

Étude préliminaire et analyse de la nécessité de développer, pour les consommateurs de tabac qui consomment aussi du cannabis, un programme d'arrêt de consommation intégratif

Résumé

Contexte : les enquêtes épidémiologiques montrent qu'il existe un lien fondamental, même s'il est profondément complexe, entre la consommation de tabac et la consommation de cannabis. Le pourcentage de consommateurs de cannabis parmi les consommateurs quotidiens de tabac en Suisse, qui s'élève à 25 %, est supérieur à celui observé parmi les personnes qui ne consomment pas quotidiennement du tabac. En outre, des recherches menées sur des programmes d'arrêt de la consommation de tabac ou de cannabis montrent que souvent, la consommation de la substance qui n'est pas explicitement visée par le programme est renforcée durant celui-ci, un effet susceptible d'occasionner des problèmes aux personnes qui suivent le programme. Il est donc pour le moins surprenant de constater qu'au niveau national comme au niveau international, dans les programmes d'arrêt du tabac comme dans ceux d'arrêt du cannabis, ces problèmes n'éveillent pas encore un intérêt suffisant. La question se pose même de savoir si, pour une certaine population dépendante du tabac, qui est occasionnellement également consommatrice de cannabis, un programme intégratif d'arrêt de la consommation ne serait pas plus judicieux, voire plus efficace.

Problématique : cette étude préalable a pour but de se pencher sur la nécessité et l'opportunité d'un programme d'arrêt de consommation pour les personnes dépendantes du tabac qui sont également consommatrices régulières de cannabis. Pour ce faire, elle a décrit la consommation de tabac et de cannabis d'une part et le comportement des personnes consommatrices de ces deux substances durant le programme d'arrêt d'autre part, notamment en analysant la consommation de tabac ou de cannabis, les besoins, les préférences ainsi que les programmes d'arrêt de la consommation de tabac ou de cannabis suivis ou non par les personnes ayant déjà suivi ou non des cours d'arrêt de la consommation de tabac ou de cannabis.

Méthode : la démarche retenue pour cette étude préalable était à la fois qualitative et quantitative : d'abord, une double série d'entretiens qualitatifs structurés a été menée auprès de groupes cibles constitués de personnes ayant déjà suivi des cours d'arrêt de la consommation de tabac et de cannabis d'une part, et de spécialistes reconnus, aux parcours professionnels différents, de la prévention du tabagisme et de la prévention de la consommation de cannabis, d'autre part. Les résultats de ces entretiens ont servi de base à une enquête en ligne, menée auprès de consommateurs de tabac et de cannabis pour quantifier la problématique et pour identifier, le cas échéant, des sous-groupes de population ainsi que les besoins spécifiques de ces sous-groupes par rapport à un programme intégratif d'arrêt de la consommation.

Résultats : une majorité des personnes sondées en ligne fumait quotidiennement du tabac et avait fumé du cannabis au cours des sept jours ou des trois mois précédant le moment de l'enquête. Tout comme les personnes des groupes cibles, la majorité des personnes interrogées en ligne avait déjà essayé d'arrêter sa consommation, sans toutefois prévoir d'arrêter sa consommation de tabac et/ou de cannabis. Il résulte de l'enquête, menée aussi bien auprès des groupes cibles qu'en ligne, que les raisons de la consommation, tout comme les raisons d'un arrêt éventuel de cette consommation, diffèrent pour les deux substances. A la différence des résultats des groupes cibles – étant précisé que les membres de ces groupes cibles, étant donné le recrutement, avaient déjà eu l'occasion de s'interroger sur la problématique, il apparaît globalement que nombre des personnes interrogées en ligne ne sont guère, voire pas du tout conscientes du lien entre consommation de tabac et consommation de cannabis, ce qui pourrait expliquer en partie pourquoi dans leur majorité, les personnes interrogées indiquaient ne pas être prêtes pour un double arrêt ou ne pas l'avoir été lors d'une tentative d'arrêt préalable. Or, cette étude met en lumière les interdépendances entre les deux substances, notamment par le fait que ses participants ont fréquemment rapporté que leur consommation de la seconde substance avait augmenté après l'arrêt de la consommation de la

première. De plus, la majorité des personnes interrogées en ligne, ainsi que les spécialistes et les membres des groupes cibles, estimaient généralement qu'une offre intégrative s'imposait. Chacun s'accordait également à dire qu'il convenait qu'un tel programme intégratif soit conçu en accordant une plus large place que dans les programmes existants à des aspects tels qu'un accompagnement médical, psychiatrique ou psychothérapeutique, et en intégrant de surcroît des méthodes de relaxation diverses et variées.

Recommandations : il est recommandé que les programmes qui proposent l'arrêt de la consommation de tabac ou de cannabis tiennent plus largement compte de l'autre substance. Il importe que l'attitude adoptée, y compris dans le cadre d'une offre intégrative, soit non moralisatrice, ouverte et exempte de jugements de valeurs. Il convient, compte tenu du double arrêt de la consommation et de la complexité plus forte qu'implique le traitement simultané d'une dépendance à deux substances, qu'une offre intégrative propose aux participants un appui complet (médical, psychiatrique et psychothérapeutique). Enfin, l'information et le cadre demandent à être ajustés : il semble notamment évident que les consommateurs de plus de 25 ans soient d'abord ciblés, que des séances individuelles soient proposées en sus des réunions de groupes, que l'environnement social soit intégré dans la démarche de traitement, plus particulièrement pour les consommateurs jeunes, ou encore que les responsables de cours disposent des connaissances leur permettant de faire face à des situations complexes. Pour ce qui est des ajustements de contenu, il est fait référence plus particulièrement à une formation psychologique dispensée en début de programme, qui aborde de manière approfondie les liens entre consommation de tabac et consommation de cannabis.