

QUEERNESS CANNABIS & BIEN ÊTRE



**Guide queer pour une consommation
de cannabis éclairée et positive**

Les jeunes queers¹ ont tendance à consommer plus de cannabis que les jeunes cishétérosexuel·les, et rapportent davantage vivre des conséquences négatives liées à leur consommation^{2,3}. Dans la recherche, comme dans le discours social, la relation entre les identités queer/trans et la consommation de cannabis est souvent abordée sous l'angle de la prise de risques et des méfaits, ce qui laisse peu de place aux expériences positives.

Cannapix 2.0 est un projet cellphilm communautaire **créé par et pour les jeunes queers**. Il vise à favoriser la réappropriation des récits dominants en mettant de l'avant des expériences de consommation nuancées. Dans ce projet, 31 jeunes queers de 18 à 24 ans ont réalisé des courtes vidéos pour montrer comment iels maximisent leur plaisir en consommant.

Le cellphilm consiste en la production de vidéos, généralement amatrices et souvent avec un cellulaire, pour raconter son vécu. Cette méthode donne une liberté de création et permet de partager ses expériences d'une manière unique. Dans ce projet, les participant·es étaient invité·es à prendre part à trois ateliers en groupe, animés par nous, membres des Jeunes Chercheur·es queers - un programme de renforcement des capacités pour les jeunes queers intéressé·es par la recherche. Nous les avons accompagné·es dans la conception de leur cellphilm, puis nous avons regardé les cellfilms ensemble afin d'apprendre leurs trucs et astuces pour maximiser le plaisir lorsqu'iels consomment du cannabis.



Pour en savoir plus sur Cannapix 2.0 et sur les Jeunes Chercheur·es queers

1. Terme parapluie qui décrit les personnes qui ne s'identifient pas comme cisgenres ou hétérosexuelles.

2. Boyd CJ, Veliz PT, McCabe SE. Severity of DSM-5 cannabis use disorders in a nationally representative sample of sexual minorities. *Subst Abuse*. 2020;41(2):191-5. doi:10.1080/08897077.2019.1621242

3. Parnes JE, Goldbach JT, Fish JN, Lytle MC, Gamarel KE. LGBT-THC: a systematic review of psychosocial mechanisms linking minority stressors and cannabis use among sexual and gender minoritized individuals. *Curr Addict Rep*. 2024;11(6):1055-71.

En tant que jeunes chercheur-es queers, il nous tient à cœur de partager ce que nous avons appris au fil de ce projet avec nos communautés. C'est dans cette optique que nous avons conçu ce petit guide : pour te transmettre des informations sur différentes façons de prendre soin de toi lorsque tu consommes du cannabis. Les conseils et expériences présentés ici sont issus des témoignages de participant-es et ne prétendent donc pas couvrir l'ensemble des réalités. Bien que ces conseils soient généralement cohérents avec les connaissances et recommandations entourant la consommation à faible risque, ils reposent d'abord et avant tout sur les récits et expériences des jeunes qui ont participé au projet et pourraient ne pas convenir à ta réalité.

L'ENVIRONNEMENT FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE : Comment le *set and setting* influencent ton expérience avec le cannabis



Les jeunes queers que nous avons rencontré-es nous ont confié l'importance de tenir compte de l'environnement dans leurs expériences de consommation. Le concept de «set» (disposition) et «setting» (environnement) explique comment l'état d'esprit et le cadre de vie influencent les expériences de consommation.

Le **«set»**, c'est ton état mental et physique avant de consommer. Ton humeur et ton état physique peuvent jouer un rôle clé dans la façon dont tu ressens les effets du cannabis.

Le **«setting»**, c'est tout ce qui t'entoure: le lieu, l'ambiance et les personnes présentes. L'environnement social et physique peut fortement influencer, voire transformer ton expérience de consommation.

Voici quelques questions que les jeunes queers se posaient pour comprendre ce qui leur convenait le mieux lorsqu'ils consommaient:

- Dans quels contextes est-ce que je préfère consommer: seul-e ou entouré-e de mes ami-es?
- Quels sont les lieux où je me sens le mieux pour consommer: chez moi, dehors, en nature, ou ailleurs?
- Qu'est-ce qui me motive à consommer: me récompenser, me motiver à commencer une tâche, ou autre chose?
- Dans quels moments ai-je tendance à consommer: quand je vis des émotions difficiles, quand je veux créer une ambiance particulière, ou dans d'autres circonstances?

Pour favoriser un bon état mental en consommant, plusieurs participant-es nous ont aussi parlé de petites actions qu'ils aimaient mettre en place pour une consommation plus consciente: planifier leurs séances de consommation, créer des routines agréables ou encore intégrer des rituels de «self-care» avant, pendant ou après.

Parmi les pratiques partagées:

- Établir ses intentions
- Bien s'hydrater
- Préparer des collations
- S'habiller confortablement
- Avoir un purificateur d'air
- Allumer une bougie parfumée

Ces gestes simples peuvent faire toute la différence et rendre la consommation bien plus plaisante.



Dans ce cellfilm, Daydream présente son set-up pour bien profiter de son « high ».



Dans ce cellfilm, Jasmine montre la différence entre deux expériences de consommation. Dans la première, elle mélange plusieurs substances, consomme du cannabis toute la soirée et finit par vomir. Dans la seconde expérience, Jasmine consomme chez elle avec une amie de confiance et apprécie sa consommation.



PRENDRE SOIN DE SOI EN CONSOMMANT: Connaître son corps et ses limites

Pour une meilleure expérience de consommation, il est important d'apprendre à connaître ses limites. Chaque personne passe par un processus unique pour découvrir ce qui lui convient le mieux. Les jeunes queers qui ont participé à notre étude nous ont d'ailleurs transmis quelques astuces issues de leurs expériences personnelles, telles que :

- **Prendre le temps de comprendre les effets du THC et du CBD**, et de trouver le dosage qui convient le mieux. Le THC est la principale composante psychoactive, c'est ça qui te donne ton « high ». Le CBD a des effets plus subtils dans le corps.
- **Se renseigner sur les effets des différents moyens de consommation et les alterner au besoin.** Par exemple, quelques jeunes préféraient consommer des produits comestibles (*edibles*) pour prendre soin de leurs poumons. D'autres préféraient fumer des joints, utiliser des pipes à eau (*bongs*) ou des vaporisateurs, car il est plus difficile de gérer la force et la durée du « high » avec les produits comestibles.

Tu peux alterner tes modes de consommation en fonction du contexte, de tes obligations ou de tes activités prévues avant ou après.

Plusieurs méthodes existent pour prendre soin de soi en consommant. L'une d'elles consiste à être attentif·ve aux dosages et à les modérer. Par exemple, quelques jeunes queers mentionnaient :

- **Commencer par des petites quantités** (comme des plus petits joints) ou un cannabis faible en THC pour évaluer les effets. Un pourcentage de THC entre 0 et 15 % est considéré comme faible à moyen, et au-delà de 15 %, comme moyen à élevé. Le « high » sera donc plus intense.
- **Tenir un journal ou un calendrier de consommation** pour mieux observer ses habitudes, les produits consommés et leurs effets, ce qui est utile pour ajuster sa consommation en fonction de ce qui fonctionne ou non.

Chaque personne réagit différemment au cannabis. Si ta consommation entraîne de l'anxiété, la quantité ou la teneur en THC peuvent parfois en être la cause.



Dans ce cellphilm, Lua montre ses astuces pour gérer sa tolérance au cannabis, notamment en faisant des petits joints et en alternant avec un vaporisateur pour mieux gérer la quantité.



Dans ce cellphilm, A consomme du cannabis lorsqu'elle termine de travailler et choisit avec soin les feuilles à rouler et la concentration de THC et CBD.







L'ENTRETIEN DE TON MATÉRIEL: Un rituel bénéfique pour ta santé et ton expérience de consommation

L'entretien de tes outils de consommation peut te sembler anodin, mais c'est un élément important pour prendre soin de toi en consommant, surtout quand tu consommes régulièrement.

Plusieurs participant-es de Cannapix ont expliqué qu'au début de leur consommation, leur hygiène avec leurs outils était moindre, voire inexistante. Iels ont mentionné les effets déplaisants causés par ces mauvaises habitudes, comme des difficultés respiratoires ou un mauvais goût. Une bonne routine peut inclure :

- Nettoyer ta pipe à eau (bong) régulièrement
- Bien déloger les vieilles miettes dans un grinder
- Désinfecter ton vaporisateur

On comprend bien qu'il peut être difficile de garder une routine de nettoyage régulière de ton matériel de consommation, surtout lorsque l'envie de consommer te prend. Une stratégie proposée consistait à ajuster le niveau de nettoyage selon ton niveau d'énergie. Donc, lorsque tu es motivé-e, tu peux faire un bon récurage de ton matériel de consommation avec du savon, tandis que lorsque tu te sens plus mollo, tu peux simplement le rincer. Tu peux te baser sur des guides ou tutoriels en ligne, ou demander à des ami-es.

Et si tu trouves ça difficile de garder une bonne routine d'entretien, tu peux la transformer en activité avec tes ami-es qui consomment. Cela peut rendre le processus plus amusant et peut vous motiver mutuellement, pour mieux adhérer à ce rituel.



Dans ce cellphilm, Ju nous présente son vaporisateur et comment elle le nettoie.



Dans ce cellphilm, on voit Charlotte nettoyer son grinder.

AU-DELÀ DES RISQUES: Redécouvrir l'expérience souhaitée des bienfaits du cannabis

Plusieurs jeunes queers ont raconté que le cannabis pouvait stimuler leur créativité. Si c'est un effet que tu souhaites explorer, iels suggéraient de préparer ton matériel artistique avant de consommer, pour te plonger directement dans la création une fois le «high» ressenti. Certain-es jeunes queers ont aussi partagé qu'iels trouvaient de l'inspiration en créant dehors, en pleine nature.

Pour d'autres, la consommation de cannabis était vécue comme un moyen de se recentrer, de prendre un moment pour soi et d'explorer ses pensées et émotions. Des participant-es ont mentionné que cela avait aidé-es à mieux comprendre leurs identités de genre ou leurs sexualités. Si c'est ce type d'effet que tu cherches, ton «high» pourrait être un espace pour te (re)découvrir.

Les jeunes queers ont aussi partagé consommer du cannabis pour s'apaiser, réduire l'anxiété ou soulager des douleurs physiques. Selon l'effet recherché, différentes formes peuvent être utilisées: huiles, crèmes, infusions... On expérimente et on trouve ce qui nous fait du bien.

Et parfois, l'effet recherché, c'est simplement de se détendre après une grosse journée.



Dans ce cellphilm, Edén présente les bienfaits du CBD pour les douleurs physiques.



Dans ce cellphilm, Suryan partage sa relation avec le cannabis et la nature.



Dans ce cellphilm, Leila se rend dans un parc pour profiter de son «high» et dessiner.



DÉCONSTRUIRE LES PRÉJUGÉS ENTOURANT LES PERSONNES QUI CONSOMMENT DU CANNABIS

Même si le cannabis est légal au Canada, il y a encore pas mal de jugements envers les personnes qui consomment. Avec le projet Cannapix, nous voulions justement nous distancier de la vision négative du cannabis et des personnes qui en consomment, pour plutôt mettre en lumière les façons de prendre soin de soi lors de la consommation.

Chaque personne a une relation unique avec le cannabis et consomme pour des raisons qui lui sont propres. Ce qui compte, c'est que ça te fasse du bien, que tu restes à l'écoute de toi-même et que tu prennes soin de toi et des personnes avec qui tu consommes.



Dans ce cellphilm, Zuriel partage une poésie sur sa relation avec le cannabis.



Dans ce cellphilm, Hugo discute de la notion de risque dans la consommation de cannabis et nous expose différentes facettes de sa vie.

RESSOURCES

canna-coach.ca

Un forum en ligne créé par et pour les jeunes pour s'informer, recevoir du soutien et poser des questions sur le cannabis.

chezmanu.ca

Un espace virtuel pour s'informer sur la consommation de substances et rester connecté-e aux différents projets et services offerts dans le domaine de la prévention et du traitement des dépendances.

laloidelleffet.info

Plateforme du GRIP pour comprendre la loi de l'effet et obtenir des conseils pour planifier ton trip.

tbhonnete.ca

Informations sur le cannabis et clavardage avec un-e intervenant-e.

voxcann.org

Une initiative pédagogique pour l'éducation à propos du cannabis.

getsensible.org

Site éducatif sur la consommation et la réduction des risques.

Drogue: Aide et référence

514 527-2626 – un service d'écoute et d'aide téléphonique gratuit et confidentiel.

interligne.co

514 866-0103 – Un service d'écoute et d'aide téléphonique gratuit et confidentiel, aide par courriel, clavardage et ressources en ligne pour les personnes LGBTQ+.

kiralondonnadeau.com/fr/research/zine

Un zine sur la consommation de cannabis et la santé mentale des jeunes queers et trans.

clubsexu.com/balados/high-want-you

High want you : une mini-série balado en 4 épisodes qui explore l'intimité et la sexualité sous l'influence du cannabis.

Auteur·rices: Amy Rhanim, Aude Dion-Brochu, Olivier Péloquin, Ashton Turcotte, Fadwa Bahman, Victoire Pognon (Jeunes Chercheur·es Queers) et Olivier Ferlatte

Comité de relecture: Kira London-Nadeau, Mathieu Goyette et Jorge Flores-Aranda

Visuel: Kezna Dalz (IG @keznadalz)

Mise en page: Samuel Alexis Communications

Ce projet est financé par les Fonds de recherche du Québec et le Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

QUEENESS CANNABIS & BICH ÉTAT

Qollab



[qollab.ca](https://www.qollab.ca)