

Quand faire la fête te fait perdre la tête



PAR

Emmanuelle Doucet IPSSM, équipe PPEP du Saguenay-Lac-Saint-Jean
Émile Tremblay Potvin, pair-aidant, Centre Le Phare

Midi-conférence de sensibilisation à la psychose, 9 Juin 2026

Plan

1. Témoignage d'un pair-aidant

2. Qu'est-ce qu'une psychose ?

3. Cannabis et cerveau

4. La dopamine

5. Questions

Ma route vers la
pair-aidance



Qu'est-ce qu'une psychose ?

État psychique épisodique caractérisé par :



Altération des perceptions

Altération de la compréhension de la réalité

L'état psychotique se caractérise par des anomalies dans ≥ 1 des 5 domaines suivants

Idées délirantes

Croyances figées qui ne changent pas face à des évidences qui les contredisent

Hallucinations

Expériences perceptuelles non stimulées par l'environnement

Comportement désorganisé

Comportement bizarre, inutile, imprévisible, inapproprié ou non réactif à l'environnement

Pensée désorganisée

Discours qui déraile ou devient incohérent, difficile à suivre

Symptômes négatifs

Alogie (\downarrow prod discours)
Aboulie (\emptyset initier activité)
Anhédonie (\emptyset intérêt)
Asociabilité (\emptyset relation sociale)
Affect restreint, inapproprié

Différentes pathologies peuvent être liées à cet état

Exemples :

Schizophrénie

Trouble délirant

Maladie affective
bipolaire

Dépression
unipolaire

Trouble schizo-
affectif

Trouble
psychotique induit
par une substance

Trouble
psychotique lié à
une autre affection
médicale

Drogue
OU
maladie?



Intoxication VS psychose induite

INTOXICATION :

Certaines substances peuvent provoquer des symptômes qui s'apparentent à une psychose (parfois effet recherché, parfois non)

N.B Les symptômes ne persistent pas au-delà de la durée attendue des effets de la substance

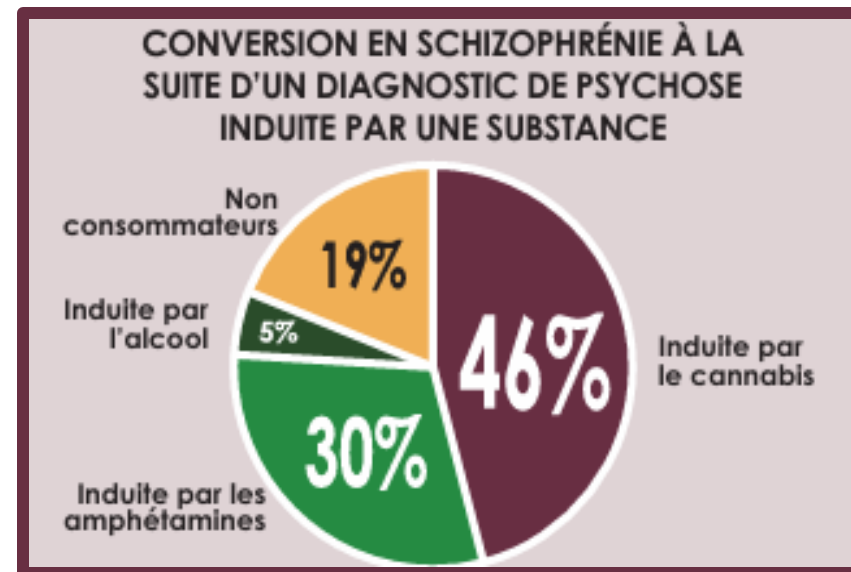
PSYCHOSE INDUITE PAR UNE SUBSTANCE :

- Symptômes de psychose au premier plan
- Apparus pendant ou peu après l'exposition ou le sevrage d'une substance
- La substance a le potentiel de provoquer une psychose

N.B Les symptômes perdurent au-delà des effets attendus de la substance (parfois jusqu'à 30 jours)

Les psychoses toxiques ne sont pas inoffensives

- L'exposition à certaines drogues est associée à un risque accru de psychose
- Près de la moitié des personnes ayant fait une psychose induite risque de développer un trouble primaire
- Plus la **fréquence** de consommation de cannabis est élevée plus le risque de psychose est grand
- Le **jeune âge** et la **concentration élevée de THC** sont également contributifs



Et s'il s'agissait d'une schizophrénie ?

Indices pouvant laisser présager un trouble primaire chez un consommateur :

- Apparition entre la fin de l'adolescence et le milieu de la trentaine
- Installation progressive dans les mois/années précédentes
- Ex : Perturbations de l'humeur/sommeil/hygiène/ fonctionnement scolaire ou social etc.*
- Début des symptômes avant début de la consommation
- ATCD personnels et familiaux de psychose
- Persistance des symptômes en période d'abstinence prolongée
- Changements cognitifs observés ou franche détérioration fonctionnelle

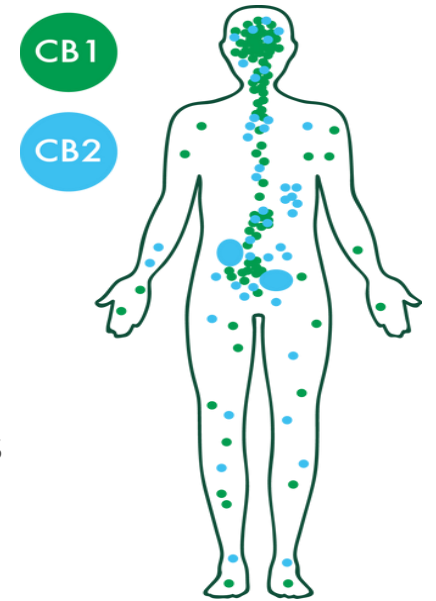




Mieux comprendre les effets du cannabis sur le cerveau

Le système endocannabinoïde

- Réseau de signaux chimiques et de récepteurs cellulaires, répartis dans le cerveau et le corps (CB1 et CB2)
- Pour stimuler ces récepteurs, notre organisme produit des molécules appelées endocannabinoïdes
- Le système endocannabinoïde régule l'équilibre de plusieurs fonctions :



L'humeur

Le sommeil

L'appétit

La mémoire

L'apprentissage

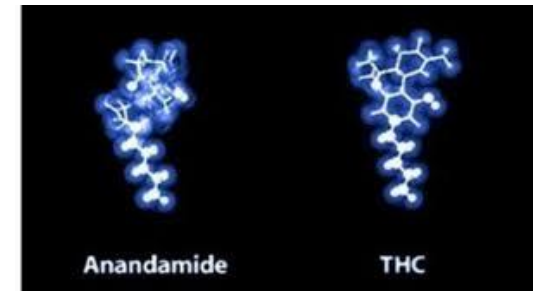
La perception
du temps

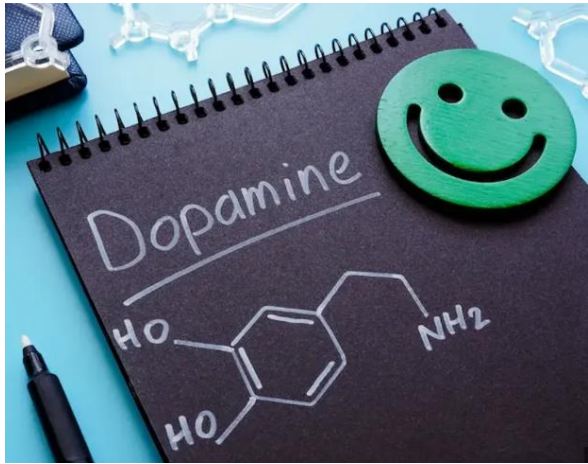
La douleur

- Il joue également un rôle essentiel dans le développement du cerveau (structure)
Exemple : *formation, spécification, maturation et migration des neurones. Élongation des axones*

Comment le THC dérègle le cerveau

- La molécule de THC ressemble beaucoup aux endocannabinoïdes (clefs)
- Lorsque consommé, le THC se fixe sur les mêmes récepteurs (serrures) que les endocannabinoïdes (CB1-CB2) empêchant les endocannabinoïdes de s'y fixer et d'exercer leurs fonctions.
- Impacts sur le développement du cerveau
- Le dérèglement du système endocannabinoïde a également un impact indirect sur le système dopaminergique
(diminution de la production de Gaba (frein) dans le système de récompense)
→ La production de dopamine n'a plus aucun frein





La dopamine

- Messager chimique produit par le cerveau (transmission de l'informations)
- Principalement sécrété lors d'expérience agréable/gratifiante ou lors de l'anticipation de cette sensation (mémorisée)

Principal message :

« Je me souviens comment c'est agréable ça !! Je dois absolument recommencer ce comportement pour ressentir le même plaisir ! »

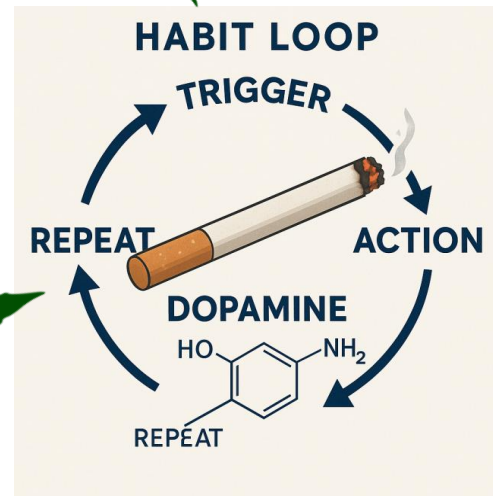


Circuit de la récompense

- Mécanisme primitif du cerveau qui servait à améliorer les chances de survie en nous **poussant à répéter certains comportements vitaux comme** manger, socialiser, se reproduire.
- Les comportements qui génèrent de la satisfaction/bien-être provoquent une libération de dopamine dans cette zone.
- La sensation de bien-être est mémorisé dans le cerveau.
- Dès qu'un stimulus rappelle ce sentiment, la dopamine est à nouveau sécrété afin de nous pousser à répéter le comportement pour ressentir le même plaisir.



Le dérèglement du circuit de la récompense conduit la personne à la dépendance



- Le cerveau enregistre la sensation de plaisir éprouvé lors de la consommation de la substance
- Tout stimulus qui rappelle cette expérience active le circuit de récompense (augmentation de dopamine)
- Cela pousse la personne à consommer à nouveau

La dopamine donne de l'importance aux stimuli de l'environnement

- Une libération accrue de dopamine signale qu'un stimulus est important/significatif

MAIS trop de dopamine dans le cerveau peut rendre trop significatifs certains stimuli banals

==> une des hypothèses pour expliquer la psychose



Exemples :

- Quelqu'un se retourne pour me regarder dans la rue
- Une émission/chanson dont l'histoire a des similitudes avec ma vie
- Une caméra de surveillance dans un immeuble public



La dopamine joue également un rôle important dans l'équilibre de plusieurs fonctions

- Humeur
- Sommeil
- Énergie / motivation / mise en action
- Attention / concentration
- Perceptions / importance accordée aux stimuli
- Contrôle moteur et coordination
- Etc.

Exemples de conditions de santé liées à des dérèglements de la dopamine :



MALADIE DE
PARKINSON



TROUBLE
D'HUMEUR



TDAH



PSYCHOSE



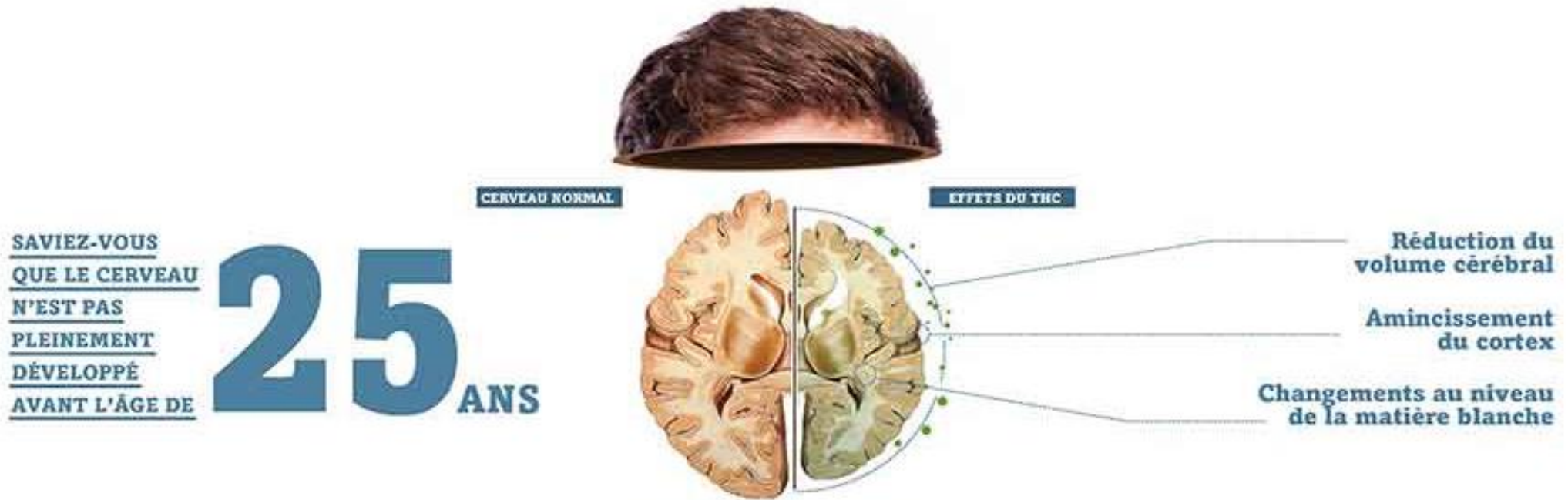
DÉPENDANCE

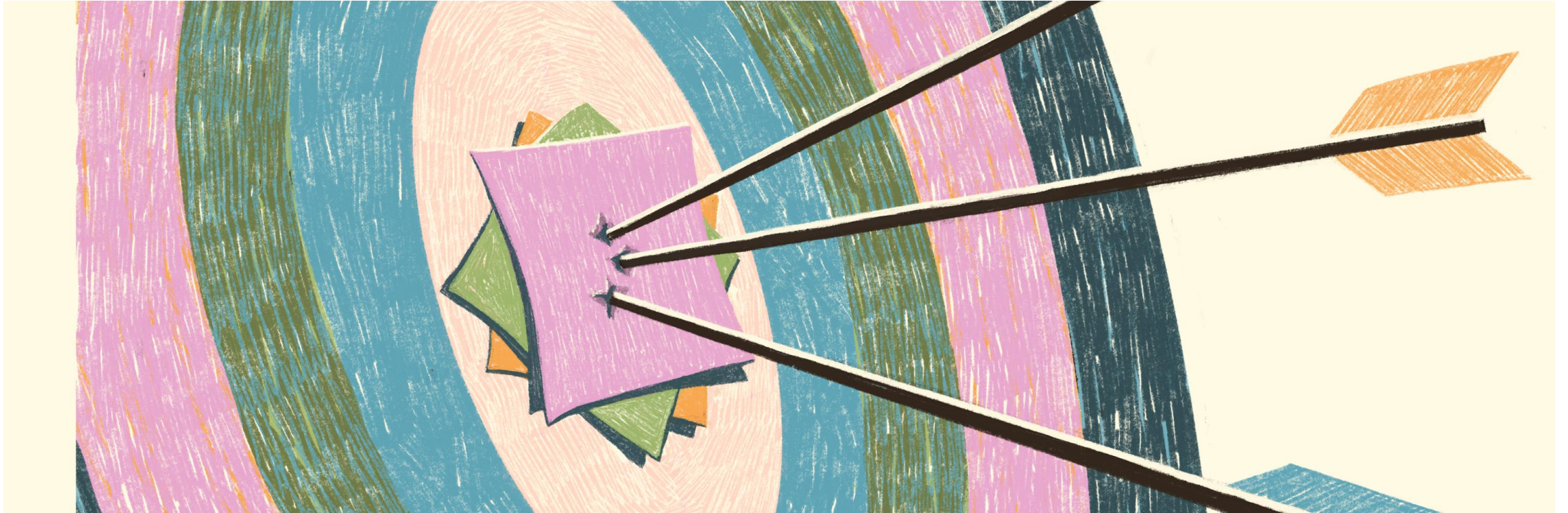


Effets d'une consommation chronique de THC

- La production de dopamine n'a plus aucun frein;
- Le cerveau fini par s'auto-réguler :
 - ↓ de la synthèse et de la libération de dopamine;
 - Destruction des récepteurs de dopamine;
- La personne perd sa capacité à ressentir du plaisir dans situations qui devraient en procurer ;
- Elle finit par perdre la capacité à se sentir bien TOUT court en absence de consommation;
- Cela pousse à augmenter les doses pour chercher le même effet qu'au début. (cercle de la dépendance) ;
- Au bout d'un certain temps, les neurones se fatiguent et meurent. Des conséquences cognitives apparaissent.

Cerveau exposé au THC





Éléments à retenir

La psychose est multifactorielle

Modèle Stress-Vulnérabilité-Compétence

Vulnérabilité neuro-biologique

- Génétique (ATCD familiaux)
- Complications pendant grossesse ou accouchements
- Anomalies neurodéveloppementales
- Dysfonction des neurotransmetteurs (DA)



Stresseurs

- Événements stressants de la vie
- Négligence, traumas
- Faible réseau social
- Stigmatisation
- Consommation de substances

Facteurs de protection

- Compétences et habilités sociales, réseau de soutien, capacités d'adaptation, estime de soi, gestion du stress, hygiène de vie, traitement pharmacologique.

L'altération du système endocannabinoïde par le THC est contributive

- Développement normal du cerveau affecté (surtout 1ère consommation en jeune âge)
- Plusieurs systèmes affectés (humeur, sommeil, appétit, cognition, etc.)

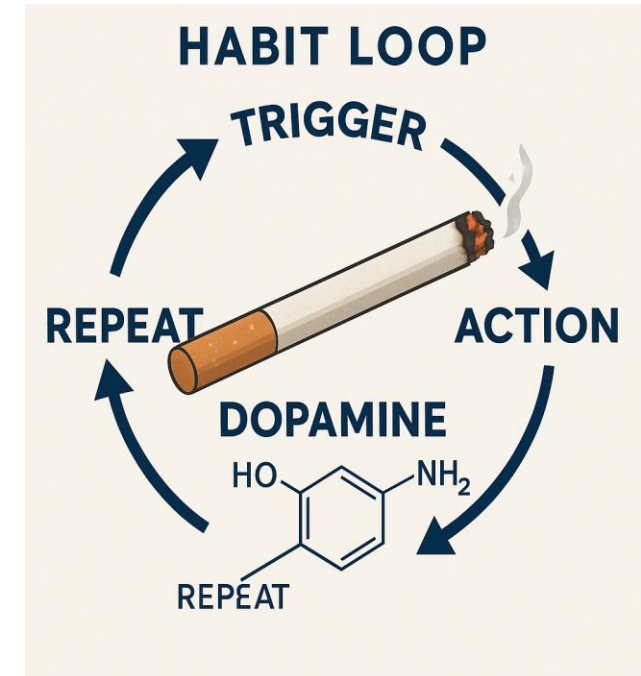


Anandamide

THC

Lien entre psychose et dopamine chez les consommateurs

- THC = ↑ indirecte de dopamine
- Dérègle système de récompense
- Développement de la dépendance
- Dérèglement humeur, sommeil, cognition, énergie
- Influence les perceptions
- Influence l'importance accordée aux stimuli



**Rappel mécanisme d'action des antipsychotiques*

Maximiser le pouvoir d'agir

- Tous les consommateurs de cannabis ne développeront pas une psychose
- Il faut outiller les jeunes à faire des choix plus sécuritaires si vulnérabilité à la psychose

Idéalement, évitez de consommer du cannabis si parent/fratrie (ou vous-même) avez déjà fait une psychose.

Mais, si vous choisissez de consommer il y a moyens de limiter les risques :

Retardez le plus possible l'âge de la 1ère consommation

Choisissez les plus faibles concentrations possibles en THC

Limitez la fréquence de consommation (recom : 1X/sem max)

Prenez des pauses de consommation

Choisissez mode de consommation moins risqué (ingéré/fumé/vapoté)

Évitez de mélanger les substances

Si AP prescrit, assurez-vous d'une bonne compliance même les jours de consommation





MERCI !!!

Questions ?
Commentaires ?