabis use.

In this book, we present a selection of photographs contributed by Cannapix participants as a means to de-stigmatize cannabis use and mental illness among LGBTQ+ youth. The photographs illuminate how LGBTQ+ youth use cannabis for a variety of reasons, including for introspective purposes—a process which they equate to therapy—and to experiment with gender expression while deconstructing gender norms. Considering the inaccessibility of mental health care resources, many turned to cannabis to manage symptoms of anxiety, depression, and other mental health issues.

A huge thank you to the youth who shared their experiences in raw, vulnerable, and powerful ways. Their pictures and words provide eloquent and authentic insights into cannabis use among LGBTQ+ youth. It is our hope that these powerful photographs spark important conversations toward a more inclusive and less pathological approach to mental health and cannabis use.



Je prends du cannabis pour
m'aider à soulager mon anxiété
et les symptômes physiques
qui l'accompagnent.

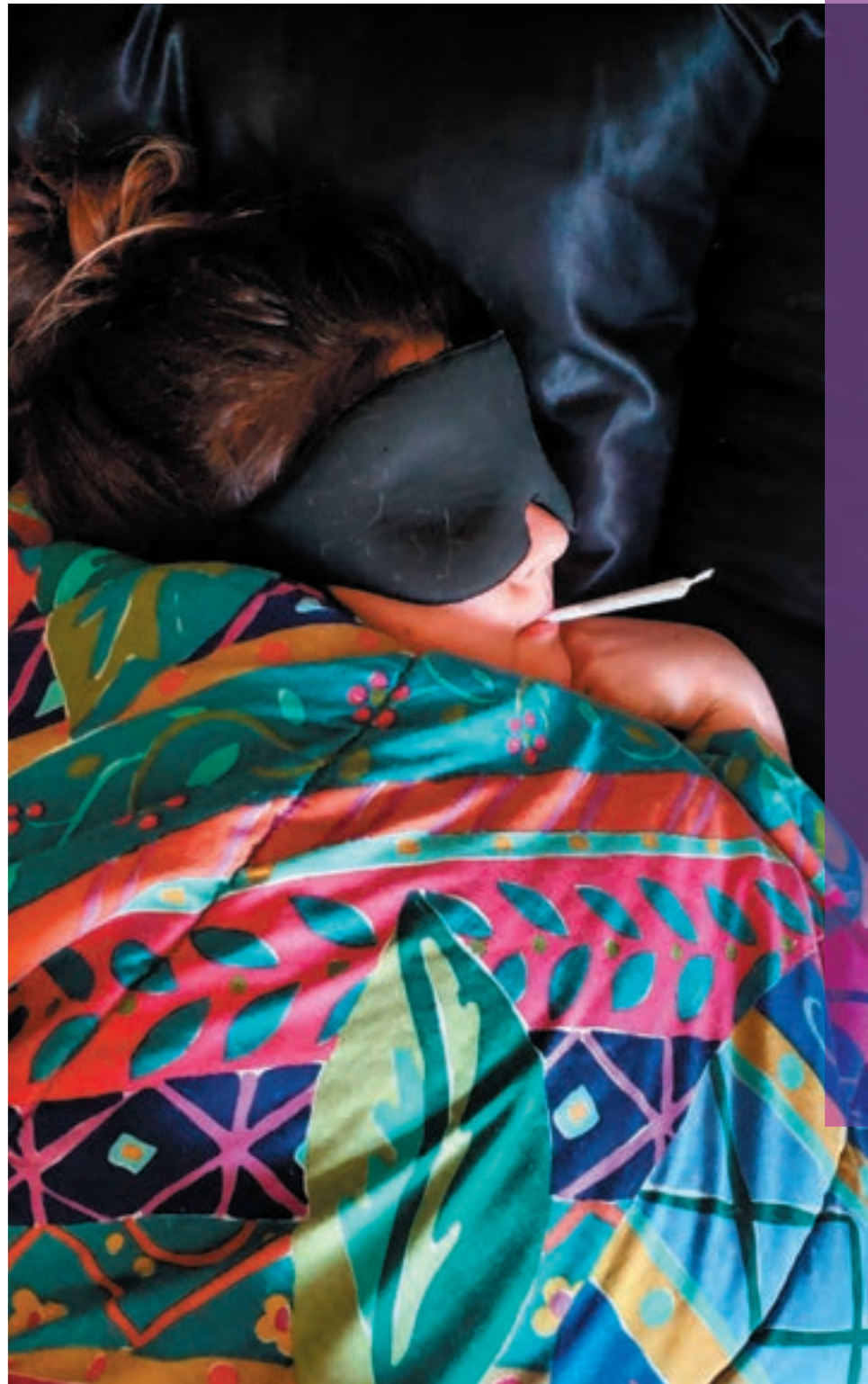
—

I use cannabis to help relieve my
anxiety and the physical symptoms
that come with it.

Le cannabis a eu un gros impact positif sur ma santé mentale en réduisant mon anxiété avant que j'aille me coucher.

—

Cannabis had a big positive impact on my mental health by reducing my anxiety before I go to bed.





Le cannabis me permet de ralentir,
d'être plus présent, de remarquer les
choses, de faire partie du monde et
d'être moins dans ma tête.

—

Cannabis allows me to slow down,
to be more present, to notice things,
to be part of the world and to be
less in my head.

Consommer du cannabis avant une relation sexuelle, ça me permet d'être dans le moment présent, de me relâcher. Ça me donne le droit de ne pas être obsédée par ce à quoi je ressemble dans ces moments-là.

—

Using cannabis before sex allows me to be in the moment, to let go. It gives me the right to not obsess about what I look like in those moments.





Je compte sur le cannabis pour me donner un certain effet, une constance et une prévisibilité. J'aime prévoir mon état mental, et en tant que personne souffrant d'anxiété, c'est très difficile pour moi de le faire.

—

I rely on cannabis to give me a certain effect, consistency and predictability. I like to predict my mental state, and as a person with anxiety, it's very difficult for me to do that.

Le cannabis atténue la paranoïa
et l'anxiété que je ressens. Ça me
permet de me concentrer sur les
petits détails.

—

Cannabis eases the paranoia and
anxiety I feel. It allows me to
focus on the little things.





C'est une façon de *process*
le trauma, avec l'art et le pot.

—

It's a way to process the trauma,
with art and weed.

J'ai ce débat entre me
médicamenter moi-même
versus la médication
vraiment prescrite.

—

I have this debate between
self-medicating versus really
prescribed medication.





Fumer m'a un peu permis d'avoir du recul, de parler de certaines choses. Par exemple, j'ai pu faire une *top surgery*.

—

Smoking allowed me to take a step back, to talk about certain things. For example, I was able to have top surgery.

J'ai toujours su que j'étais bi, mais c'est quand j'ai commencé à fumer que j'ai laissé aller les choses et ça me tentait plus de *come out*. Ça ne regarde personne d'autre que moi.

—

I always knew I was bi, but it was when I started smoking that I let go of things and I realized I didn't want to come out. It's nobody's business but mine.



INSPO WEED
LOVERS



SNOOP DOG



RIHANNA



BOB MARLEY



MILEY CYRUS



WIZ KHALIFA



LANA DEL REY



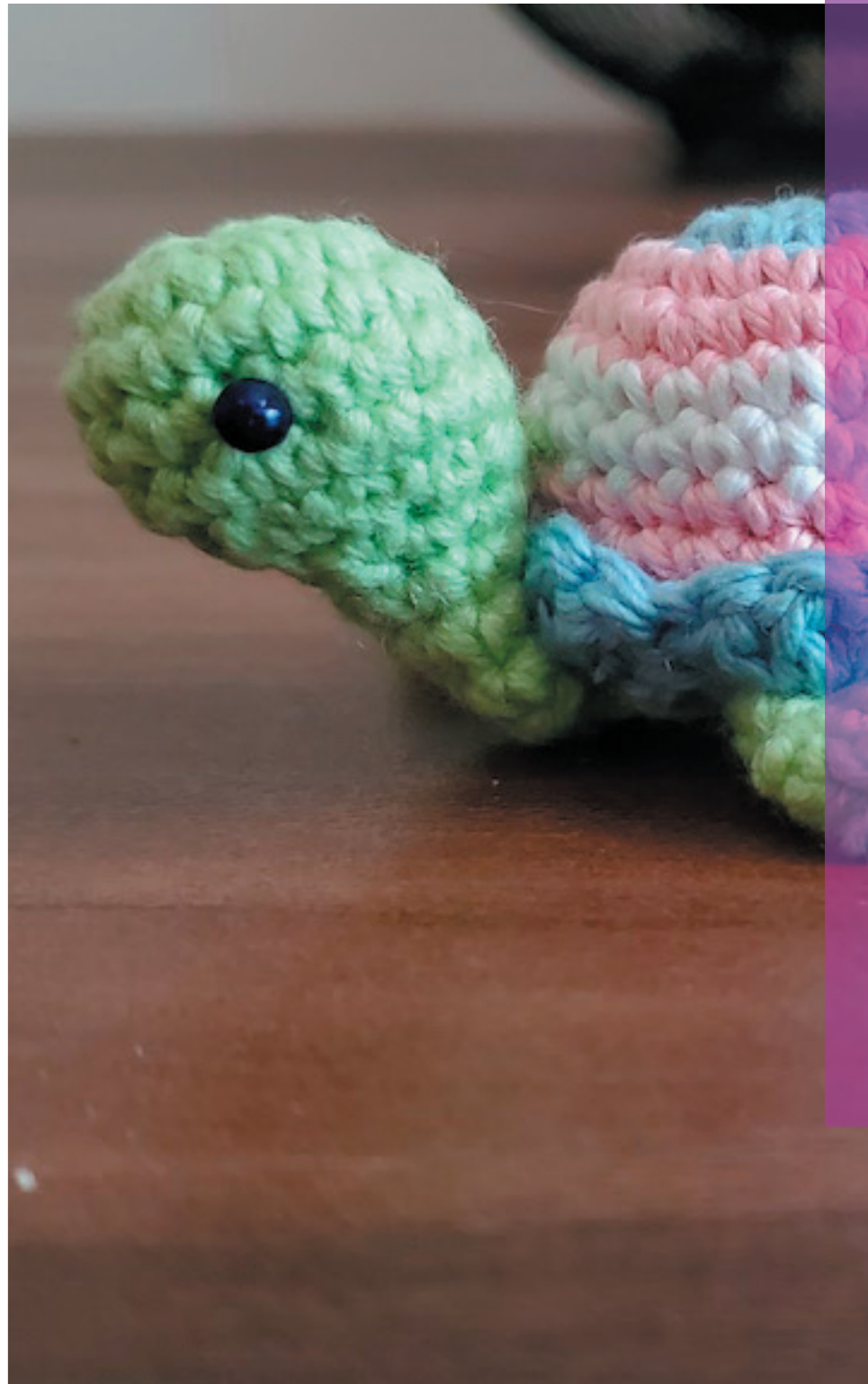
C'est juste quand j'ai commencé à consommer que j'ai totalement *let go* et accepté que j'étais bisexuelle.

—
It was only when I started using that I totally let go and accepted I was bisexual.

Je l'ai faite quand j'avais fumé pour
décompresser. Et au final, ça me
donne quelque chose, la tortue est là,
elle est dans le salon, je la regarde et
je suis contente de l'avoir faite.

—

I made it when I was smoking to
decompress. And in the end it gives
me something; the turtle is there,
it's in the living room, I look at it and
I'm glad I did it.



Réflexions d'une jeune chercheuse queer avec Cannapix

Kinda Wassef

Je suis Kinda, une assistante de recherche queer pour le projet Cannapix. J'ai 23 ans et je fais actuellement une maîtrise en santé publique à l'Université de Montréal.

J'ai travaillé avec d'autres jeunes chercheur.euse.s pour recruter les participant.e.s et mener les entrevues de l'étude. Pendant ce processus, j'ai cherché à créer un sentiment de proximité avec les participant.e.s, car j'ai compris qu'un environnement sécurisant est un élément clé en recherche. Je crois que le fait d'avoir vécu des expériences similaires à celles des participant.e.s - tel que grandir en tant que personne queer dans la société d'aujourd'hui - a grandement contribué à leur ouverture et aussi à rendre les conversations plus fluides. Je pouvais m'identifier aux participant.e.s et vice versa, et j'étais en mesure de poser des questions de suivi intuitives pour recueillir des données plus détaillées sur leurs expériences.

Comme j'avais environ le même âge que les participant.e.s, j'ai pu m'identifier au contexte générationnel de leurs expériences en lien avec la stigmatisation, la santé mentale, la consommation, la sexualité et l'identité de genre. Tout au long des entrevues, j'ai constaté que notre génération fait face à plusieurs défis en tant que jeunes LGBTQ+ qui confrontent les normes sociales et les tabous en lien avec la sexualité et le genre. J'ai été particulièrement

touchée par la force et la résilience des participant.e.s pour surmonter ces défis et s'adapter à des contextes parfois hostiles à leurs identités.

À la fin de chaque entretien, nous avons recueilli les commentaires des participant.e.s. Plusieurs ont déclaré avoir ressenti que leurs expériences avaient été valorisées et iels ont souligné qu'iels appréciaient qu'un projet de recherche soit mené par et pour des personnes queer. Certain.e.s ont même mentionné que les questions ouvertes et le caractère décontracté des entrevues avaient encouragé l'introspection. Ainsi, le projet de recherche leur a permis d'approfondir leur réflexion sur leur consommation de cannabis, leur relation avec leur identité queer et la santé mentale.

Aussi, plusieurs ont mentionné qu'avant leur participation à Cannapix, iels percevaient la recherche comme un espace très cadré généralement guidée par une équipe de recherche plus âgée et moins sensible à leurs expériences. Notre projet a donc contribué à déconstruire l'image des chercheur.euse.s en blouse blanche tout en mettant de l'avant des jeunes chercheur.euse.s intéressé.e.s par la documentation et la valorisation des expériences queer.

Les entrevues ne se sont bien sûr pas faites sans défis. Il était parfois difficile de trouver un équilibre entre établir un rapport et résonner avec les expériences des participant.e.s tout en conservant mon rôle d'*interviewer*. Je pense qu'il est important de démanteler les dynamiques de pouvoir entre participant.e.s et chercheur.e.s. Valider l'expérience des participant.e.s contribue certainement à réduire la stigmatisation et la honte entourant les conversations taboues et permet aux participant.e.s de se sentir responsabilisé.e.s et compris.e.s. Il est indéniable que je me suis inspirée de ma compréhension personnelle des enjeux en lien avec cette recherche pour élaborer des questions de suivi afin de recueillir des données qualitatives plus sensibles et nuancées par rapport aux vécus des jeunes personnes queer.

En travaillant sur Cannapix, j'ai réalisé que plusieurs jeunes LGBTQ+ manquent de confiance envers les chercheur.euse.s et peuvent encore avoir de la réticence à participer à la recherche. Lorsque j'ai discuté de l'étude avec mon entourage queer, certain.e.s ont mentionné avoir peur d'être jugé.e.s et d'être considéré.e.s comme une simple statistique. La sous-représentation des jeunes LGBTQ+ en recherche entraîne un manque de connaissances sur cette population. Ceci pose un défi au développement d'interventions pour cette population.

Je suis extrêmement reconnaissante d'avoir participé à Cannapix. Être exposée à des expériences nombreuses et variées de jeunes LGBTQ+ m'a été bénéfique à plusieurs niveaux. Sur le plan professionnel, j'ai découvert une passion pour le travail avec les populations queer. Mes ami.e.s et mon entourage ont particulièrement remarqué à quel point je me consacre à cette cause, et à quel point j'aime débattre de la recherche sur les enjeux queer. J'avais l'habitude de cacher mon identité queer dans les milieux professionnels, de peur que cela ne limite mes possibilités. Ma vision a changé depuis mon implication avec Cannapix et ce projet de recherche a confirmé mes intérêts professionnels. Je suis motivée à utiliser ma maîtrise en santé publique pour me consacrer à l'amélioration de la santé des jeunes LGBTQ+. Sur le plan personnel, j'ai moins de honte et d'incertitudes quant à ma sexualité et mon identité de genre. Je me sens plus forte et plus présente dans ma communauté. J'ai trouvé ma place. J'espère pouvoir offrir des opportunités similaires aux jeunes queer dans l'avenir.

Je suis fière d'être queer.

Merci à Cannapix. Merci à Qollab.

A queer youth researcher's reflection on Cannapix

Kinda Wassef

I am Kinda, a queer research assistant working on the Cannapix project. I am 23 years old, and I am currently doing my Master's in public health at Université de Montréal.

I worked alongside other young researchers on the recruitment of participants for Cannapix and conducted the interviews. During this process, I aimed to create a sense of proximity as I understood that making participants feel safe and comfortable was a priority for truthful data collection. I believe my shared experience with the participants'—growing up queer in today's society—helped create more fluid conversations. I could relate to the participants and was able to come up with appropriate follow-up questions to gather more detailed data on their experiences.

Since the participants and I were around the same age, I could relate to their experiences of stigmatization, mental illness, substance use, sexuality, and gender identity. Throughout the interviews, I noticed the shared struggle of growing up “different” and defying social norms and taboos. I was particularly moved by the strength and resilience of the participants to overcome challenges and adapt to contexts that are not always welcoming of gender and sexual diversity.

At the end of each interview, we gathered feedback from participants. Many reported feeling that their experiences were valued. They also appreciated a research project led by young queer researchers. Some stated that the process of taking photos and the open-ended questions encouraged introspection. It was a great way for them to reflect on their cannabis consumption and its relationship to queerness and mental health. Furthermore, a lot of them mentioned that before taking part in Cannapix, they perceived research as a space with very strict boundaries guided by older researchers who lack sensitivity to their experiences. This project helped to deconstruct the image of white-coat researchers, while putting forward young researchers interested in documenting and valuing queer experiences.

I did experience challenges during the data collection process. It was sometimes difficult to balance building rapport and mirroring participants' experiences while maintaining my role as the interviewer. I believe that it is important to dismantle the power dynamic between participants and researchers, and that reducing stigma and shame around taboo conversations makes participants feel empowered and understood. It is undeniable that I was inspired by my own experiences to find the right follow-up questions to gather more nuanced and complete qualitative data anchored in queer youths' lived experiences.

While working on Cannapix, I realized that there are not many LGBTQ+ youth who participate in research. When I reached out to my social group—mostly composed of young LGBTQ+ people—I learned that none of them had participated in queer research before. There is a lack of motivation to participate because many LGBTQ+ youth fear judgment and tokenism. Many members of this community lack trust toward researchers and have a preconceived idea that research is targeted to suit white and cisheteronormative norms of society. The underrepresentation of diverse LGBTQ+ youth in research has led to a deficiency in resources and knowledge for this population.

I am extremely grateful to have participated in this project. Being exposed to diverse experiences of LGBTQ+ youth was beneficial on many levels. On a professional level, I found a passion for working with queer populations. My friends and social group particularly noticed how much I am dedicated to the cause, and how much I enjoy debating queer research. I used to hide my queer identity in work settings for fear it would limit my opportunities. My perspective about work changed a lot during this research project, and it even confirmed my career interests. I am dedicated to use my master's in public health to improve the health of LGBTQ+ youth. On a personal level, I feel less ashamed and insecure about my sexuality and gender identity. I feel empowered and more present in the community. I hope to offer similar opportunities to queer youth in the future.

I am proud to be queer.

Thank you Cannapix. Thank you Qollab.



Fumer m'a forcé à faire énormément d'introspection et d'être seule avec mes pensées. Ça m'a permis d'avancer dans ma croissance personnelle.

—

Smoking forced me to do a lot of introspection and to be alone with my thoughts. It allowed me to move forward in my personal growth.

Depuis que j'ai commencé à fumer, j'ai commencé à avoir beaucoup de distance par rapport à la personne que j'étais avant de venir au Canada et à quel point j'essayais de rentrer dans des normes de féminité. J'ai commencé à sentir comme si cette robe c'était pas moi, c'était quelqu'un d'autre qui la portait.

Since I started smoking, I started to have a lot of distance from the person I was before I came to Canada and how much I was trying to fit into standards of femininity. I started to feel like that dress wasn't me, it was someone else wearing it.





Quand on fume, on forme de nouvelles connexions, on comprend des événements qui se sont passés avec nous d'une manière différente. On voit les choses différemment, à travers de nouvelles lunettes.

—

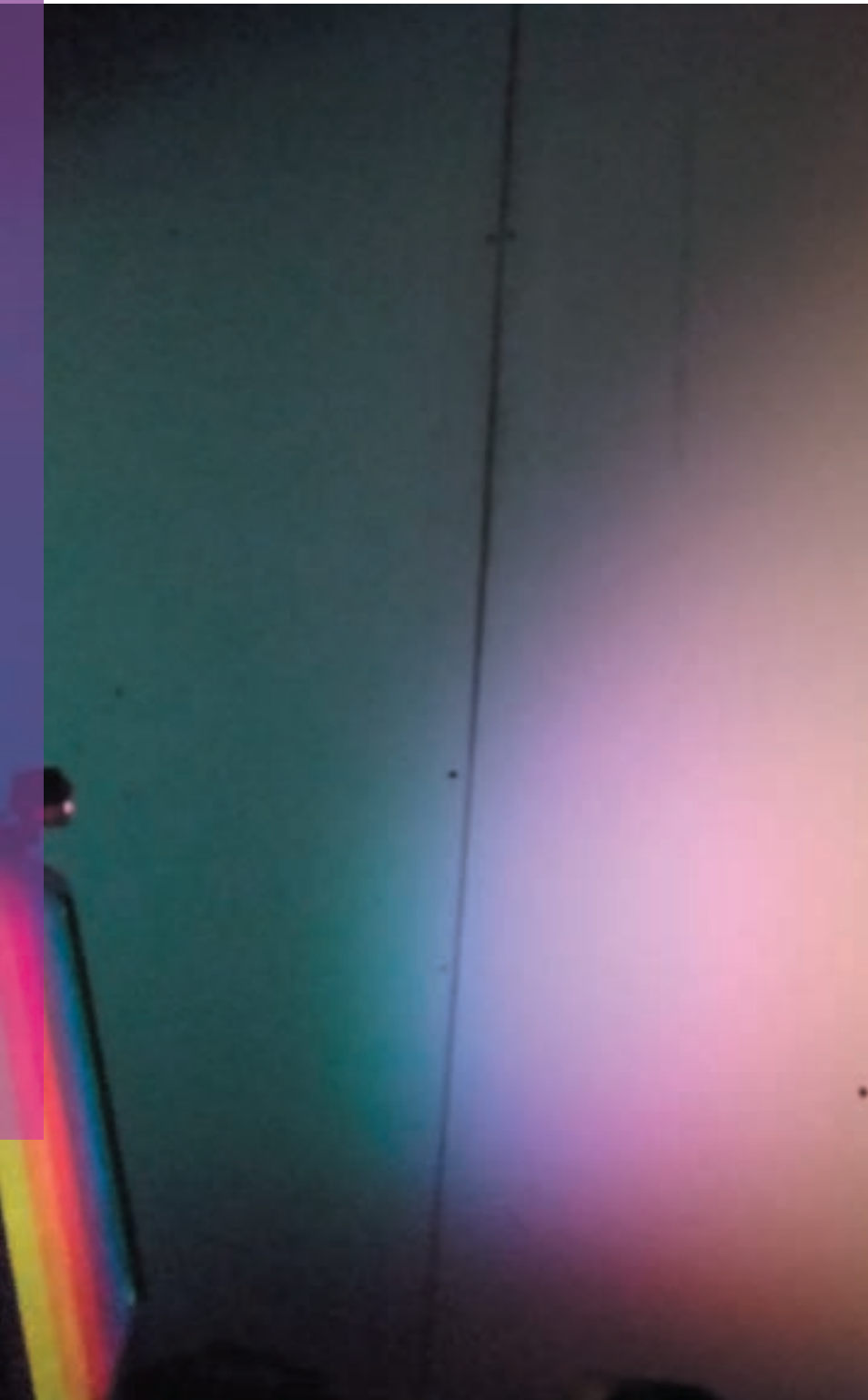
When we smoke, we form new connections, we understand events that happened to with us in a different way. We see things differently, through new lenses.

Quand je suis *high*, je regarde mon reflet et je suis souvent plus capable d'exprimer de l'amour de soi et de la confiance en soi qu'autrement.

—

When I'm high, I look at my reflection and I am often more able to express self-love and confidence than otherwise.





J'ai une expérience vraiment fade de la sexualité et de la bisexualité, en partie parce que mon autisme et mon anxiété rendent la création de liens plus difficiles. Le drapeau LGBT projeté sur le mur de ma chambre est fade et pratiquement impossible à distinguer.

—

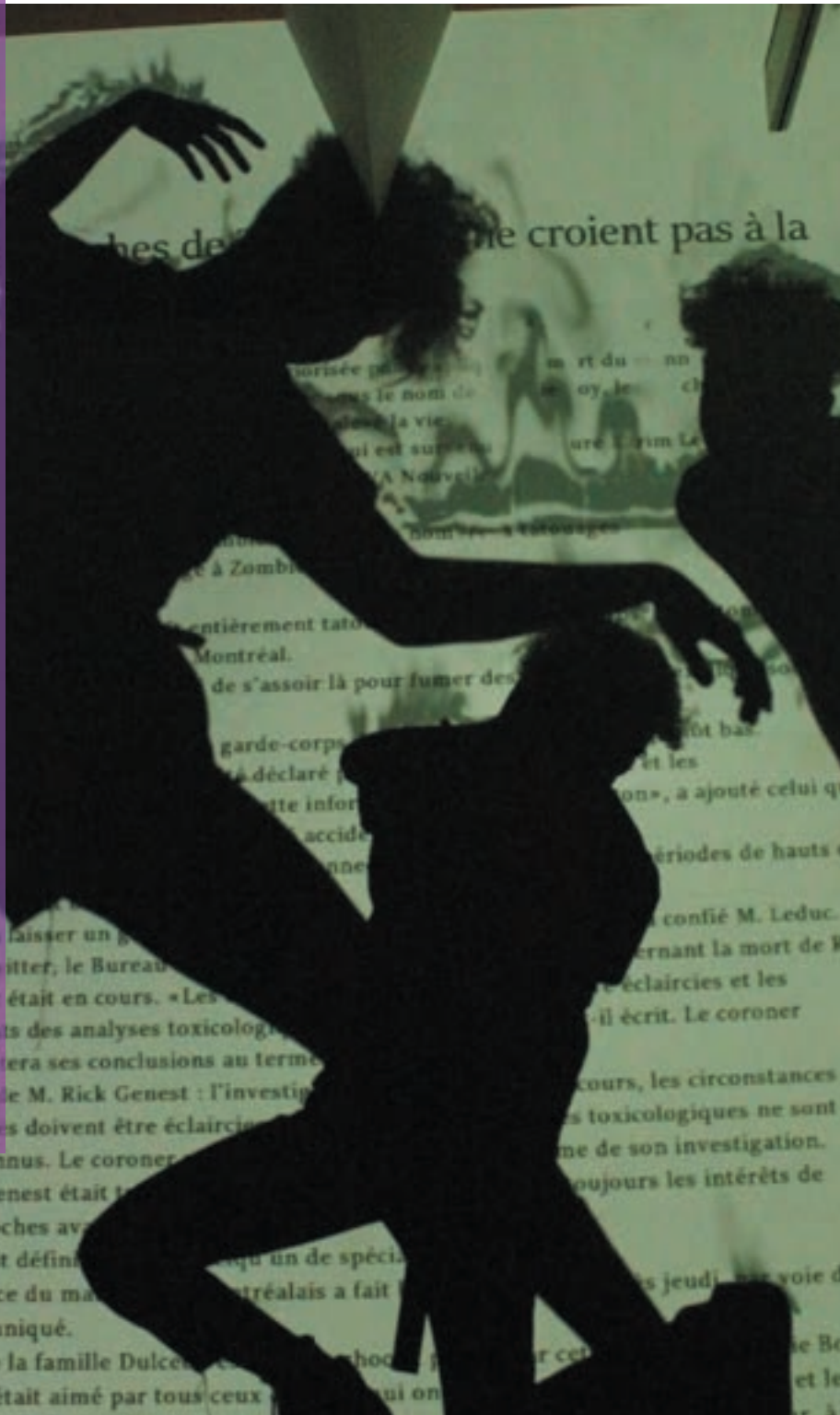
I have a really bland experience with sexuality and bisexuality, in part because my autism and anxiety make it harder to connect. The LGBT flag projected on my bedroom wall is bland and almost indistinguishable.

On prend du cannabis pour se sentir
plus léger, pour enjoliver notre
réalité. Mais ça peut engourdir,
désensibiliser à la longue.

—

We use cannabis to feel lighter,
to embellish our reality.
But it can be numbing,
desensitizing in the long run.





L'époque d'exploration, la fluidité de toutes ces choses et aussi l'idée de cette drogue encombrante qui surgit.

—

This period of exploration, the fluidity of all these things and also the idea of this cumbersome drug that arises.

Il t'observe, il est tout le temps
à moitié mort et à me regarder,
les yeux dans la graisse de bines.

—

He's watching you, he's always
half-dead and looking at me with
an empty gaze.





Les lignes noires sur la photo,
c'est un peu comme les barreaux
d'une prison... Je me sentais
pris là-dedans

—

The black lines on the picture,
it's a bit like prison bars... I felt
trapped in there.

Fumer, c'était vraiment
désorientant.

—

Smoking was
really disorienting.



Réflexions d'une participante

Leila

J'ai participé à l'étude Cannapix en juin 2021. Ce fut une expérience enrichissante qui m'a permis de réfléchir à ma relation avec le cannabis et mon identité queer.

Tout au long de mon adolescence, j'ai noté des changements dans l'acceptation des personnes LGBTQ+ ainsi que dans l'acceptation de la consommation du cannabis. Ces changements ont affecté mes propres perceptions en ce qui concerne le cannabis et mon acceptation en tant que fumeuse de cannabis. Cependant, je ressens encore une profonde différence entre la perception du cannabis dans mon cercle d'am.e.s et celle de la société. Je n'aime pas les stéréotypes et les associations qui ont été faites entre les personnes LGBTQ+ et le cannabis. Cependant, les communautés LGBTQ+ ont historiquement été beaucoup plus à risque et impactées par les substances et par les crises de santé publique, et les personnes queer qui m'entourent ont tendance à adopter des comportements en dehors des normes sociales. Malgré la normalisation de la consommation de cannabis, je pense que les communautés hétérosexuelles ont tendance à avoir des relations moins fréquentes et moins dépendantes au cannabis.

Récemment, j'ai découvert que ma consommation de cannabis est saisonnière et qu'elle passe par des vagues. Ma consommation de cannabis dépend de plusieurs choses comme la météo, l'environnement social dans lequel je me trouve et ma charge de travail. C'est pourquoi, il faut s'attarder au contexte pour comprendre les comportements de consommation du cannabis.

En ce moment, je consomme beaucoup moins parce que je fréquente des gens qui consomment peu. Cette réduction était involontaire, mais j'y vois plusieurs avantages. J'ai plus d'énergie le soir et je ne mange plus de façon excessive. Aussi, je perds moins ma motivation mentale alors que je pensais l'acquérir entièrement par la consommation de cannabis.

Mes ami.e.s fument, ma communauté queer fume, je fume et il est difficile d'isoler les effets positifs et ceux négatifs d'un comportement social tel que la consommation de cannabis. Comme la consommation de cannabis des personnes LGBTQ+ tend à être pathologisée et diabolisée, il était important pour moi de présenter ma relation au cannabis dans un récit plus positif et digeste, car c'est ainsi que je veux présenter ma communauté et ses habitudes.

Reflections from a participant

Leila

I took part in the Cannapix study in June 2021. It was an enlightening experience that brought me self-awareness about my own relationship with cannabis and my own queerness.

Throughout my adolescence, I actively felt a shift in LGBTQ+ acceptance, as well as societal acceptance of cannabis, and my own perceptions of safety and acceptance as a cannabis smoker. However, to this day, I feel a profound difference between my own social circle's perceptions of cannabis and those of the general public. I strongly dislike the stereotypes and associations that have been made between queerness and cannabis. However, queer communities have historically been so much more susceptible to substance abuse and public health crises, and queer communities around me do have tendencies to delve more into behaviors that are outside of social norms.

Despite normalizing cannabis consumption, I think that straight communities tend to have less frequent and reliant relationships with cannabis.

Recently, I have found that I have a seasonal use of cannabis, and that it goes through waves. My cannabis use depends on a lot of things like the weather, the social environment, and my workload. Hence, in my opinion, context is critical to understanding cannabis use behaviour. Right now, I am consuming much less because I happen to hang around people who consume very little. My unintentional reduction of cannabis has shown me a lot of benefits, such as having more energy in the evenings and binge eating less frequently. Also, I am not losing as much of the mental motivation that I thought I was gaining entirely from the consumption of cannabis.

My friends smoke, my queer community smokes, and I smoke, and it's hard to isolate the positive and negative effects of a social behaviour. As LGBTQ+ cannabis use tends to be pathologized and demonized, it was important for me to present my relationship to cannabis in a narrative that was digestible and amicable, as this is how I wanted to present my community and its habits.



Quand je rédige un devoir, si je ne fais pas quelque chose pour arrêter mon cerveau, je n'arrête pas d'y penser. Parfois à une certaine heure de la nuit, je ferme toutes mes fenêtres et je prends du cannabis.

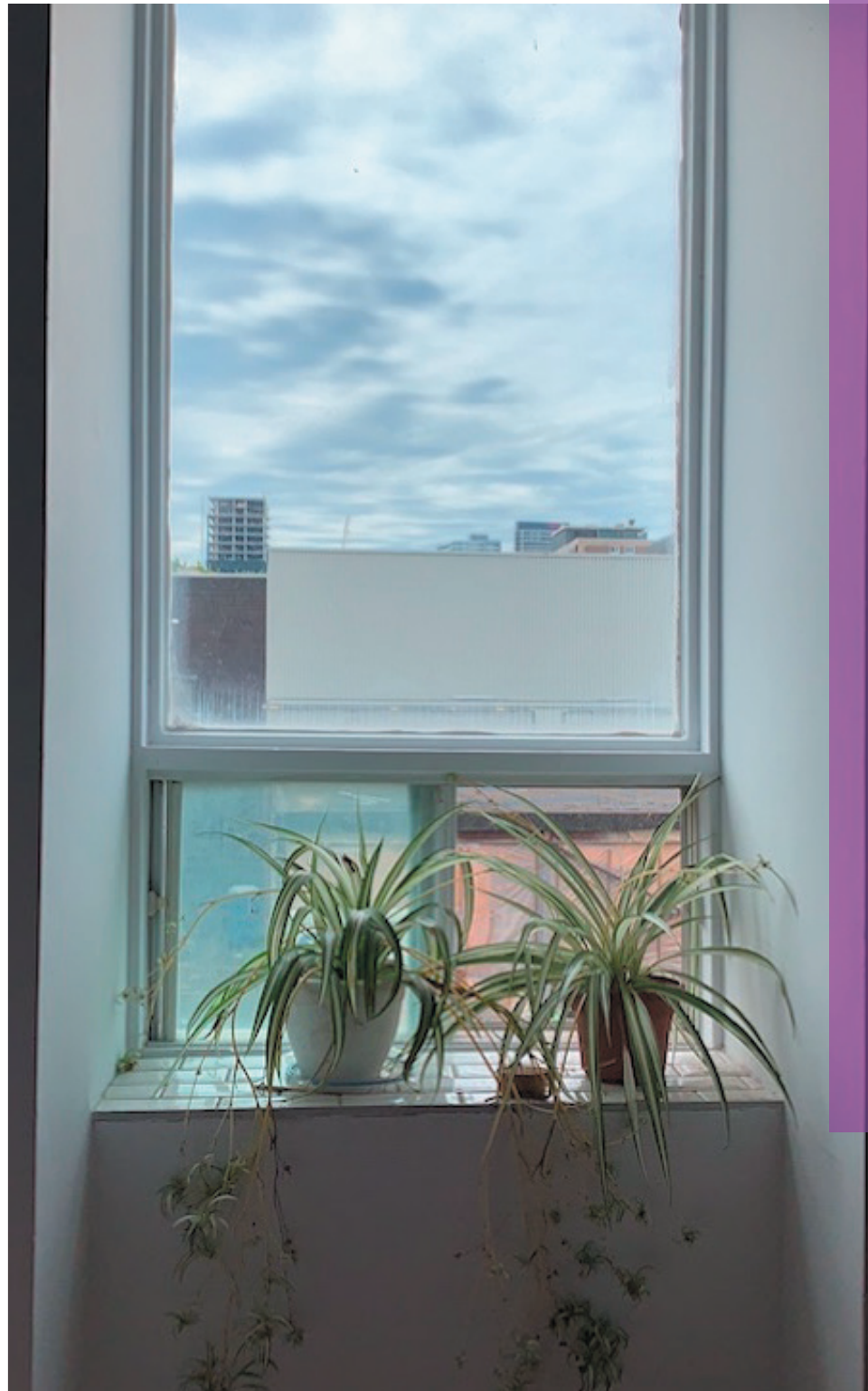
—

When I'm writing an assignment, if I don't do something to stop my brain, I can't stop thinking about it. Sometimes at a certain time of night, I close all my tabs and take cannabis.

Cette photo de cadre, très
sobre, représente mon
utilisation aujourd'hui de
la *weed*, juste du CBD.
Ça m'apporte une structure
beaucoup plus que lorsque je
fais du THC.

—

This frame represents my use of
weed today, which is just CBD.
It gives me a lot more structure
than when I do THC.





Les personnes blanches profitent d'une légalisation d'un produit qui a pourtant tellement nuit à beaucoup de personnes marginalisées, et qui nuit encore à ces personnes-là.

—

White people are taking advantage of the legalization of a product that has harmed so many marginalized people, and still does.

Des fois, je sens que je suis
emprisonnée, je me sens
coincée dans mon corps,
dans ma personne.

—

Sometimes, I feel stuck in
my own body, my own being.





Sans la thérapie, je ne serais pas
rendue où je suis aujourd'hui dans
mon parcours de *self love* et de
comprendre comment je fonctionne.

—

Without therapy, I would not be
where I am today in my journey
of self-love and understanding
how I function.

Le sentiment d'être dans le néant, le sentiment d'être sans repères dans le contexte de la pandémie avec des ressources sur la santé mentale qui sont difficiles d'accès.

—

The feeling of being in limbo, the feeling of being without directions in the context of the pandemic with mental health resources that are difficult to access.





C'est difficile des fois d'arrêter et de se *turn off* un peu la nuit. Être une personne trans vivant du mégenrage, ce stress que je vis à chaque jour, des microagressions qui sont constantes...

—

It's hard to stop and turn off your head at night. Being a trans person and being misgendered, this stress that I live with every day, the microaggressions that are constant...

La marijuana atténue une grande partie du stress lié à jongler avec ma sexualité et mon identité de genre. Elle m'a permis d'échapper en partie à la peur que j'avais.

—

Marijuana alleviates a lot of the stress that comes with grappling with my sexuality and my gender identity. It allowed me to escape some of the fear I had.



Au cœur de la recherche participative sur le cannabis et la santé mentale : déstigmatiser et valoriser l'agentivité

Tara Chanady et Olivier Ferlatte

En tant que chercheur.euse.s faisant partie des communautés LGBTQ+, nous portons une attention particulière à la recherche produite par et pour ces communautés. Il est particulièrement important que la recherche contribue activement au bien-être des communautés visées et ait des retombées au-delà du cadre d'un projet. Comment donc s'impliquer et poursuivre la conversation sur le cannabis et la santé mentale auprès des jeunes LGBTQ+?

1. Déconstruire les normes

Le système de santé étant conçu en fonction de certaines normes, la reproduction de conventions au niveau du genre et de la sexualité engendre souvent des expériences négatives pour les personnes LGBTQ+. En plus des stigmates liés à la consommation de cannabis et aux enjeux de santé mentale, les jeunes LGBTQ+ vivent souvent de l'incompréhension et de la pathologisation par divers professionnel.le.s de la santé. Il est important de comprendre avec davantage de nuances comment les normes de genre et de sexualité intersectent avec la consommation de cannabis et la santé mentale – par exemple, comment la consommation de cannabis permet pour certain.e.s de jouer avec les normes de genre. Réfléchir critiqueusement aux idées tenues pour acquises mène à reconnaître les enjeux de pouvoir reproduit dans le système de santé.

2. Engager les conversations

Déconstruire les idées préconçues implique de pouvoir discuter de façon ouverte et empathique. Il peut être difficile de créer des ponts entre les communautés LGBTQ+ et divers secteurs de la santé – il importe de diversifier les occasions de partager des connaissances, comme nous tentons de le faire en partageant les photos des participant.e.s de Cannapix. Échanger des perspectives et des stratégies de réduction de méfaits entre pairs peut également créer de la solidarité et créer du soutien additionnel. Plusieurs jeunes LGBTQ+ mentionnent l'importance de pouvoir échanger avec d'autres pour mieux gérer les effets négatifs et trouver d'autres stratégies de gestion de l'anxiété. Par exemple, plusieurs mentionnent limiter leur consommation à un moment précis dans la journée, diminuer le taux de THC dans les produits et progressivement remplacer les produits de THC par des produits contenant uniquement du CBD.

3. Donner la voix

Valoriser la recherche produite par et pour les communautés implique beaucoup d'enjeux, que ce soit au niveau financier ou par la prise de risques que comporte faire de la recherche qui valorise des directions différentes. Alors que la recherche sur la consommation de cannabis est en général orientée vers des risques physiques, il importe de porter attention à la perspective des personnes concernées pour mieux comprendre le contexte personnel et social qui cadre la consommation de cannabis. Nous pouvons complexifier la recherche et mettre de l'avant d'autres façons de voir les choses en écoutant d'autres récits et perspectives – surtout par les jeunes LGBTQ+. Mettre leur voix de l'avant permet d'identifier des solutions innovantes de promotion de la santé.

At the heart of participatory research on cannabis and mental health: de-stigmatizing and valuing agentivity

Tara Chanady and Olivier Ferlatte

As researchers who are part of the LGBTQ+ community, we bring a special emotion and attention to research produced by and for specific communities. It is particularly important that research actively contributes to the well-being of the communities it addresses and has an impact beyond the scope of a project. So how do we get involved and continue the conversation about cannabis and mental health with LGBTQ+ youth?

1. Deconstructing norms

Because the health care system is conceived by certain norms, the reproduction of cisheteronormative gender and sexuality conventions often creates negative experiences for LGBTQ+ people. In addition to stigmas associated with cannabis use and mental illness, LGBTQ+ youth may feel misunderstood and pathologized by health professionals. It is important to have a more nuanced understanding of how gender and sexuality norms intersect with cannabis use and mental health—for example, how cannabis use allows some to play around gender norms. Reflecting critically on preconceived ideas leads to recognition of the power dynamics reproduced in the health-care system.

2. Engaging in conversations

Deconstructing preconceived notions involves being able to discuss in an open and empathetic way. Building bridges between LGBTQ+ communities and various health sectors can be challenging – it is important to diversify opportunities to share knowledge, as we attempt to do by sharing participant photos. Sharing perspectives and harm-reduction strategies among peers can also build solidarity and create additional support. Many LGBTQ+ youth mention the importance of being able to share with others to better manage negative effects and find alternative anxiety-management strategies. For example, many mention limiting their cannabis use to a specific time of day, decreasing the level of THC in products, or gradually replacing THC with less-psychoactive CBD products.

3. Giving a voice

Valuing research produced by and for communities involves many considerations, both financial and in terms of the risk of doing research that takes bolder directions. While research on cannabis use is generally oriented toward studying harms, it is important to pay attention to the perspectives of those involved to better understand the personal and social context that frames cannabis use. In particular, we see that gender and sexuality norms also influence use. We can add complexity to youth cannabis research and open our minds to other ways of conceiving these issues by listening to others' stories and perspectives—especially from LGBTQ+ youth. Putting their voices forward helps to identify innovative health promotion solutions.



Les médicaments, je dirais que c'est ce qui m'aide au *day to day* comme dans la journée, tandis que le fait de fumer, ça m'aide avec l'anxiété avant de dormir.

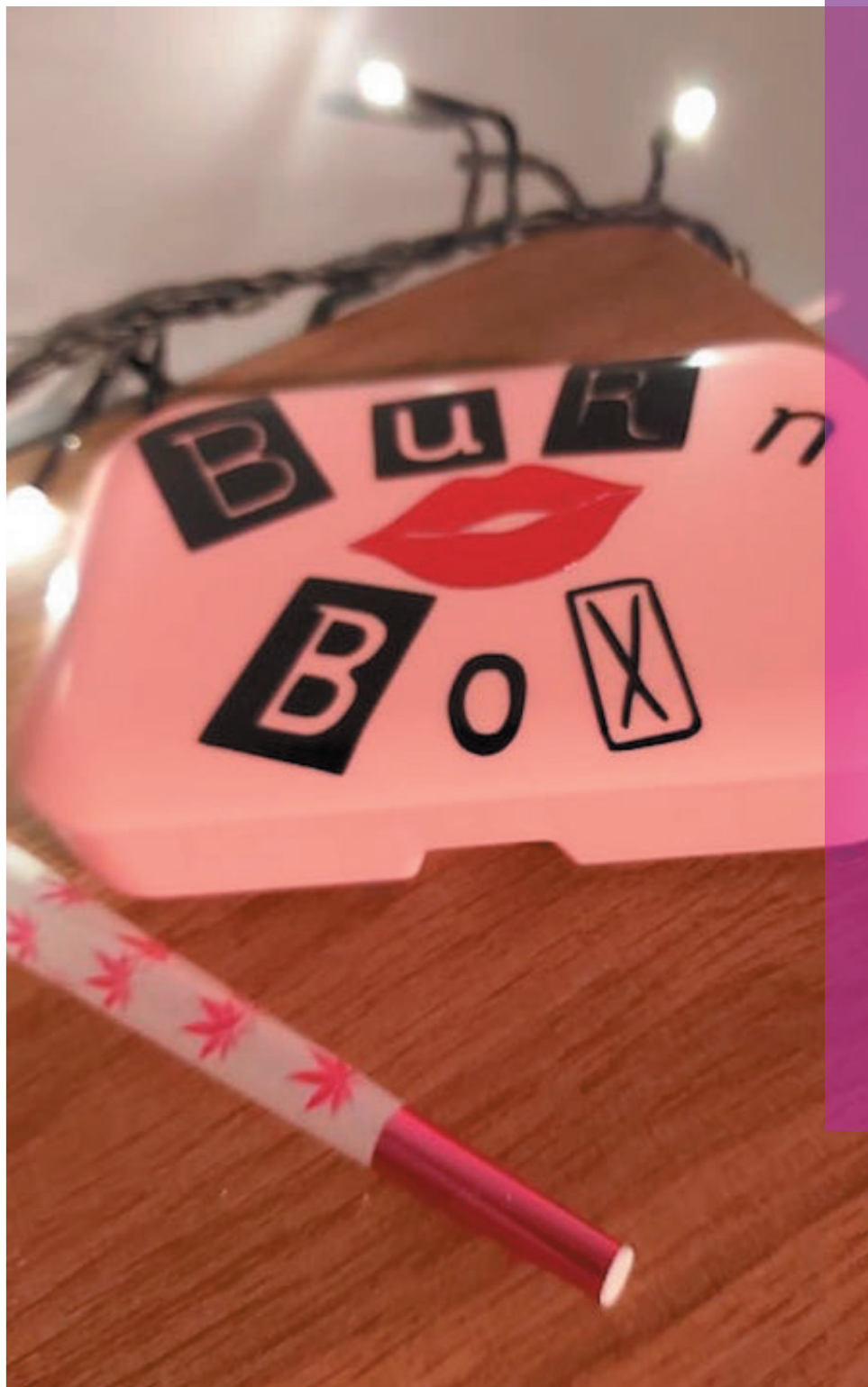
—

The medication I would say helps me day-to-day, as well as during the day, while smoking helps me with anxiety before sleeping.

Il y a beaucoup de monde dans la communauté qui consomment du cannabis. Je ne sais pas pourquoi dans mon cas, ma consommation se mêle un peu avec la culture queer.

—

There are a lot of people in the community who are cannabis consumers... I don't know why, in my case, my consumption mixes a bit with queer culture.





Je trouvais que quand je
consommais, je pouvais plus
faire de l'introspection puis
réfléchir, écrire.

—

I found that when I was using,
I could do more introspection
and then reflect, write.

Consommer du cannabis en fait,
ça me rend en quelque sorte un
peu plus sensible aux choses. Mon
appréciation des choses va être plus
grande en fait, quand j'ai consommé,
par rapport à quand je suis sobre.

—

Using cannabis actually makes
me a little bit more sensitive
to things. My appreciation of
things is greater when I've used
compared to when I'm sober.





J'ai une expérience plutôt négative de la religion. J'y travaille encore, et le cannabis m'a vraiment aidé à surmonter ça...

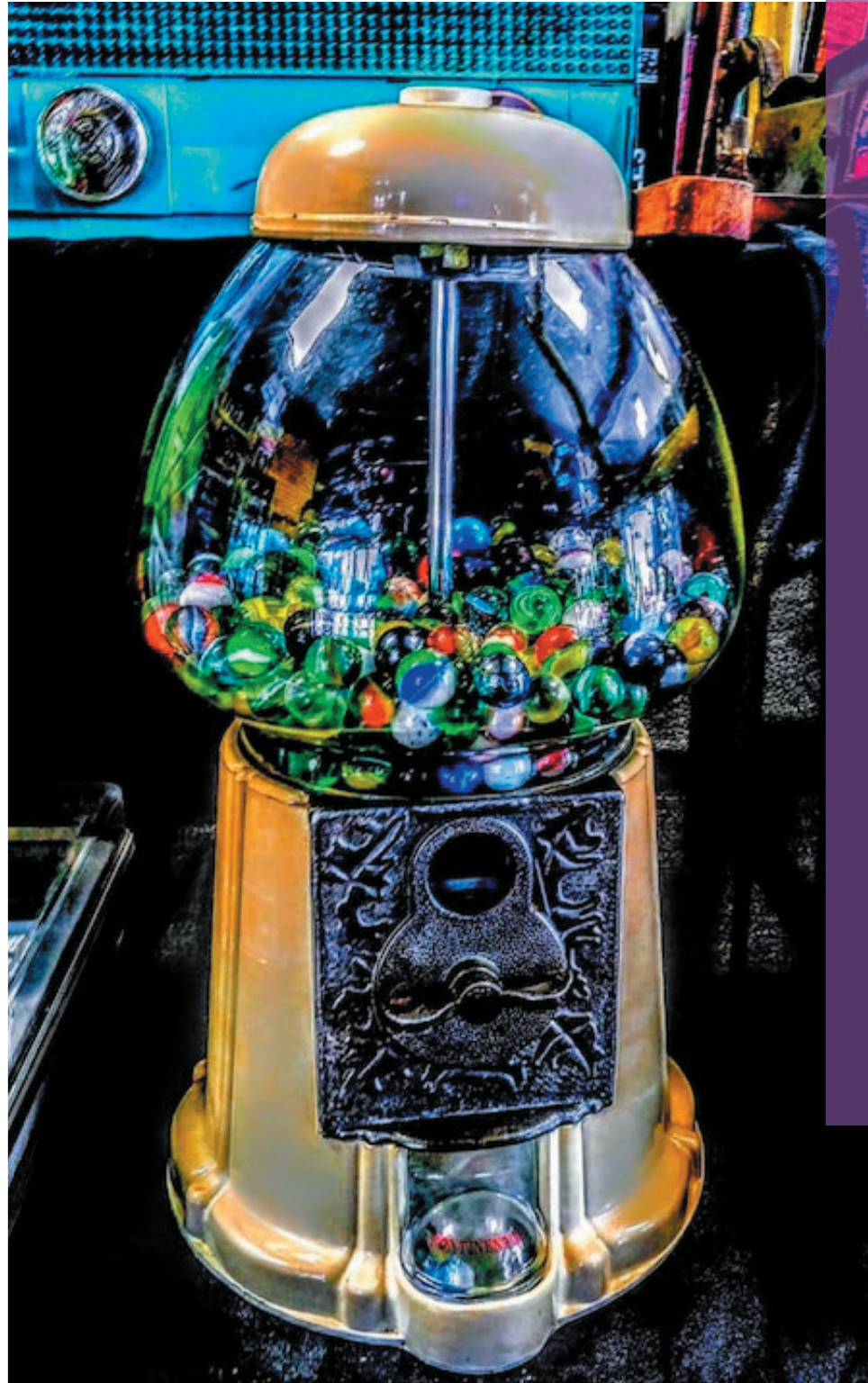
—

I have a pretty negative experience with religion. I'm still working through it, and cannabis has really helped me get over it...

Chaque fois que je consommais du
cannabis, c'était un peu différent.
C'était un peu une surprise,
ce que ça allait donner.

—

Every time I used cannabis, it was a
little different. It was like a surprise,
what it was going to be like.





Au début du confinement, j'étais dans une relation de violence conjugale avec une personne qui consommait beaucoup de cannabis. J'ai commencé à tout le temps fumer et j'ai remarqué que j'avais de la misère avec ma mémoire, ma motivation, mon sommeil, ma concentration. C'était aussi une époque de ma vie où je commençais à me poser beaucoup de questions sur mon identité sexuelle, mais j'étais avec une personne qui ne me permettait pas d'explorer ça, vraiment pas.

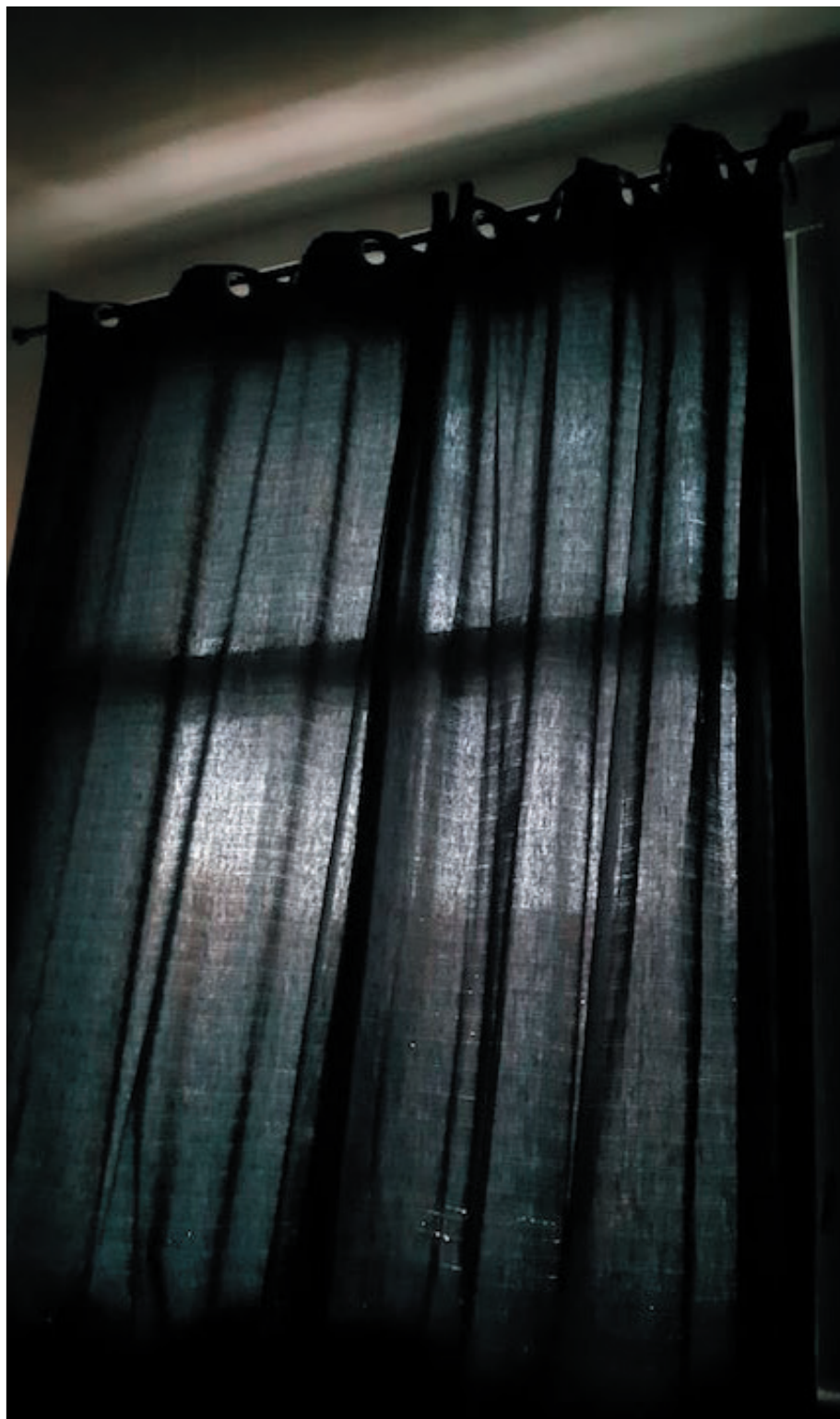
—

At the beginning of the lockdown, I was in an abusive relationship with a person who was using a lot of cannabis. I started smoking all the time and I noticed that I was having trouble with my memory, my motivation, my sleep, my concentration. It was also a time in my life when I was starting to have a lot of questions about my sexual identity, but I was with a person who didn't allow me to explore that, really not.

Quand je consomme, j'ai beaucoup
plus envie d'être seule. Mon anxiété
est beaucoup plus intense.
J'ai beaucoup plus un sentiment
de solitude, d'isolement,
d'être amorphe.

—

When I use, I want to be alone
a lot more. My anxiety is much
more intense. I feel lonely,
isolated, amorphous.





J'ai des troubles de comportement alimentaire. Quand je fume, ça me ramène toujours à ce problème-là de mon corps, parce que j'ai des énormes *cravings*, puis du coup, je me mets à manger beaucoup plus. Ça me met dans des mauvais états liés à ma maladie.

—

I have an eating disorder. When I smoke, it always brings me back to this problem of my body, because I have huge *cravings*. I start to eat a lot more, then it puts me in unwell states that are related to my disease.

Cette photo, ça me rappelle la première fois que j'ai fumé quand j'étais au Canada. J'ai senti que je n'étais pas incluse, que j'étais encore nouvelle et toute petite devant cette grande ville très développée pleine de grands immeubles. C'était beaucoup d'anxiété et beaucoup de claustrophobie d'être une parmi plusieurs.

—

This picture reminds me of the first time I smoked when I was in Canada. I felt like I was not included, that I was still new and very small in front of this big and very developed city full of big buildings. It was a lot of anxiety and a lot of claustrophobia to be one among many.





