

NOM DE L'ADULTE : _____



PER-5204-3

Prévention de la toxicomanie

Cahier d'apprentissage, de réflexion et d'évaluation

Rédaction et conception :
Véronique Leiffet

efm CENTRE DE
FORMATION DES
MASKOUTAINS
Éducation des adultes
Commission scolaires de Saint-Hyacinthe

Adapté par Catherine Dalpé, conseillère
pédagogique
Centre multiservice des Samares
19 février 2019
Document en évolution. Mars 2019



PLAN DU COURS

Présentation du cours.....	4
Partie 1 – CONNAISSANCES GÉNÉRALES	6
Qu'est-ce que la drogue?	6
Années '60 et l'ère psychédélique	8
Pourquoi consommer?.....	10
Les facteurs de risques	14
Les facteurs de protection.....	15
Les drogues illégales et la loi.....	16
Les jeunes contrevenants et les drogues	18
Les types de consommateur	20
<u>TP 1 : Étude de cas.....</u>	<u>23</u>
La dépendance à la drogue.....	25
Les effets recherchés et la loi de l'effet.....	31
<u>TP 2 : Étude de cas.....</u>	<u>32</u>
Les impacts et conséquences de la consommation	33
Partie 2 - LES TROIS GRANDES CATÉGORIES DE DROGUES.....	36
<u>Les perturbateurs et hallucinogènes</u>	<u>37</u>
LE CANNABIS.....	37
Mythes et réalité sur le cannabis	37
Cannabis et dérivés	38
<u>Situation d'apprentissage 1 : LA LOI C-45.....</u>	<u>40</u>
LE CHAMPIGNON MAGIQUE.....	44
Effets	45
Le syndrome post-hallucinatoire persistant.....	46
Le <i>bad trip</i>	47
MDMA ou ECSTASY	49
Effets possibles	50

Ecstasy : une drogue populaire chez les 18-30 ans	51
<u>SITUATION D'AIDE EN ÉVALUATION 1 : DÉPLIANT DE PRÉVENTION</u>	54
LES INHALANTS (Solvants et colle)	55
Effets	56
Tolérance et dépendance	57
<u>Les dépresseurs</u>	58
L'ALCOOL	58
Un peu d'histoire	59
<u>TP 3 : Journal personnel de conso</u>	60
Tableau des effets	60
L'alcool et la loi sur la conduite automobile	62
Le calage d'alcool	64
Les groupes de pression	66
<u>Situation d'apprentissage 2 : Recherche et prévention</u>	69
Le GHB	71
Conséquence et risques	72
Dépendance	73
Témoignage d'une victime	74
Les gestes à poser	77
Mise en situation	78
DEUX TYPES DE TOXICOMANIE DES MÉDICAMENTS	
Médicaments psychoactifs (médication)	79
Médicaments psychoactifs (drogue)	82
L'HÉROÏNE	83
Dépendance	84
Documentaire sur le fentanyl	85
<u>Les stimulants</u>	86
LA COCAÏNE	86
LES AMPHÉTAMINES	89
NICOTINE	91
CAFÉINE	95

<u>SITUATION D'AIDE EN ÉVALUATION 2 : RECHERCHE ET INTERVENTION</u>	98
Partie 3 - TRIPER AUTREMENT!	99
L'estime de soi.....	99
L'affirmation de soi.....	102
Loisirs, activités et services d'aide	106
<u>SA 3: Présenter des ressources d'aide</u>	107
<u>SITUATION D'AIDE À L'ÉVALUATION FINALE</u>	109
ANNEXE 1	117
Compétences et grille de correction	
ANNEXE 2	118
Site de référence pour tes recherches	
ANNEXE 3	119
Journal personnel de consommation	
ANNEXE 4	122
Ressources en toxicomanie dans ma région	
MÉDIAGRAPHIE	128



Ce document est protégé d'une licence Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

PRÉSENTATION DU COURS

Bienvenue dans le cours de prévention de la toxicomanie!

Ce cahier vous accompagnera tout au long du cours *Prévention de la toxicomanie*. Il vous servira d'appui et vous y conserverez les traces de vos apprentissages et de vos réflexions. Il a été produit pour un cours d'une durée approximative de 75 heures. Vous y ferez des lectures, des travaux pratiques, des situations d'apprentissage, de la recherche et des analyses de cas. Trois crédits sont attribués à la suite de la réussite de ce cours.

L'évaluation sera faite à la fin de votre parcours en salle d'examen et vaudra 100% de la note finale.

Étant donné le sujet délicat dont il est question dans ce présent cahier, il est important de savoir qu'à aucun moment (avant, pendant ou après le cours) vos réponses ne seront utilisées à des fins autres que celles visant à votre apprentissage et à votre évaluation. Les informations ne seront ni colligées, ni analysées, ni redistribuées. Vous pouvez donc répondre sans crainte de représailles, de jugement ou toute autre situation pouvant vous placer dans une situation inconfortable. Toutefois, si ce sujet éveillait la nécessité de rencontrer un professionnel, vous trouverez à la fin du cahier une liste d'agents d'aide disponibles au Centre de formation des Maskoutains ainsi qu'une liste de quelques organismes externes.

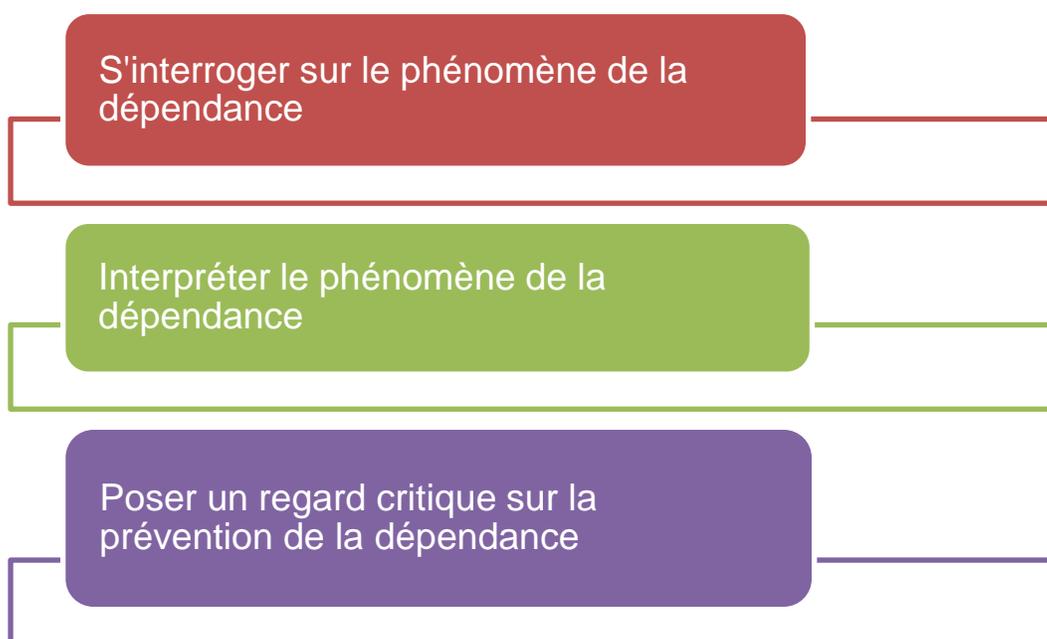
Afin de conserver l'anonymat des personnes ayant livré des témoignages, certaines données ont été brouillées (ville, noms, etc.).

Les notions qui se trouvent dans ce cahier ont été colligées à l'aide des ressources les plus fiables en ce qui concerne les différentes parties.

L'adulte qui choisit de faire ce cours devra:

- lire des documents relatifs aux différentes drogues et sous-sujets relatifs à la toxicomanie et à la consommation de drogues;
- visionner des documents vidéos (témoignages, documentaires scientifiques, etc.);
- s'autoévaluer et faire des réflexions;
- compléter des notions en faisant des recherches simples;
- partager ses apprentissages;
- participer aux évaluations.

Voici les compétences qui seront développées et évaluées durant ce cours :



Vous trouverez en *Annexe 1* de ce cahier la grille critérielle utilisée pour l'évaluation de ces compétences. La grille est la même pour chacune des situations d'évaluation du cours.

Vous êtes maintenant prêt.e à entrer dans le vif du sujet!

PARTIE 1 – CONNAISSANCES GÉNÉRALES

QU'EST-CE QU'UNE DROGUE ?

Avant de faire la lecture de l'article ci-dessous, donnez **une définition personnelle** de ce qu'est la drogue pour vous.

On appelle « drogue » toute substance qui modifie la manière de percevoir les choses, de ressentir les émotions, de penser et de se comporter. Les dangers liés à l'usage varient selon les substances, les individus, les façons de consommer, les quantités, etc. Les différentes substances peuvent être classées selon leur statut juridique, leurs effets ou encore leur dangerosité.

DES DROGUES LÉGALES ET ILLÉGALES

Il existe des drogues autorisées, mais réglementées, comme l'alcool et le tabac ou encore certains médicaments, et des drogues interdites dont la loi proscrit l'usage et la vente, comme le cannabis, l'héroïne ou la cocaïne. Enfin, de nouvelles drogues apparaissent sur le marché sans que leur statut soit encore clairement défini. L'autorisation ou l'interdiction d'une drogue n'est pas strictement fondée sur sa dangerosité. D'autres facteurs entrent en ligne de compte (histoire, culture, intérêt thérapeutique...). La dangerosité d'une drogue n'est pas reliée à son type d'effet. Dans chaque catégorie, il y a des drogues dont les risques sont différents et d'importance variable. [...]

DES DANGERS DIFFÉRENTS

La **dangérosité** des drogues est une autre manière de classer les drogues. Se pose alors le problème des critères de dangérosité retenus. Parmi ceux-ci, il peut y avoir notamment la dépendance (physique et/ou psychologique), la toxicité pour la santé, le risque d'accident, ou encore la «nocivité sociale» (délinquance, coût des soins, coût pour la collectivité, etc.). Le potentiel de dangérosité d'une drogue n'est pas forcément le même d'un critère à l'autre. Les effets et risques d'une drogue dépendent également de la personne qui la prend et du contexte de consommation. Ces classifications sont une généralisation d'une réalité beaucoup plus complexe.

<http://www.drogues-info-service.fr/Tout-savoir-sur-les-drogues/Les-drogues-et-leur-consommation/Qu-est-ce-qu-une-droque#.WvSCjogvzcs>

Après avoir fait la lecture de l'article, votre définition d'une drogue se rapproche-t-elle de celle donnée? Y a-t-il des différences? Des ressemblances? Quelles sont-elles?

Maintenant que vous avez une définition complète, combien de drogues différentes connaissez-vous? Pourriez-vous les nommer?

<hr/>	<hr/>

ANNÉES 60 ET L'ÈRE PSYCHÉDELIQUE

Les drogues, longtemps issues d'origines végétales, sont inséparables des us et coutumes des plus vieilles sociétés humaines, où elles étaient utilisées pour provoquer des expériences hallucinogènes dans un contexte de rituels à caractère sacré ou pour profiter de leurs vertus médicinales. En Occident, ce sont d'abord les scientifiques et les artistes qui se sont intéressés à ces substances afin d'en explorer les effets sur la conscience et notre rapport au réel.

Mais, peu à peu, au cours du 20^e siècle, la prolifération des drogues a pris un tournant qui nous éloigne de sa consommation liée à des aventures spirituelles. C'est que le désir de transcendance a fait place au besoin d'intensifier un *trip* donnant l'illusion de s'évader du réel. Aussi, la consommation de diverses drogues, de plus en plus composées et synthétiques, s'est popularisée à partir des années psychédéliques, jusqu'à devenir une grande problématique sociale, voire un fléau. Voyons l'évolution de la consommation de drogues...

Capsule culturelle



La Beat Generation est un mouvement littéraire et artistique né dans les années 50, aux États-Unis. Le roman «Sur la route» de Jack Kerouac (1957) et «Le Festin nu» de William S. Burroughs (1959) sont les œuvres les plus marquantes de ce mouvement.

Voici des énoncés sur la drogue et son évolution. Associez chacun à la bonne période.

ÉNONCÉ		PÉRIODE
1- Les artistes l'utilisent pour leurs effets euphorisants (Charles Baudelaire, Paul Verlaine, Arthur Rimbaud, etc.), ce qui favoriserait leur art.		A- Enseignant à Harvard, Timothy Leary sera le tenant de la «révolution psychédélique».
2- C'est un mouvement du milieu du 20e siècle qui a ébranlé la société américaine dans ses certitudes. Elle a aussi inspiré les mouvements d'opposition à la guerre du Vietnam, le mouvement hippie et Woodstock.		B- Au milieu des années 80, un moment où le boulot se fait plutôt rare et la délinquance plus présente, la consommation de drogues atteint les bas quartiers (cités, en France...).
3- Il y a consommation de marijuana et de LSD surtout... Ces drogues sont très reliées à ce mouvement. Ce phénomène se reconnaît par un nouveau mode de vie : les vêtements particuliers, la musique dite <i>pop</i> , un nouveau type de relations sociales et, surtout, un retour à la terre. En 1969, ce mouvement s'essouffle. On a besoin d'argent, on doit travailler. On pensait se passer du gouvernement, de ses allocations, etc. La consommation de marijuana s'essouffle du même coup... et survient une presque disparition du LSD.		C- Près de 40,000 jeunes se réunissent à San Francisco. Ce qu'on a ensuite appelé la <i>Beat Generation</i> est un mouvement littéraire et artistique né dans les années 1950, aux États-Unis. Le roman «Sur la route» de Jack Kerouac (1957) et «Le Festin nu» de William S. Burroughs (1959) sont les œuvres les plus marquantes de ce mouvement.
4- Sa philosophie repose sur le voyage qui reproduirait une initiation des sociétés dites primitives. Selon lui, la drogue devient le véhicule chimique de l'ailleurs. C'est un outil qui permet d'étendre le champ de la conscience et d'atteindre la dimension cachée de l'Être.		D- Au 19e siècle au complet et une bonne partie du 20e siècle, le fait de consommer est un signe de distinction autant en Occident qu'en Orient.
5- La consommation de drogue change de public cible: des gens aisés, elle passe maintenant aux milieux plus pauvres, les travailleurs. Elle n'est plus considérée comme un loisir, mais comme une problématique sociale.		E- Vers les années 80...
6- On y consomme surtout de la marijuana, la drogue douce, celle qui incite à se rapprocher socialement, parallèlement à la consommation de cocaïne et d'héroïne, classées elles-mêmes par les consommateurs comme le passage vers le trou noir.		F- Aux États-Unis, c'est le mouvement hippie qui se développe.
7- Alors que régnait le climat psychédélique à cette période, la drogue était un symbole de plaisir et de la libération. Son évolution est devenue une marque de mort sociale dans les années 80.		G- À la fin des années 60...

Faites corriger par votre enseignant.e

POURQUOI CONSOMMER?

« Le risque que l'on prend en consommant des drogues se compare un peu à la situation de canoteurs s'approchant d'une chute d'eau gigantesque. La plupart rebroussent chemin alors que d'autres expérimentent les premiers petits rapides tout en éprouvant le plaisir d'un risque réfléchi. Or, un très petit groupe s'aventure sur les remous dangereux pour y vivre des sensations fortes, mais en sachant encore comment s'en échapper advenant une perte de contrôle. Enfin, quelques-uns ne peuvent s'empêcher d'être attirés par la chute.[1] »

<https://csvdc.qc.ca/2014/11/18/prevention-de-la-toxicomanie-le-plaisir-autrement/>

Quand vos amis consomment des drogues en votre présence, comment vous sentez-vous?

On dit que l'influence des autres est un élément-clé lorsqu'on fait référence aux premières expériences de consommation. Selon votre perception, expliquez dans quelles circonstances une personne pourrait être influencée à consommer de la drogue.

LES DROGUES ET LEUR CONSOMMATION

Il est toujours difficile de savoir réellement pourquoi une personne se drogue. Les raisons qui poussent quelqu'un à expérimenter une drogue ne sont pas les mêmes que celles qui amènent à renouveler cette consommation, voire à en devenir dépendant.

POUR S'AMUSER ET SE DÉTENDRE

Lorsqu'une personne prend une drogue, elle s'attend à ressentir des sensations plaisantes et à en tirer un bénéfice. Ainsi, beaucoup de personnes n'hésitent pas à boire de l'alcool pour se détendre et se sentir bien avec les autres. Certaines peuvent consommer de la drogue lorsqu'elles vont dans des soirées, dans le même but de s'amuser et d'éprouver du plaisir. Ces usages récréatifs de drogues ou d'alcool sont le plus souvent ponctuels.

POUR FAIRE DES EXPÉRIENCES DIFFÉRENTES

C'est la recherche de sensations et la prise de risque qui motivent alors l'usage de drogue. Par exemple, un adolescent peut prendre une drogue uniquement pour éprouver une nouvelle sensation. Son but est d'aller au-delà de ce qu'il ressent habituellement. Dans la grande majorité des cas, ces expérimentations ne sont qu'une phase de la vie. Elles se terminent sans dommage et sans qu'une quelconque dépendance ne s'installe. Cependant, elles représentent des prises de risque importantes, surtout lorsque c'est la maximisation des sensations qui est recherchée.

POUR FAIRE FACE À DES PROBLÈMES

L'objectif peut être de s'échapper de la réalité. La drogue est utilisée comme un anesthésiant des pensées, des sentiments, des émotions, de la souffrance. Les usagers disent souvent qu'ils utilisent la drogue pour «oublier» ou pour «décompresser». L'anxiété, les problèmes relationnels, les traumatismes du passé et le mal-être ressenti sont souvent à l'origine de ces usages. Ces consommations sont propices à ce qu'une dépendance s'installe et que la situation de l'utilisateur se dégrade. Mais elles peuvent aussi n'être qu'une période difficile de la vie dont la personne finit par se sortir.

POUR APPARTENIR À UN GROUPE

On peut également se droguer par conformisme, « pour faire comme les autres », parce que c'est un signe d'appartenance au groupe. Parfois, l'usage de drogues est même valorisé pour être « plus cool ». Pour les jeunes en particulier, le souci de reconnaissance peut également jouer négativement : on se drogue alors par rébellion, pour se distinguer des autres, en premier lieu de ses parents, mais plus globalement des adultes. Ils cherchent ainsi à se forger une identité qui leur est propre.

FACTEURS DE RISQUES

Certains facteurs reviennent souvent pour expliquer un début de consommation de drogue, surtout quand on parle de l'adolescence. Voici une liste de quelques éléments favorisant une consommation de drogue. Ils sont regroupés en trois catégories. En avez-vous trouvé quelques-uns?

INDIVIDUELS

- troubles du comportement (asociabilité, agressivité)
- esprit de rébellion
- recherche de plaisir
- difficulté à communiquer
- faible estime de soi
- croyance en sa capacité à gérer la dépendance
- tempérament difficile
- peu d'intérêt pour le milieu scolaire
- échecs scolaires
- âge du début (seul ou avec les pairs)
- pensée magique
- incapacité à gérer ses émotions
- difficulté à faire face à l'autorité

LIÉS AU MILIEU DE VIE

- conflits familiaux
- parents n'ayant pas un comportement adéquat (autorité trop permissive ou trop rigide)
- famille désunie
- surprotection
- fréquence de pairs déviants
- membre de la famille ayant une consommation inappropriée

LIÉS AU CONTEXTE (ENVIRONNEMENT)

- normes permissives et la valorisation de certaines consommations
- les politiques ou les législations
- l'exclusion sociale
- les politiques ou les législations qui affectent directement ou non l'accessibilité financière, physique et légale aux substances peuvent favoriser l'aggravation
- La pauvreté ou la désintégration des quartiers

FACTEURS DE PROTECTION

À l'inverse des facteurs de risques, certaines personnes sont plus rigides et possèdent en quelque sorte des facteurs de protection les éloignant d'une tentation qui les attirerait vers le monde de la drogue. Selon vous, pourquoi certaines personnes sont-elles mieux protégées contre l'influence des drogues? Il y aurait trois grandes familles de facteurs. Arriveriez-vous à trouver trois exemples pour chacun d'eux? Vous pouvez utiliser les ressources Internet pour vous'inspirer.



Facteurs d'ordre individuel

(qualités, caractéristiques psychologiques)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Facteurs d'ordre familial

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Facteurs d'ordre contextuel

(Société, école, etc.)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Faites corriger par votre enseignant.e

LES DROGUES ILLÉGALES ET LA LOI

Au Canada, la Loi réglementant certaines drogues et autres substances classe les drogues (substances désignées) en six principales catégories correspondant à six annexes de la loi. Voici quelques exemples des substances contenues dans chacune des annexes:

- Annexe I : Opium, morphine, cocaïne, codéine, héroïne
- Annexe II : Cannabis (marijuana), résine de cannabis (haschisch)
- Annexe III : Mescaline, psilocybine (champignons magiques)
- Annexe IV : Barbituriques, stéroïdes anabolisants, librium, valium
- Annexe V : Propylhexédrine
- Annexe VI : Éphédrine, pseudoéphédrine

Les principales infractions relatives à ces drogues

La loi prévoit principalement les infractions suivantes:

- de possession
- de possession dans un but de trafic
- de trafic
- d'importation et d'exportation
- de production

La possession de drogue

Parmi les infractions reliées à la drogue, on retrouve d'abord celles interdisant la possession. Elles visent les substances énumérées aux annexes I, II et III.

Contrairement à une idée très répandue, la quantité de drogue possédée n'est pas importante pour commettre l'infraction de possession. Ainsi, une personne peut être accusée de possession de drogue même si elle est en possession d'une quantité infime de cette drogue.

Certaines exceptions à l'infraction de possession

Dans certains cas, le fait d'être en possession de drogues n'est pas une infraction. C'est le cas si une personne a une prescription médicale pour consommer une drogue en raison d'un état de santé particulier. Dans le cas du cannabis (dont il sera question plus en détail plus loin dans ce cours), la possession de 30 grammes est aussi maintenant autorisée.

Le trafic de drogue

L'infraction de trafic est le fait de vendre, donner, administrer, transporter, expédier ou encore livrer une des drogues énumérées aux annexes I à V. L'expression « vendre » inclut la vente en elle-même, mais aussi la mise en vente, l'exposition, la possession dans le but de vendre et la distribution – même gratuite – d'une des substances interdites.

L'importation, l'exportation ou la possession dans le but d'exporter de la drogue

Dans la loi, on retrouve aussi les infractions d'importation ou d'exportation de substances désignées aux annexes I à VI. Il s'agit essentiellement d'une sorte de trafic visant à faire entrer ou sortir du pays une substance illégale. La possession d'une substance dans le but de l'exporter est également une infraction.

La production de drogue?

La production de l'une ou l'autre des substances énumérées dans les annexes I à V est également une infraction. Le fait de cultiver du cannabis est donc une forme de production.

LOI SUR LES JEUNES CONTREVENANTS ET LES DROGUES

<http://www.justice.gc.ca/>

Même si la possession d'une petite quantité de cannabis (30 grammes) est maintenant permise au Canada, elle est soumise à de nombreuses réglementations qui restreignent les droits des usagers.

Il ne faut pas oublier aussi qu'en ce qui concerne toutes les autres drogues, la possession est encore illégale et peut mener à des poursuites criminelles et pénales. Que cela concerne les adultes ou les mineurs (moins de 18 ans), les définitions sont les mêmes en ce qui concerne les catégories d'accusations. La différence concerne surtout les peines possibles, puisque l'on reconnaît l'inégalité en ce qui a trait à la maturité chez l'adolescent de 12 à 17 ans. Dans de très graves cas, un juge peut cependant exiger une peine considérée pour « adulte » à un adolescent.

Dans la vidéo suivante, on relate les événements concernant l'arrestation pour trafic (importation) de cocaïne par deux Québécoises en février 2016.

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1095720/cocaine-australie-condamnation-quebecois-melina-roberge>



Te souviens-tu de cette nouvelle?



Maintenant que vous avez pris connaissance de cette mésaventure, croyez-vous qu'elle pourrait servir à la prévention par d'autres personnes? Connaissez-vous les conséquences liées à ces infractions criminelles?

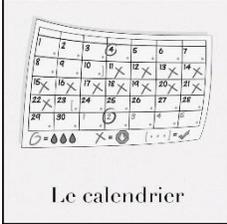
Comment cette vidéo a-t-elle affecté votre perception d'un geste criminel lié à la drogue?

Connaissez-vous les conséquences liées à ces infractions criminelles? Êtes-vous surpris?

TYPES DE CONSOMMATEUR

Les consommateurs de drogues se classent parmi plusieurs types. On peut appartenir à un modèle à un certain moment de notre vie, puis passer à un autre type plus tard dans la vie ou puis même traverser plusieurs modèles au cours d'une vie entière. Il est donc important de bien connaître sa consommation afin de bien se situer. Voici les 6 types de consommateur:

Catégorie	Fréquence	Motifs	Particularités
 <p>1- L'abstinent</p>	<p>Jamais consommé ou abstinence.</p>	<p>Choix de vie personnels.</p>	
 <p>2- L'explorateur</p>	<p>Consommation plus ou moins fréquente à une période donnée ou à une étape précise de sa vie.</p> <p>Essais à quelques reprises.</p>	<p>Curiosité.</p> <p>Faire comme les autres.</p> <p>Recherche de sensations (plaisir).</p>	<p>Sentiment partagé de désir, curiosité, peur et appréhension.</p>
 <p>3- L'occasionnel</p>	<p>Associé à des moments précis ou circonstances particulières (fêtes, spectacles, partys).</p> <p>Quelques fois dans l'année ou 1 fois/mois au maximum.</p>	<p>Plaisir, socialisation.</p> <p>Faire comme les autres.</p>	<p>La consommation est un geste conscient, délibéré, intégré.</p> <p>Ce type de consommateur s'expose à connaître parfois des abus ponctuels importants attribuables à son manque d'expérience dans la consommation.</p>

Catégorie	Fréquence	Motifs	Particularités
 <p>Le calendrier</p> <p>4- Le régulier</p>	<p>Fréquence répétitive, hebdomadaire et régulière.</p> <p>1 à 3 fois/7 jours (semaine et fin de semaine).</p>	<p>Raisons réactionnelles.</p> <p>La consommation est un moment attendu, important, souhaité.</p> <p>Plaisir, socialisation, réduction de la gêne.</p>	<p>Dépendance psychologique possible.</p> <p>La consommation s'inscrit dans le mode de vie ou la personnalité de la personne.</p> <p>Peu d'abus ponctuels et d'habitude étant donné son expérience et son contrôle de la consommation.</p> <p>Plusieurs des amis consomment.</p> <p>Une bonne réflexion s'impose pour réfléchir sur la place que l'on donne à la consommation dans sa vie.</p>
 <p>5- Le surconsommateur</p>	<p>Fonction centrale dans sa vie.</p> <p>Y consacre presque tout son temps, son énergie, son argent.</p> <p>4 fois ou plus/7 jours.</p> <p>Une ou plusieurs fois/jour.</p> <p>Quantité consommée en augmentation.</p> <p>Processus de tolérance au produit.</p>	<p>La consommation est sous-tendue à une gamme de problèmes de vie reliés au contexte dans lequel le jeune évolue et négocie avec celui-ci.</p> <p>Oubli, ennui, échec, souffrance, anxiété.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La relation à la drogue conditionne et influence ses liens familiaux, sociaux, performance scolaire, image et estime de soi, vision de l'avenir. - Impacts mesurables dans plusieurs sphères de sa vie. - La problématique est souvent celle de toute la famille et son système social. <p>A besoin d'aide extérieure avec ressource spécialisée.</p>

Catégorie	Fréquence	Motifs	Particularités
 <p data-bbox="212 562 370 594">6- L'abusif</p>	<p data-bbox="464 268 667 373">Consommation irrégulière et incontrôlée.</p> <p data-bbox="464 415 760 625">Indépendamment de la fréquence, consomme en grande quantité ou mélange plusieurs substances en grande quantité.</p> <p data-bbox="464 667 704 835">On peut être occasionnel abusif, régulier abusif ou surconsommateur abusif.</p>	<p data-bbox="786 268 1013 485">Relâchement du contrôle, compensation, défoulement, anesthésie de ses problèmes de vie.</p> <p data-bbox="786 520 1065 688">Le calage d'alcool est une forme d'abus par l'ingestion de produit en grande quantité en peu de temps.</p>	<p data-bbox="1086 268 1468 520">- L'utilisateur tend à faire usage des drogues de façon incontrôlée, soit en absorbant de grandes quantités ou encore en mélangeant inconsidérément diverses substances.</p> <p data-bbox="1086 562 1468 709">- Aide extérieure nécessaire au recouvrement d'une situation de vie et d'une satisfaction de vie acceptable.</p>
<p data-bbox="146 873 837 936">Source : PAQUIN, P., tiré de Gran, M-C Adaptation : Catherine Dalpé, Commission scolaire des Samares</p>			

Après avoir pris connaissance de ces informations, sous quel type de consommateur vous situeriez-vous aujourd'hui? Expliquez brièvement pourquoi.

T P 1 : Étude de cas - Laurence



Laurence a eu une enfance plutôt difficile. Vers l'âge de 13 ans, sa mère l'a placée en famille d'accueil puisqu'elle ne sentait plus la force de s'en occuper. Laurence avait un caractère plutôt compliqué et avait commencé à consommer du cannabis quelques fois durant les fins de semaine. Elle s'achetait cela avec l'argent de poche que son père lui envoyait chaque semaine.

Cette consommation s'est transformée au début de l'âge adulte, soit de 18 à 22 ans. En effet, Laurence est passée à la cocaïne avec son amoureux qu'elle fréquente depuis ses 17 ans. Elle a commencé à en prendre une dose tous les soirs en rentrant du travail. Cela s'est étalé sur une période d'environ trois ans.

Mais depuis plusieurs mois, Laurence a perdu le contrôle et son copain menace de la laisser tomber à tout moment, ce qui la rend encore plus anxieuse. Elle a fait l'expérience d'une drogue de synthèse il y a quelques semaines et a poursuivi cette nouvelle consommation en cachette de son amoureux. Elle ne sait même pas ce que cette drogue contient.

À l'aide des informations recueillies jusqu'à maintenant, répondez aux questions suivantes :

Pourquoi Laurence consomme-t-elle? Expliquez votre réponse en mettant en relation des éléments du cas de Laurence et des informations que vous avez recueillies à travers la lecture des pages précédentes.

Identifiez le type de consommateur de Laurence pour chacun des moments de sa vie

1- À son adolescence: _____

2- Au début de sa vie adulte: _____

3- Au cours des derniers mois: _____

À un moment ou à un autre de la vie de Laurence, quels facteurs de risques ont contribué à sa consommation de drogues?

Faites corriger par votre enseignant.e

LA DÉPENDANCE À LA DROGUE

Comme vous le savez, certaines drogues entraînent une dépendance à celles-ci. Mais avant d'aller plus loin, tentons de définir correctement ce qu'est la dépendance de façon générale (SANS Y FAIRE MENTION DE CONSOMMATION).

Donnez une définition personnelle du mot « dépendance » :

En comparant votre réponse à une définition donnée dans un dictionnaire, quelle(s) différence(s) avez-vous constatée(s) entre les deux définitions?

Et maintenant, comment pourriez-vous définir « dépendance à la drogue »?

Évidemment, la dépendance se développe différemment chez les individus qui consomment. Certains la ressentiront rapidement, d'autres pas. Cela est attribuable, entre autres, à ce qui est consommé, à quelle fréquence, etc.

Voici trois éléments expliquant l'évolution de la dépendance et les directions qu'elle peut prendre:

La tolérance. Avec le temps et un usage régulier, une drogue perd de son efficacité. Cette tolérance peut amener une personne à consommer davantage, en fréquence et en quantité, afin de retrouver les mêmes effets. La tolérance, que ce soit à n'importe quelle drogue, augmente ainsi les risques pour la santé.

La dépendance physique. L'organisme peut s'habituer à une drogue au point où il ne fonctionne «normalement» qu'en la présence de celle-ci. L'absence de la substance dans l'organisme de la personne provoque alors des symptômes de sevrage.

La dépendance psychologique. Quand une drogue occupe toutes les pensées, les émotions et les activités d'une personne, celle-ci peut difficilement cesser d'en consommer ou même d'y penser. Des facteurs internes et externes peuvent alors déclencher un fort désir de consommer ou créer un état de manque. Une grande partie du quotidien de la personne est alors consacré à se procurer la substance psychoactive, la consommer et se remettre de ses effets.

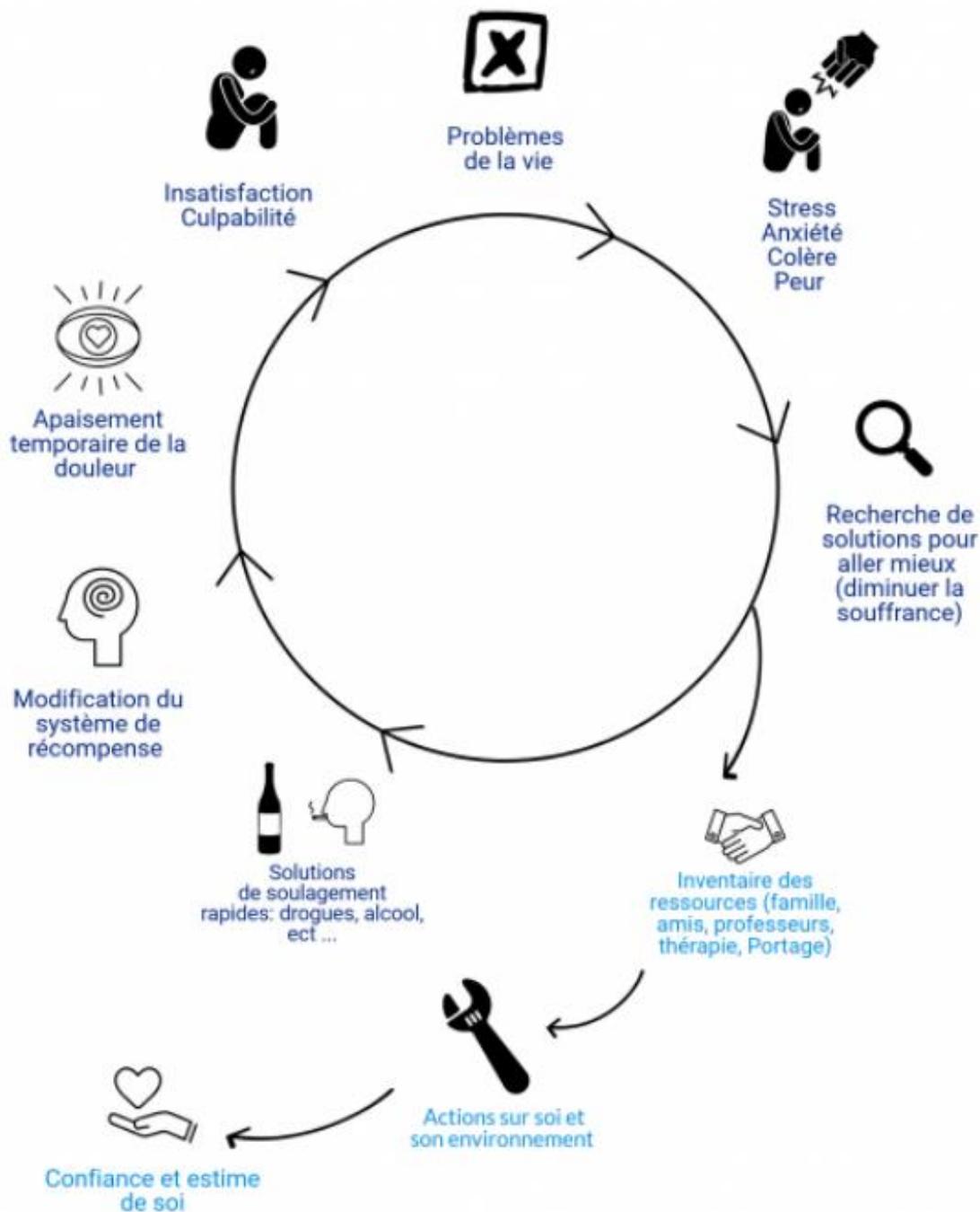
LE CYCLE DE LA DÉPENDANCE

La théorie de l'assuétude ou «dépendance» élaborée par Stanton Peele¹ repose sur l'interrelation entre les facteurs physiques, psychologiques et sociaux de la personne et le rôle que la substance occupe dans la vie de celle-ci.

Cette théorie peut s'appliquer à toute forme de dépendance (dont celle du jeu pathologique par exemple). La dépendance (ici on utilisera surtout le terme d'assuétude) se développe graduellement. La consommation, qui au départ était associée au plaisir, occupe lentement une place de plus en plus grande. Lorsque la personne vit un stress, une tension, un besoin, elle se tourne vers la consommation pour éviter de faire face à ses difficultés. Quand la personne utilise de plus en plus souvent ce même moyen, malgré les conséquences négatives qui l'accompagnent, elle risque de développer une dépendance.

¹ L'expérience de l'assuétude, Montréal, Presses de l'Université de Montréal, 1982.

Le **CYCLE** de la dépendance



Source : <https://portage.ca/fr/blogue/cycle-de-dependanceet-sortir/>

LES QUATRE CRITÈRES DE LA DÉPENDANCE

1) La dépendance doit être comprise comme un continuum.

Tout d'abord, il faut comprendre que le niveau de dépendance peut varier d'une personne à l'autre, d'une situation à une autre. En effet, une personne peut se sentir particulièrement vulnérable à un moment précis de sa vie (suite au décès d'un proche, à une séparation, un échec, etc.) et ne pas vivre de dépendance à d'autres moments.

2) La dépendance détourne la personne de tous ses autres centres d'intérêt.

Graduellement, ce qui était important pour la personne est mis de côté au détriment de sa consommation. Celle-ci devient le centre de sa vie au point de réduire et d'éliminer toutes les autres activités susceptibles de lui fournir de la satisfaction.

3) La dépendance n'est pas une expérience agréable.

La consommation n'entraîne plus de plaisir. Au contraire, elle est utilisée pour atténuer sa peine, son angoisse ou pour tenter de se libérer de sa peur et de sa culpabilité.

4) La personne se sent incapable de cesser sa consommation même si elle est destructive pour elle.

La personne ne choisit plus, mais subit la consommation. Elle a remis le contrôle de sa vie dans un objet extérieur (alcool, drogues, médicaments, etc.) qui oriente son existence.

En lien avec ce que vous venez d'apprendre, expliquez à votre façon pourquoi les acteurs (CSSS, médecins, organismes, etc.) misent surtout sur la **prévention** de la toxicomanie.

La dépendance peut être un élément déclencheur pour un consommateur. Celui-ci pourrait réaliser que sa vie prend un tournant auquel il n'aurait pas songé. Il arrive aussi que ce soit un moment où il décide d'effectuer des changements à la suite d'une certaine prise de conscience.

À votre tour maintenant! Rendez-vous à l'adresse suivante ou utilisez le code QR et vérifiez à l'aide de l'autoévaluation votre niveau de dépendance. Répondez le plus honnêtement possible aux questions proposées. Ensuite, faites la lecture du résultat.



http://www.toxquebec.com/evaluation/dependance-droque.html?QUEST_ID=6



LES EFFETS RECHERCHÉS ET LA LOI DE L'EFFET

Les consommateurs de drogues le font éventuellement afin d'atteindre un effet attendu (un effet déjà vécu dans une expérience précédente ou certaines promesses de vente du « dealer »). Mais quels sont ces effets tant attendus? Les résultats sont-ils identiques d'une prise à l'autre? Quelles sont les variables observées lors de deux ou plusieurs prises différentes?

À l'aide du document suivant, vous serez en mesure de comprendre que, hormis la consommation en tant que telle, plusieurs éléments peuvent perturber l'effet final d'une consommation de drogue. On appelle la LOI DE L'EFFET cette possibilité de variabilité de l'effet.

Connaissez-vous la loi de l'effet?

Selon le ministère de la Santé et des services sociaux du Québec, voici ce qu'on en dit:

Lorsqu'une personne consomme de l'alcool ou une autre drogue, elle ne peut jamais être parfaitement certaine de l'effet qu'aura la substance sur elle. Cela s'explique par la Loi de l'effet : cela varie par les caractéristiques liées à la substance consommée, à l'individu et au contexte qui interviennent dans l'expérience de la consommation.



En lisant et en interprétant l'image de la page précédente, que comprenez-vous de la loi de l'effet?

T P 2 : Étude de cas - Martin



Voici Martin. Il a 27 ans et travaille de soir dans une usine de la région. Il consomme de façon dite normale selon lui. Il consomme assez peu et surtout pour se «relaxer». Cependant, une chose étrange lui est arrivée. Il est sorti avec ses collègues vendredi dernier après le quart de travail, et avant d'entrer au bar, il a fumé un joint de cannabis avec un des gars. Il a senti que les effets avaient une ampleur bien plus grande que normalement. Il n'a pas aimé cette sensation différente.

Expliquez, à l'aide de trois variables de votre choix, ce qui a pu se produire durant sa journée et qui aurait eu cet impact sur l'effet ressenti.

Faites corriger par votre enseignant.e

LES IMPACTS ET LES CONSÉQUENCES DE LA CONSOMMATION

La consommation de drogues entraîne évidemment plusieurs conséquences physiques ou psychologiques pour celui qui les absorbe. Cependant, ces impacts ne sont pas sans laisser de dommages collatéraux. C'est-à-dire que la consommation personnelle d'un individu influe sur bien d'autres sphères de sa vie et de celle des gens qui l'entourent.



Selon vous, quels sont les impacts et les conséquences possibles en lien avec la consommation de drogue?

Aspects	Impacts et conséquences
Famille	<ul style="list-style-type: none"> ● _____ ● _____ ● _____ ● _____
Santé physique ou mentale	<ul style="list-style-type: none"> ● _____ ● _____ ● _____ ● _____
Études et vie professionnelle	<ul style="list-style-type: none"> ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____

Finances personnelles	<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____
Vie sociale	<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____

À plusieurs reprises lors de l'élaboration des activités liées à la prévention de la toxicomanie, nous avons rencontré cette expression: «**Savoir plus, risquer moins**». Celle-ci provient du *Comité permanent de lutte à la toxicomanie du Québec*.

Selon vous, quelle supposition se dégage de ce slogan?

Faites corriger par votre enseignant.e

PARTIE 2 - LES TROIS GRANDES CATÉGORIES DE DROGUES

Les drogues se divisent en trois grandes catégories. À l'aide des définitions, associe deux substances à chacune des catégories (parmi la liste plus bas)

Les perturbateurs/hallucinogènes: En général, ces drogues causent de la désorientation (difficulté à se situer dans l'espace ou le temps). De plus, elles modifient le fonctionnement des sens (par exemple, la vue, le toucher), ce qui déforme les perceptions.

Les dépresseurs: Ces drogues agissent généralement sur le système nerveux central en engourdissant le cerveau et en ralentissant le fonctionnement du corps. Certaines de ces drogues peuvent aussi déformer les perceptions.

Les stimulants: De façon générale, ces drogues causent de l'excitation et de l'agitation.

GHB	CHAMPIGNONS	COCAÏNE
AMPHÉTAMINES	ALCOOL	CANNABIS

Faites corriger par votre enseignant.e

LES PERTURBATEURS ET HALLUCINOGENES

LE CANNABIS



Comme activité préparatoire et selon les connaissances que vous avez sur le cannabis, dites si l'affirmation est vraie ou fausse.

Mythes ou réalités?	Réponse V ou F
Le cannabis est une drogue douce.	
Le cannabis est moins nocif que l'alcool.	
Un petit joint de temps en temps ne fait pas de mal.	
Personne ne ressent la même chose lors de la prise du cannabis.	
On peut devenir schizophrénique en consommant du cannabis.	
Le cannabis apaise l'anxiété.	
Le cannabis est moins dangereux que l'alcool et le tabac.	

Après avoir corrigé cet exercice, choisissez un mythe ou une affirmation qui vous a surpris plus particulièrement et expliquez pourquoi.

Cannabis et dérivés

Afin de multiplier vos connaissances sur le cannabis, vous devrez compléter le tableau suivant. Vous pouvez utiliser plusieurs sources présentées à l'Annexe 2 (p. 118) de ce cahier. Afin de bien cerner le sujet des drogues, il est important de distinguer les mythes et les réalités les concernant... parce qu'il y a bien des distinctions à faire entre ce qu'il en est et ce qu'on en dit!

<p>Nommez 4 formes possibles de transformation du cannabis</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p>Autres appellations de la substance</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>
<p>Nommez 5 effets immédiats possibles relatifs à la consommation de cannabis</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	
<p>Quel(s) type(s) de dépendance est-on le plus susceptible de développer en consommant cette drogue?</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
<p>Jusqu'à combien de temps après sa consommation est-il possible de détecter la présence de cannabis dans le corps humain?</p> <p>_____</p>	

Quelles sont les conséquences possibles d'une consommation à long terme de cannabis?

Les spécialistes affirment que la dépendance au cannabis est surtout considérée comme psychologique plutôt que physique. Pouvez-vous expliquer cette affirmation?

Faites corriger par votre enseignant.e

Situation d'apprentissage 1 : La loi C-45



Le 13 avril 2017, le gouvernement du Canada a déposé un projet de loi (Loi C-45) qui vient légaliser le cannabis. Le 21 juin 2018, la loi a obtenu la sanction royale. Elle est entrée officiellement en vigueur le 17 octobre 2018.

De façon générale, la loi a pour but :

de restreindre l'accès des jeunes au cannabis;

d'encadrer la sécurité et la qualité des produits offerts;

de décourager les activités criminelles avec des sanctions pénales;

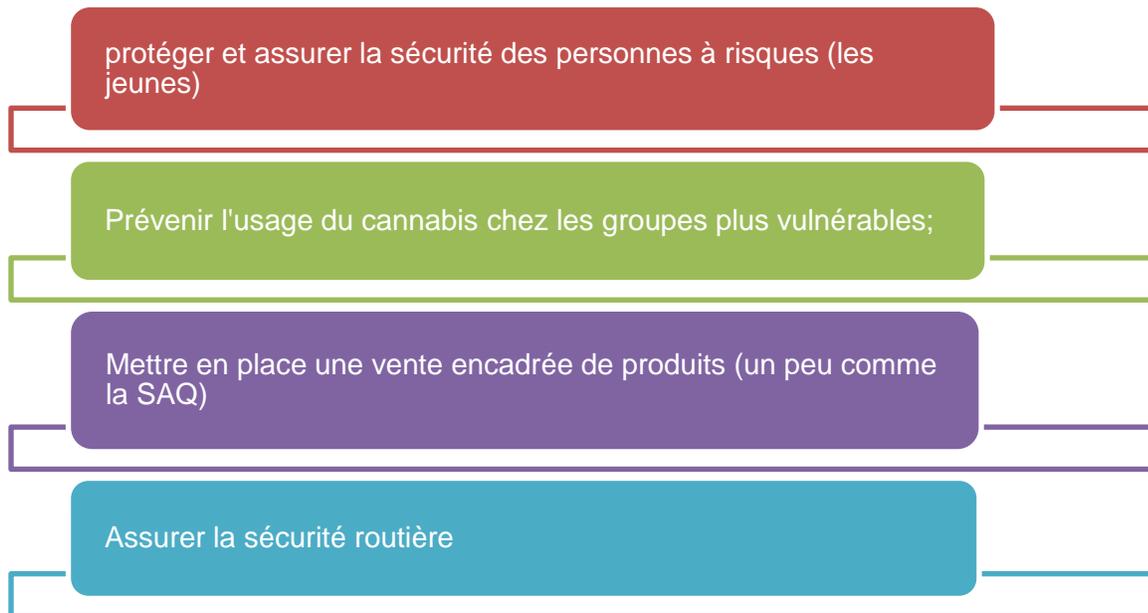
d'alléger le fardeau du système de justice pénale (cannabis)

Le gouvernement fédéral établit également un cadre national en matière de :

- production commerciale;
- normes de santé et sécurité publique;
- interdictions criminelles.

À partir de la loi et des cadres établis par le gouvernement fédéral, les provinces doivent à leur tour baliser la loi selon leurs approches. Au Québec, le gouvernement a consulté des experts et des citoyens à l'été 2017 pour écrire son projet de loi sur l'encadrement du cannabis au Québec.

Cet encadrement a pour but de réduire les méfaits et les risques de la légalisation du cannabis sur ses citoyens. Voici ce que souhaite le Québec :



Vulgarisation de l'article sur le site Internet suivant :

<https://encadrementcannabis.gouv.qc.ca/loi/encadrement-du-cannabis-au-quebec/>

LE CHAMPIGNON MAGIQUE

(terme scientifique: psilocybine)



Les champignons sont une drogue d'origine naturelle qui fait partie des perturbateurs. Ils poussent à l'état sauvage, mais ils peuvent aussi être cultivés. Il existe plusieurs sortes de champignons. Ils agissent sur le système nerveux central en modifiant les sensations et les perceptions de la réalité.

Remplissez le questionnaire qui suit en consultant un site crédible.

De quelles façons cette substance peut-elle être consommée? Citez-en deux.

1-

2-

EFFETS

Les effets des champignons prennent un certain temps avant de se faire sentir et varient selon le type et l'origine des champignons.

Relevez cinq effets psychologiques possibles de la consommation de champignon magique:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Relevez cinq effets physiques possibles de la consommation de champignon magique:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

On dit qu'il est rare qu'un consommateur de champignon magique devienne dépendant de cette drogue. Il n'en demeure pas moins que des changements sur la tolérance du produit surviennent au fil de la consommation (consommation régulière sur le long terme). Que veut-on dire par là?

Faites corriger par votre enseignant.e

SYNDROME POST HALLUCINATOIRE PERSISTANT

La consommation de champignon magique, comme pour toutes les formes de drogues hallucinogènes, peut entraîner ce qu'on appelle communément un « *bad trip* » (traduction libre: mauvais voyage!). Dans le cas précis de la psilocybine (et dans de rares cas pour d'autres substances), celui-ci peut apparaître au début de la prise de la substance ou encore au milieu.

De plus, avec la consommation de psilocybine, des séquelles à plus long terme et même permanentes peuvent avoir lieu même après une seule prise. On appelle cela le **syndrome post-hallucinoire persistant**. Selon l'analyse des résultats d'une étude, Matthieu Baggott et ses collaborateurs de Berkeley (Université de Californie) ont constaté que des symptômes comparables aux syndromes post-hallucinatoires persistants sont arrivés à 4,1% des participants (107 sur 2 679), ce qui n'est pas négligeable.

À l'aide de ressources, expliquez dans vos mots ce syndrome.

Quels symptômes pourraient être associés à ce syndrome? Citez-en quatre.

1- _____

2- _____

3- _____

4- _____

Existe-t-il un remède pour se débarrasser du syndrome post-hallucinoire persistant?

Faites corriger par votre enseignant.e

Le syndrome post-hallucinatoire persistant n'est pas la seule conséquence traumatisante pour un consommateur de drogue. Lisez le prochain article qui concerne le *bad trip*.

Le bad trip



<http://www.filsantejeunes.com/le-bad-trip-6685>

Vous avez certainement entendu parler du « *bad trip* », cette expérience désagréable, voire angoissante, que l'on peut vivre à la suite d'une consommation de drogues. En quoi consiste un *bad trip* ? Pourquoi a-t-il lieu ? Que faire si cela arrive ?

Un « mauvais voyage »

L'expression anglaise « *bad trip* » veut dire « *mauvais voyage* ». Il s'agit en fait d'une mauvaise expérience liée à une consommation de drogue. Elle peut survenir dès la prise du produit (au moment de la «montée») ou bien plusieurs heures après (au moment du «plateau», avant la «descente»). Le *bad trip* peut très vite tourner au cauchemar. Toutes les drogues sont susceptibles de provoquer un *bad trip*.

C'est l'apport massif de drogue qui le déclenche. On parle d'intoxication aiguë. La personne qui a consommé de la drogue commence à être envahie par l'angoisse, la paranoïa, la phobie, les hallucinations agressives. Elle est alors en proie à une crise de panique qui peut mener à avoir des actes violents contre les autres ou contre la personne elle-même (comportements à risques, par exemple). Lors d'un *bad trip*, on perd la notion de qui l'on est, de qui sont les autres, de la réalité. C'est le chaos dans la tête. C'est cela qui est dangereux, car chez certains, ce chaos peut durer une fois les effets de la drogue partis. On a alors affaire à une «*décompensation psychiatrique*» qui aboutit à une consultation en psychiatrie.

Pourquoi a-t-il lieu ?

Plusieurs facteurs peuvent être mis en cause. Le *bad trip* survient plutôt chez les personnes qui sont fatiguées ou dans un état de fragilité psychologique (passager ou durable) : tristesse, dépression, anxiété, angoisse... À cela s'ajoute la consommation d'autres drogues comme l'alcool ou les médicaments. Ces mélanges favorisent la survenue du *bad trip*. Enfin, la quantité, la qualité des produits et la résistance de chacun aux effets des drogues peuvent aussi jouer un rôle important. Cependant, ce n'est pas parce qu'on consomme beaucoup ou souvent que l'on est à l'abri. Il n'est pas réservé aux débutants! Chacun peut vivre cette mauvaise expérience tant les facteurs de risque peuvent être nombreux.

Comment l'éviter ? Que faire si cela arrive ?

Tout d'abord, la condition physique et psychologique a son importance : si on se sent fatigué, particulièrement triste ou mal, ce n'est justement pas le moment de consommer des produits. Ensuite, il faut s'entourer de personnes de confiance qui sauront gérer, si la situation nous échappe, en rassurant, en mettant à l'abri, en expliquant ce qui se passe. Si à l'inverse, c'est à l'un de ses amis que cela arrive, il faut le changer d'environnement en le mettant au calme, en lui expliquant qu'il est sous l'effet d'une drogue et que ça va s'estomper...

Enfin, consommer une drogue n'est jamais obligatoire. Si on le fait pour «*frimer*» devant les amis ou parce qu'ils mettent de la pression, le *bad trip* a de fortes chances de se produire.

Avez-vous déjà subi un *bad trip* ou été témoin d'un cas dans ton entourage? Saviez-vous ce que c'était et saviez-vous quoi faire?

MDMA ou *ecstasy*



méthylène dioxyméthamphétamine

L'ecstasy fait partie des drogues dites «de synthèse». Cela signifie qu'elle a été fabriquée en laboratoire (donc, rien de naturel dans cette substance). L'ecstasy est un dérivé des amphétamines (que nous verrons plus loin). Elle est cependant beaucoup moins stimulante, mais elle gagne en hallucinogènes. Cela explique le fait que l'ecstasy fait partie de deux catégories de drogues (stimulants ET perturbateurs).

À partir d'une recherche que vous effectuerez dans les sites recommandés, découvrez avec quelles autres substances peut être mélangée la MDMA (au moins 5).

1- _____

2- _____

3- _____

4- _____

5- _____

Pourquoi dit-on que le consommateur d'ecstasy ne peut jamais être certain de ce qu'il consomme?

Voici les effets possibles lors de la consommation de MDMA

- émotions ressenties de façon plus intense.
- état d'euphorie.
- désir de socialiser, de communiquer verbalement et par les sens, particulièrement celui du toucher. La MDMA donne l'impression de pouvoir se mettre à la place des autres. Elle peut donc donner envie de se rapprocher physiquement et psychologiquement des autres.
- modification générale de la perception sensorielle, plus particulièrement du sens du toucher.
- forte fièvre.
- déshydratation.
- rétention urinaire (incapacité d'uriner).
- graves problèmes de foie.
- troubles du sommeil et de la mémoire.
- diminution de la coordination des mouvements.
- diminution de l'attention et augmentation du temps de réaction.

Comme pour la plupart des drogues, des effets indésirables surviennent en cas de surdose. L'ecstasy n'est pas étrangère à ce phénomène.

En cas de surdose, la MDMA peut provoquer plusieurs symptômes.

Trouvez trois de ceux-ci:

- _____
- _____
- _____

Faites corriger par votre enseignant.e

Ecstasy: une drogue populaire chez les 18-30 ans

Par Mélissa Marcotte, sexologue. B.A. <http://www.coupdepouce.com/mamans/13-ans-et-plus/article/ecstasy-une-drogue-populaire-chez-les-18-30-ans> EXOLOGUE

L'ecstasy a la cote chez les jeunes, mais quels sont les effets qui poussent à consommer cette pilule de l'amour?

Principalement consommée dans les *raves* et dans les bars *afterhours*, l'ecstasy gagne de plus en plus en popularité auprès des 18-30 ans. Cette drogue aux vertus euphorisantes est surnommée «la pilule de l'amour». Quel genre d'amour procure-t-elle aux jeunes adultes qu'ils ne retrouvent pas ailleurs? Nous tenterons de répondre à cette question en regardant les effets de l'ecstasy et ce qu'elle apporte, l'espace d'une nuit, dans la vie de ces jeunes adultes.

Les amateurs de soirées *techno* ont trouvé que les principales caractéristiques de l'ecstasy (le sentiment d'empathie, d'euphorie et de bien-être avec les autres) cadraient bien avec l'ambiance recherchée lors des *partys raves*. La «pilule de l'amour» est constituée de MDMA, une molécule qui agit sur trois hormones du cerveau: la dopamine, la noradrénaline et la sérotonine. Ces hormones agissent normalement sur le centre du plaisir, sur le cycle de l'éveil et du sommeil, sur l'humeur, sur les émotions et sur les fonctions sexuelles. Toutes ces fonctions sont stimulées en même temps par le MDMA. Imaginez l'état béat dans lequel se trouve la personne qui a consommé de l'ecstasy.

L'ENVERS DE LA PILULE...

Au point de vue psychologique, les effets sont très agréables et recherchés par les jeunes consommateurs. Mais le lendemain est moins enchanteur. Les hormones du plaisir n'étant plus libérées en grande quantité, le corps subit un effet de sevrage de 24 à 72 heures qui plonge la personne dans un état dépressif.

Les effets à long terme sont encore inconnus, mais on croit que la pilule de l'amour pourrait créer une dépendance psychologique importante. Un phénomène d'habituation pourrait aussi créer des lésions au système nerveux et peut-être même un délire paranoïaque.

Malgré tous ces risques, pourquoi certains jeunes adultes attendent-ils avec impatience leur prochaine fête techno et leur prochaine consommation d'ecstasy?

À LA RECHERCHE DU PLAISIR

Depuis quelques années, de plus en plus de personnes dans les pays occidentaux font l'expérience des *partys raves*. On y retrouve une majorité de jeunes de 18-30 ans, dont plusieurs consomment de l'ecstasy. Ces événements valorisent la beauté, la santé et la jeunesse. Les corps sont beaux et musclés, les hommes sont torsos nus avec un pantalon sport et les femmes aussi légèrement vêtues.

Qu'est-ce que ces jeunes gens, loin d'avoir des profils de consommateurs de drogue, vont-ils chercher dans ces rassemblements?

ET QUE LEUR APPORTE L'ECSTASY?

Les jeunes de 18-30 ans sont au début de leur vie d'adulte. Ils ne sont plus des adolescents, mais pas encore des adultes accomplis. Ils entreprennent des études sérieuses ou commencent à faire leurs preuves sur le marché du travail. Ils ont peu d'expérience de la vie. Ils vivent beaucoup de stress en affrontant leurs responsabilités. Ils sont dans un monde de liberté sexuelle, même si pourtant la monogamie est encore la norme. Ils ne reçoivent plus l'affection de leurs parents comme auparavant, mais n'ont pas encore fondé leur propre famille... C'est ici que les *partys raves* et l'ecstasy leur procurent une nuit de plaisir, de réconfort.

Ils se retrouvent à plusieurs milliers dans une ambiance «sensuelle» où tous leurs sens sont sollicités: la musique techno qui les fait vibrer, les jeux de lumières impressionnants, les odeurs de «Tiger balm» qui les stimulent, les boissons énergisantes et, bien sûr, l'ecstasy, qui leur donne envie de se toucher, de se faire des massages. Tout y est pour créer une atmosphère sensuelle, réconfortante et stimulante et pour favoriser les effets de l'ecstasy. Cette pilule provoque un désir de se rapprocher des autres, de leur parler, de les toucher.

DÉSIR SENSUEL

Dans un *party rave*, les jeunes ont l'impression d'être physiquement et psychologiquement près des autres. L'ecstasy a un effet excitant, mais provoque aussi un sentiment de bien-être intense, un sentiment d'euphorie, de la spontanéité, un plaisir sensoriel et une inhibition qui favorise les rapprochements autant avec les amis qu'avec les inconnus. L'ecstasy n'est donc pas une drogue sexuelle et elle n'est pas non plus un aphrodisiaque. Elle est plutôt nommée «pilule de l'amour» pour le côté empathique et sympathique que les jeunes ressentent les uns pour les autres lorsqu'ils la consomment. Cette drogue ne stimule pas le désir sexuel, mais le désir sensuel.

Enfin, c'est peut-être la pression, le stress et l'individualisme que vivent les jeunes de 18 à 30 ans qui ont permis à la «E» de devenir si populaire. Malgré ses nombreux dangers sur le corps, l'ecstasy est consommée pour l'amour qu'elle fait naître l'espace de quelques heures. On peut peut-être voir dans ce phénomène nouveau un désir et un besoin d'amour fraternel chez les jeunes adultes. Un besoin qui semble aussi grand que leurs désirs sexuels.

À la base des dysfonctions sexuelles des jeunes adultes, on retrouve souvent l'anxiété, l'angoisse de performance et le stress. Cela semble démontrer que les jeunes adultes ont besoin de relâcher la pression, de créer une ambiance où tous semblent heureux de vivre et surtout où ils peuvent aller chercher de l'affection. C'est comme s'ils recréaient un événement qui copie la rencontre sexuelle (relâchement de la tension et rapprochement intime avec une autre personne), mais vécue à grande échelle, en foule. Ils sont en train de crier fort que leurs besoins d'affection, d'amour et de sensualité sont aussi grands que leurs besoins sexuels. Malheureusement, l'ecstasy, la drogue qui sert cette ultime recherche d'amour, est dangereuse et peut causer des dommages irréparables, voire mortels.

Article tiré de la revue *Coup de pouce*, mars 2009

SITUATION D'AIDE EN ÉVALUATION 1 :

DÉPLIANT DE PRÉVENTION

Pour ce travail, vous devrez conceptualiser un dépliant destiné aux jeunes ciblés dans l'article précédent (18-30 ans). Dans celui-ci, on devra y trouver des informations permettant d'être bien informé au sujet d'une drogue parmi celles classées dans les perturbateurs. De plus, le dépliant doit être attrayant et servir à la **prévention** de la problématique. Ce dernier pourrait être distribué dans les écoles, les Cégeps et les universités, les bars, les maisons de jeunes, les CSSS, etc.



Dans ce dépliant, nous devons retrouver...

- un titre accrocheur
- un slogan de mise en garde
- des images variées
- un résumé des effets de la consommation régulière de la drogue
- un résumé des effets possibles d'une surconsommation (*overdose*)
- les références (sites Internet ou autres) utilisées pour la collecte d'informations

Vous pouvez faire votre dépliant à l'aide d'un logiciel informatique que vous appréciez et avec lequel vous êtes à l'aise ou vous pouvez aussi le faire à la main.

À vous de jouer!

LES INHALANTS (SOLVANTS ET COLLE)

<http://www.rcmp-grc.gc.ca/cycp-cpcj/dr-al/inhalant-fra.htm>

Les inhalants sont des vapeurs ou des gaz que les consommateurs aspirent pour ressentir une euphorie sans avoir à ingérer (manger ou boire) quoi que ce soit. Certains jeunes préfèrent cette méthode parce qu'ils ressentent des effets presque instantanément. Bon nombre d'inhalants sont des substances qui ont des usages légitimes et qui ne sont pas destinées à être consommées (comme l'hélium). Il existe plusieurs types d'inhalateurs :

PRODUIT	MÉTHODE	EFFETS
<p><u>Solvants volatils</u></p> <p>Définition : Produits chimiques qui s'évaporent lorsqu'ils sont exposés à l'air (p. ex. lorsqu'on retire le bouchon de la bouteille dans laquelle ils se trouvent).</p> <p>Exemples : diluants, marqueurs-feutres, colle, acétone (dans le dissolvant de vernis à ongles).</p>	<p>Inhaler à partir du contenant, sentir le produit après l'avoir versé sur une guenille, ou inhaler les émanations du produit après l'avoir versé dans un sac. (<u>SCP</u>)</p>	<p>Hallucinations</p> <p>Euphorie</p> <p>Distorsions visuelles</p> <p>Symptômes semblables à ceux de l'ébriété</p>
<p><u>Gaz</u></p> <p>Définition : Produits chimiques qui ont une odeur forte. Parce que les gaz prennent de l'expansion dans l'air, les consommateurs en inhalent plus qu'ils le croient.</p> <p>Exemples : éther, propane, gaz hilarant, chloroforme.</p>	<p>Inhaler le produit après l'avoir vaporisé dans un sac ou un ballon. (<u>CAMH</u> – en anglais seulement)</p>	<p>Hallucinations</p> <p>Plus grande tolérance à la douleur</p>

PRODUIT	MÉTHODE	EFFETS
<p><u>Aérosols</u></p> <p>Définition : Air, contenu dans une bouteille ou un autre récipient, qui peut être vaporisé (normalement dans un sac) en vue d'être inhalé.</p> <p>Exemples : peinture par pulvérisation, fixatifs.</p>	<p>Inhaler le produit après l'avoir vaporisé dans un sac ou un ballon.</p>	<p>Évanouissement</p> <p>Étourdissement</p> <p>Nausée</p>
<p><u>Nitrites d'alkyle</u></p> <p>Définition : Liquides pouvant être ingérés ou inhalés qui sont généralement consommés pour amplifier une expérience sexuelle.</p> <p>Exemples : désodorisant, encens liquide.</p>	<p>Inhalation de la vapeur par le nez ou ingestion par la bouche.</p>	<p>Détente des muscles</p> <p>Accélération du rythme cardiaque</p>

Effets

À long terme, les inhalants peuvent avoir des conséquences négatives sur les consommateurs. Ces derniers peuvent en souffrir toute leur vie. Lorsque des produits chimiques sont inhalés, ils atteignent directement le cerveau, ce qui peut causer des effets à long terme graves. Nommez-en trois:

- _____
- _____
- _____

Il est très important de savoir qu'un consommateur qui inhale pour ressentir une euphorie peut être victime de la mort subite par inhalation : s'il est surpris par quelque chose (comme parce qu'il se fait prendre, par exemple), une montée d'adrénaline peut le prendre, atteindre son cœur et entraîner une insuffisance cardiaque et même la mort.

Tolérance et dépendance

Plusieurs personnes ne savent pas que les inhalants peuvent créer une forte dépendance lorsqu'ils sont consommés pendant un certain temps. La consommation de drogue pendant une longue période peut entraîner la dépendance et une tolérance accrue. Par tolérance, on entend la nécessité d'augmenter la dose de la drogue consommée pour ressentir les mêmes effets, comme nous l'avons vu plus tôt. Cela signifie aussi que les consommateurs développent une dépendance à la drogue et éprouvent des symptômes de sevrage s'ils arrêtent de la consommer. Les symptômes de sevrage peuvent être psychologiques ou physiques. Nommez-en quelques-uns :

- _____
- _____
- _____

Signes qu'une personne a consommé des inhalants

Les signes de la consommation d'inhalants ci-dessous sont les plus courants, mais il est important de savoir qu'ils ne se manifestent pas nécessairement chez tous les consommateurs.

- _____
- _____
- _____

Lois entourant ces produits: une situation complexe!

Au Canada, il est légal d'acheter des inhalants parce que la plupart de ces produits ont des usages domestiques légitimes (par exemple, une bouteille de fixatif). Il est toutefois illégal de les acheter ou de les vendre pour leurs effets euphorisants.

LES DÉPRESSEURS

L'ALCOOL



Le plus connu et le plus populaire des tous les dépresseurs est l'alcool. Celui-ci est obtenu après la fermentation de fruits ou de certaines céréales. S'ensuivent ensuite une série de transformations d'où résulte le produit qui sera consommé. On le retrouve sous différentes formes comme le vin, la bière, le cidre, les alcools forts (spiritueux), etc. Légale, cette drogue n'en demeure pas moins dangereuse si consommée en trop grande quantité et dans des circonstances particulières.

Mais quels sont les effets de l'alcool sur notre corps? Sur notre cerveau? Va voir cette courte vidéo pour en savoir plus!

<https://www.youtube.com/watch?v=Edoa3Gbs4Kk>



Un peu d'histoire

On retrouve des traces de la consommation d'alcool remontant à la préhistoire, avant l'agriculture et la sédentarisation des peuples. La place de l'alcool a évolué au cours du temps. Selon l'époque et le pays, l'homme donne une nouvelle considération à l'alcool. Tantôt breuvage sacré, remède ou poison, l'alcool a toujours été au centre des préoccupations.

Ligne du temps

À toi de jouer!



Demandez à votre enseignant de vous remettre le document **Petite histoire de la consommation d'alcool**. Il vous aidera à répondre aux questions suivantes :

Quelles sont les trois façons dont l'alcool a été perçu à travers le temps?

Quelles sont les 5 périodes (ou époque) qui divisent l'histoire de l'alcool?

- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 4- _____
- 5- _____

À ses origines, avec quoi l'alcool était-il fabriqué?

Que retenez-vous de l'évolution de la consommation d'alcool à travers le temps? Pourquoi ce(s) fait(s) vous interpelle(nt)-il(s) particulièrement?

Faites corriger par votre enseignant.e

TP 3 : Journal personnel de consommation

Afin de vous aider à bien saisir vos comportements face à l'alcool et leurs conséquences, consultez l'Annexe 3 du présent cahier. Nous vous invitons à remplir votre journal personnel de consommation pendant 10 jours et ensuite à réfléchir sur vos comportements.



TABLEAU DES EFFETS PROPORTIONNELS AUX TAUX D'ALCOOLÉMIE

L'effet ressenti par le consommateur peut varier comme le démontre le tableau suivant. Il est présenté avec les conditions de conduites reliées à la prise d'alcool, fléau qui perdure aussi dans notre société. Complétez-le à l'aide du site Internet de la SAAQ ou du groupe de pression MADD.

TAUX D'ALCOOLÉMIE	EFFETS TYPIQUES	EFFETS PRÉVISIBLE SUR LA CONDUITE
0.02 mg	<ul style="list-style-type: none"> • Diminution du jugement • Détente • Légère augmentation de la chaleur corporelle • Changement d'humeur 	<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____
0,05 mg	<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • Perte de coordination • Capacité réduite pour le suivi des objets en mouvement • Difficulté à manœuvrer le véhicule • Capacité réduite de réagir aux imprévus de la route
_____ mg	<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • Concentration • Perte de mémoire à court terme • Contrôle de la vitesse • Capacité réduite pour le traitement de l'information (ex. reconnaissance de la signalisation, recherches visuelles) • Perception altérée
0,10 mg	<ul style="list-style-type: none"> • _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacité réduite pour le maintien de la bonne position dans la voie et le freinage
_____ mg	<ul style="list-style-type: none"> • Perte considérable du contrôle musculaire par rapport à la normale • _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • _____

Faites corriger par votre enseignant.e

La consommation d'alcool varie d'un individu à un autre, d'une région à une autre et selon des situations ou des raisons parfois bien différentes. Certaines personnes consomment quotidiennement tandis que d'autres ne boivent que très peu d'alcool. Il peut arriver qu'on se questionne sur ses habitudes de consommation et des outils sont mis à notre disposition afin de nous aider à y voir plus clair. Nous vous invitons à visiter ce site Internet et à remplir les deux questionnaires suivants:

<http://www.toxquebec.com/evaluation/alcool.html>



- **Savez-vous boire ?**

À la suite de vos résultats, quelle(s) conclusion(s) en tirez-vous?

- **Avez-vous un problème avec l'alcool ?**

À la suite de vos résultats, quelle(s) conclusion(s) en tirez-vous?

L'ALCOOL ET LA LOI SUR LA CONDUITE AUTOMOBILE

Selon l'âge et l'expérience du conducteur (et parfois même de son emploi / sa classe de permis - ex. camionneur ou chauffeur de bus), la loi sur la consommation d'alcool et la conduite automobile varie. En effet, alors qu'un conducteur subit la «tolérance zéro», un autre peut avoir jusqu'à un maximum de 0,08 mg d'alcool dans le sang sans nécessairement être coupable de conduire en état d'ébriété.

Selon le site de la SAAQ [<https://saaq.gouv.qc.ca/>], expliquez laquelle des lois s'applique pour toi au moment de remplir les lignes.

À l'aide de ce même site de référence, dites quelles sont les sanctions possibles si jamais vous dépassez la limite qui vous est autorisée?

LA FORMULE 2-3-4-0

(educalcool.qc.ca)

Les femmes qui souhaitent consommer avec modération et éviter les problèmes à long terme devraient limiter leur consommation à 2 verres par jour et à 10 par semaine, alors que pour les hommes, ces limites sont respectivement de 3 verres par jour et de 15 par semaine. C'est le 2-3 de la formule.

Il est vrai aussi que l'on peut, de temps à autre, consommer un peu plus. Ainsi, lors d'une occasion spéciale, les femmes peuvent prendre 3 verres et les hommes 4. À condition, bien sûr, que ces « occasions spéciales » ne reviennent pas trop souvent. C'est le 3-4 de la formule.

Enfin, pour éviter l'accoutumance, tant physique que psychologique, il est recommandé de s'abstenir totalement de consommer de l'alcool au moins un jour par semaine. C'est ça, le 0.

Que pensez-vous de votre consommation? Êtes-vous raisonnable? Suivez-vous la formule ci-haut? Vous pouvez utiliser votre journal personnel pour répondre à ces questions.

Le calage d'alcool... Dangereux à mort!



Le calage est une activité qui consiste à boire la plus grande quantité d'alcool possible le plus rapidement possible. Il peut s'agir d'un concours ou d'un défi organisé par un bar, un organisme, une association ou, encore, d'une activité improvisée par un groupe d'amis dans un lieu public ou privé, avec ou sans spectateurs.

C'est une pratique dangereuse qui peut prendre plusieurs formes. Le calage entraîne souvent des intoxications très graves. Il faut savoir que lorsque le taux d'alcoolémie atteint ou dépasse 400 mg d'alcool par 100 ml de sang (communément appelé .40), il peut provoquer le coma éthylique et même la mort.

CALAGE = DANGER

Plusieurs conséquences peuvent survenir lorsqu'une personne consomme trop d'alcool. Ces effets s'aggravent avec la quantité d'alcool absorbée par l'organisme et deviennent à risque – voire dangereux – lorsque l'on atteint un taux d'alcool dans le sang de plus de 200 mg par 100 ml de sang (.20).²

² <http://educalcool.qc.ca/alcool-et-vous/jeunesse/le-calage-dalcool-dangereux-a-mort/#.WtZDW4jwZdg>

Ce n'est plus un secret pour personne, il faut avoir atteint l'âge de la majorité pour pouvoir acheter de l'alcool. Cependant, ce n'est pas cette seule loi qui régit la vente ou la consommation d'alcool. Il y a des heures pour la vente, des endroits pour consommer et des limites à ne pas atteindre dans certaines situations.

Les publicités ne manquent pas en ce qui concerne la consommation d'alcool et la conduite automobile. Les statistiques ne mentent pas, selon la SAAQ*, 33 % des accidents mortels (2010 à 2014) impliquent un conducteur ivre. Il en résulte aussi 18% de blessés graves et 5% de blessés légers. Par année, cela représente 140 décès, 340 blessés graves et 1900 blessés légers. ³

Comment se fait-il, penses-tu, que les conducteurs ne saisissent pas la gravité de la situation? Les publicités sur le sujet sont partout: radio, télévision, Internet, journaux, affiches, etc. Ces dernières sont parfois moralisatrices, parfois brutales, parfois touchantes... et pourtant, des centaines de conducteurs continuent de boire et de prendre le volant.

Le gouvernement investit beaucoup d'argent annuellement dans la prévention. Certaines écoles présentent même, au moment où le bal de finissants se pointe le bout du nez, des simulations d'accidents avec tout le déroulement des secours d'urgence (faux blessés, policiers, ambulanciers, etc.). Ceci permettrait aux jeunes de voir ce qui les attend en cas d'accident. Malgré tout, ce fléau continue et fait ses ravages.

³ <https://saaq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/publications/espace-recherche/stats-alcool-drogues-profil-detaille.pdf>

LES GROUPES DE PRESSION

Comme c'est le cas pour bien des problématiques sociales, des groupes de pression se forment pour appuyer des causes. Les problèmes engendrés par l'alcool ont favorisé l'émergence de groupes tels que **Opération Nez Rouge** et **MADD Canada**.



En vous renseignant sur le site Internet d'Opération Nez Rouge, répondez aux questions suivantes:

<https://operationnezrouge.com/>

Dans vos mots, expliquez la naissance de cet organisme.

Depuis quelle année cet organisme est-il en fonction?

- 1982
- 1984
- 1994

Dans combien de provinces canadiennes cet organisme offre-t-il ses services?

- 4
- 5
- 7

madd

Au volant, pas d'alcool, pas de drogue, pas de victimes.

Le groupe MADD est, quant à lui, né aux États-Unis en 1989 et a prolongé ses tentacules jusqu'au Canada (Mothers Against Drunk Driver mère contre l'alcool au volant). À l'origine, ce sont des mères et des victimes reliées à des accidents mortels causés par l'alcool au volant qui ont mis sur pied cet organisme.

Comme pour la plupart des messages publicitaires d'ordre social, l'organisme MADD nous présente une image «choc». Votre travail sera de l'analyser.

«N'en faites pas une célébration à oublier...»



<http://creativity-online.com/work/madd-dont-make-it-a-grad-to-forget/6641>



À qui s'adresse cette publicité en particulier? Quels sont les indices vous permettant de le cibler?

Pensez-vous qu'elle a un impact sur le public cible en question? Expliquez votre réponse.

Quel effet a-t-elle sur vous? La jugez-vous trop dure? Correcte? Expliquez votre réponse.

Faites corriger par votre enseignant.e

Situation d'apprentissage 2 : Recherche et Prévention



Comme pour toutes les drogues, la consommation d'alcool pendant la grossesse est à proscrire. Quels sont donc les impacts sur la femme enceinte? Quels sont-ils sur l'enfant à naître?

Ce sera le sujet de votre prochaine recherche. Utilisez l'espace ci-dessous pour inscrire des notes issues de votre recherche sur les différents impacts de la consommation d'alcool sur la mère et sur l'enfant à naître.

LE GHB

(terme scientifique : gamma-hydroxybutyrate)



Visionnez cette vidéo de prévention: <https://www.youtube.com/watch?v=wTN8d2juiC4>

Description

Le gamma-hydroxybutyrate, ou GHB, appartient à la catégorie des dépresseurs. Il agit sur le système nerveux central en engourdissant le cerveau et en ralentissant le fonctionnement du corps.

Effets

La consommation de GHB peut provoquer les effets suivants, qui dépendent de la quantité consommée.

 Disparition de la gêne	 Sensation de détente et de calme inhabituelle	 Sensation de confort physique et psychique
 Relaxation musculaire	 Euphorie	
 Ralentissement des gestes	 Bouche pâteuse	
 Somnolence	 Nonchalance	
 Désorientation (difficulté à se situer dans l'espace)	 Confusion	

Conséquences et risques

La consommation de GHB peut provoquer les problèmes suivants :

- fatigue
- Vertiges
- Vision trouble
- Troubles sexuels
- Hostilité
- modification de l'attention, de l'humeur, de la mémoire, du jugement
- Dépression
- Accoutumance

Si le GHB est consommé en trop grande quantité, il peut aussi provoquer les problèmes suivants :

Sommeil profond	Perte de mémoire
Nausées	Vomissements
Problèmes de coordination	Excitation
Délire	Stupeur
Difficultés respiratoires	Mort

Dépendance

La consommation de GHB peut provoquer une dépendance physique, c'est-à-dire un besoin créé par l'accoutumance du corps à l'action de la drogue. Cela cause une difficulté de s'en passer et provoque, chez la personne en état de manque, des réactions physiques plus ou moins fortes comme :

- anxiété, panique, irritabilité
- dépression
- insomnie
- fièvre, nausées, vomissements
- troubles perceptuels
- tremblements
- convulsions

Cette drogue porte également le titre de “drogue du viol”. Le témoignage qui suit t'en apprendra sur cette substance qui semble circuler dans les bars. À la suite de la lecture, tu devras répondre au questionnaire qui t'est proposé.

TÉMOIGNAGE: Victime de la drogue du viol

CAROLE-ANNE JACQUES, Agence QMI, mardi, le 26 juin 2012.

VAL-D'OR - Après une soirée où elle a consommé seulement deux bières, Sandrine (nom fictif) a perdu la carte. Victime de la drogue du viol, elle ne se souvient de rien. Elle vit dans l'angoisse.

Il n'est pas rare d'entendre des histoires concernant la drogue du viol, aussi appelée GHB. Plusieurs personnes se croient victimes de cette drogue, mais peu de tests ressortent positifs, puisque le GHB ne peut être détecté dans le sang ou dans l'urine au-delà de 12 à 24 heures après l'absorption. C'est le cas d'une jeune fille de Val-d'Or qui, pour diverses raisons, souhaite garder l'anonymat. Les résultats sanguins n'ont détecté qu'une petite trace de drogue, puisqu'elle a consulté deux jours après l'incident. La trousse médico-légale risque de revenir négative, parce qu'elle s'est lavée à plusieurs reprises avant de se rendre en centre hospitalier.

Un vendredi soir comme les autres

Une soirée de décembre, la jeune femme est sortie dans les bars avec sa gang d'amis composée principalement de gars et son cousin. Elle n'a bu qu'un seul verre chez son cousin et un autre au bar. Elle avoue n'avoir rien bu d'autre. «Je me rappelle d'avoir été au bar, mais par la suite, je ne me rappelle de rien et je me suis réveillée chez un ami à 6h du matin», raconte-t-elle. Son ami l'a retrouvée chez lui, couchée par terre et entourée de vomissure. «Je ne me rappelais même plus d'avoir été dans sa salle de bain, ni d'avoir été chez lui. Je ne me rappelle pas d'être entrée dans sa maison plus de cinq minutes.»

Perdre la notion du temps

«Je ne comprenais pas vraiment ce qui se passait. Je pensais qu'il était 3h du matin quand je suis arrivée chez nous, mais il était rendu 6h. Je n'arrivais pas à parler ni à me tenir debout quand je suis arrivée chez moi.». Selon elle, la veillée a passé en cinq minutes. Le lendemain, elle n'arrivait pas à se rappeler sa soirée et était plus en mauvais état qu'à l'habitude. «J'avais pris ma douche le matin et j'en ai repris une autre après le travail, parce que je me sentais sale. Je me suis rendu compte que j'avais des bleus sur les bras et sur les cuisses. Je n'arrivais pas à me rappeler de ma soirée.» Un de ses amis lui a indiqué qu'elle l'avait téléphoné vers 2h du matin, elle pleurait et lui disait qu'elle ne savait pas où elle était. «À partir de minuit, mes amis se sont mis à me chercher, il ne savait pas j'étais où. Mais, je ne me rappelle de rien», précise-t-elle.

Agir rapidement

Après avoir passé deux jours à essayer de se rappeler sa soirée, sans succès, elle est revenue du travail le dimanche soir en pleurant. «J'ai tout raconté à ma mère parce que

je n'en pouvais plus et on est allé à l'hôpital. J'étais tellement stressée que je n'arrivais plus à respirer.». À ce moment, elle a eu confirmation que des traces de drogue se trouvaient dans son sang. Elle insiste sur le fait que les victimes doivent faire les tests la journée même. «J'ai été à l'hôpital trois jours après et il n'y avait presque plus de trace de drogue. En plus, j'avais pris ma douche plusieurs fois avant d'aller à l'hôpital, donc c'était impossible de trouver quoi que ce soit. J'ai fait un rapport à la police et ils ne peuvent rien faire tant qu'ils n'ont pas les résultats de la trousse médico-légale.»

La police a interrogé les personnes qui étaient présentes avec elle lors de cette soirée. «Je ne vais jamais vraiment savoir ce qui s'est passé cette soirée-là. Les bleus sur mes bras, c'étaient vraiment des traces de doigts et j'avais des égratignures.» La jeune femme avoue que ça lui a pris plus d'une semaine avant de recommencer à manger tellement elle était stressée et plus de trois mois avant de pouvoir bien dormir. «Ma mère ne faisait qu'entrer dans ma chambre le matin et je me réveillais en sursaut. J'avais de la misère à m'endormir, puisque ça me restait toujours en tête. C'est noir, tu n'arrives pas à te rappeler.» Elle s'est longtemps demandé ce qu'elle aurait pu faire pour éviter cette situation. «Je ne suis pas une fille qui cherche de l'attention quand je vais au bar. Je me demandais ce que j'ai pu faire pour que quelqu'un mette ça dans mon verre.»

Quand on n'a pas toutes les réponses

«Ce n'est pas facile à expliquer parce que dans le fond, tu ne sais pas ce qui s'est passé. C'est stressant de faire une plainte à la police, parce que tu ne peux rien dire de concret.» Selon elle, d'avoir fait les tests et une plainte lui a permis de passer plus rapidement par-dessus. «Puisque je ne me rappelle pas de ma soirée, j'essaie de me dire qu'il n'est rien arrivé, ça m'aide à faire un «deuil». Il va être impossible de savoir si j'ai été violée cette soirée-là.»

Ni odeur, ni saveur

En général, on retrouve le GHB sous forme de liquide. Cette drogue existe aussi en poudre, en capsules ou en granules. Dissout dans un verre de boisson alcoolisée, il n'a ni odeur ni saveur. Certains disent qu'il peut avoir un léger goût salé ou savonneux. Selon l'état du consommateur et la dose, son efficacité s'étale sur trois à quatre heures. Le GHB est ensuite dégradé en eau et dioxyde de carbone et sa présence n'est alors plus détectable. Les effets apparaissent environ 15 minutes après l'absorption. Ce produit cause un état semblable à l'ébriété : plus d'euphorie que de désinhibition. Plusieurs drogues peuvent être utilisées pour abuser d'une victime. En matière d'agressions sexuelles, les victimes ne sont pas uniquement des filles. Quelque 85% des agressions sont commises par une connaissance de la victime.

Résumons le texte

1- Sous quelles formes principales peut-on retrouver le GHB?

2- Pourquoi cette substance est-elle surnommée “la drogue du viol”?

3- Pourquoi est-il difficile de confirmer qu’une personne a été droguée au GHB?

4- Quels sont les signes observés par Sandrine qui lui ont permis de se rendre compte qu’elle avait peut-être été droguée à son insu?

Faites corriger par votre enseignant.e

Les gestes à poser...

- Garder un esprit clair et être vigilant(e).
- Ne jamais perdre de vue son verre, sinon éviter d'y boire.
- Refuser toute consommation d'un étranger ou toute boisson dont on ignore la provenance.
- Ne boire qu'à partir de contenants non débouchés, surtout s'il s'agit de soirées privées. (Attention aux punchs présentés dans de grands bols).
- En cas de malaise, le signaler rapidement à nos accompagnateurs de confiance ou au service du bar. Se faire raccompagner par une personne de confiance ou appeler les services d'urgence.
- Refuser d'être raccompagné (e) par une personne avec qui on ne se sent pas à l'aise. Quitter un endroit qui ne paraît pas sûr, se fier à son instinct.
- Conserver sur soi suffisamment d'argent pour payer ses consommations ou pour prendre un taxi.
- Sortir en groupe et essayer de ne jamais rentrer sans escorte.
- Porter attention aux comportements de ses amis(es) (p. ex., personne paraissant plus ivre qu'elle ne le devrait).
- Protéger toute personne « vulnérable », en s'interposant lorsqu'un individu qui semble louche propose de la raccompagner.
- Attention aux personnes inconnues qui s'imposent dans le groupe.
- Refuser les nouveaux « trips » qui sont présentés comme inoffensifs.
- Sortir si possible avec des amis dont l'un ne boit pas et pourra reconduire en toute sécurité les autres à la fin de la soirée.
- S'informer sur le phénomène des « drogues du viol ».
- Toute personne responsable d'une soirée ou d'un établissement doit assumer la responsabilité de la sécurité de sa clientèle (exemple de mesure à prendre: installation d'affiches mettant en garde contre le phénomène des « drogues du viol »).

Résumé des mesures de protection et de prévention recommandées par le Comité femmes et sécurité de la Petite Patrie1<http://fmoq-legacy.s3.amazonaws.com>.

DEUX TYPES DE TOXICOMANIE DES MÉDICAMENTS

MÉDICAMENTS PSYCHOACTIFS (UTILISÉS EN TANT QUE MÉDICATION)

Description (pour un usage dit régulier)

Prescrit et utilisé avec discernement, un médicament psychoactif permet d'atténuer ou de faire disparaître une souffrance psychologique : anxiété, angoisse, insomnie, dépression, psychoses, maladie affective bipolaire, etc.

Un médicament psychoactif est généralement prescrit par un médecin. Après examen, celui-ci établit un diagnostic et, s'il l'estime nécessaire, détermine le traitement le mieux adapté à l'état de santé de la personne. Un grand nombre de personnes utilisent, avec ou sans ordonnance, des médicaments psychoactifs pour faire face à des troubles provoqués par leurs difficultés quotidiennes. Parmi elles, on peut citer les personnes âgées confrontées à la solitude, ainsi que les personnes exposées à une surcharge de responsabilités, au stress ou à un événement éprouvant.

Les troubles du sommeil sont un motif fréquent de consultation médicale et de prescription de médicaments psychoactifs. Ces troubles peuvent être passagers ou occasionnels et peuvent parfois devenir chroniques. Les causes peuvent être physiques, psychologiques, psychiatriques ou dues, tout simplement, à des conditions peu propices au sommeil.

http://www.toxquebec.com/livre_drogues/fr/index_medicaments.html

Effets

Les effets des médicaments psychoactifs diffèrent selon leur composition chimique, les doses administrées et la sensibilité de la personne.

Consommer des médicaments et d'autres substances psychoactives en même temps comporte des dangers, d'autant plus que certaines interactions sont méconnues. Le mélange avec l'alcool, par exemple, potentialise ou annule les effets de chacune des substances absorbées.

Les effets d'un médicament psychoactif diffèrent selon la catégorie à laquelle il appartient. On en distingue 5. Faites une recherche pour déterminer les effets de ces médicaments.

1. Les anxiolytiques et les sédatifs

2. Les somnifères ou hypnotiques

MÉDICAMENTS PSYCHOACTIFS (UTILISÉS EN TANT QUE DROGUES)

Si certains médicaments psychoactifs n'entraînent pas de dépendance physique, une dépendance psychologique est possible selon chaque individu, pour chaque substance. Une exception, les benzodiazépines, qui peuvent entraîner une dépendance à la fois physique et psychologique. Lorsque la consommation d'un médicament psychoactif est augmentée au-delà de la dose prescrite par le médecin, on parle de toxicomanie médicamenteuse.

Elle peut prendre plusieurs formes :

1- La toxicomanie médicamenteuse classique

Cette pratique de consommation se rapproche de la dépendance : la vie de l'usager est centrée sur sa consommation. On constate une alternance entre des moments de consommation contrôlée et des moments de consommation excessive. Lorsqu'on essaie de comprendre ce qui motive ces consommations, il est souvent difficile de distinguer la recherche de l'oubli, du sommeil, du soulagement de l'anxiété, de la recherche d'un mieux-être ou du besoin de se réfugier dans un état second. Elle concerne tous les types de médicaments, les associations de différents médicaments n'étant pas rares.

2- La toxicomanie médicamenteuse insidieuse

Les médicaments sont généralement pris suite à une prescription médicale et, face à la persistance des symptômes ou à l'apparition de symptômes nouveaux, l'escalade médicamenteuse s'installe. En effet, la personne cherche toujours le produit qui la guérira, et le médecin, tout en percevant plus ou moins le bien-fondé de cette demande, prescrit de nouveaux médicaments ou augmente la posologie. La situation se complique lorsque le patient fait lui-même ses mélanges, associe les diverses ordonnances d'un ou de plusieurs médecins, dans un but d'automédication.

Dans ce cas, le patient, attaché à ses ordonnances, desquelles il ne supporte pas qu'on supprime un ou plusieurs produits, consomme de façon rituelle des quantités considérables de comprimés, capsules, etc.

Dans cette conduite, il est difficile de faire la part de la contribution réelle de la maladie entre la dépendance physique et psychologique, la peur de voir le symptôme réapparaître et l'envie de ressentir l'effet du médicament.

L'HÉROÏNE



Description

L'héroïne est un opiacé provenant de l'opium. Elle est extraite de la graine de pavot (une variété en particulier). L'héroïne agit sur le système nerveux central. Elle est à la fois un déprimeur et un perturbateur, c'est-à-dire qu'elle engourdit le cerveau, ralentit le fonctionnement du corps et affecte les sensations et les perceptions de la réalité.

Effets

L'héroïne provoque généralement plusieurs effets. À l'aide d'un site de référence crédible, complétez les informations manquantes:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Risques liés à la consommation

En cas de surdose, l'héroïne peut provoquer :

- _____
- _____
- _____

La consommation d'héroïne prend graduellement une très grande place dans la vie de la personne qui en consomme, au point où :

- elle modifie ses habitudes de vie en fonction de la drogue;
- elle éprouve des problèmes scolaires ou professionnels;
- elle devient moins intéressée à rester en relation avec des gens qui ne consomment pas;
- elle s'isole.

L'héroïne peut être tirée de la morphine. En effet, avec un kilogramme de morphine, on peut fabriquer 700 grammes d'héroïne. Un autre produit, celui-ci 100 fois plus fort que la morphine, a fait des ravages dernièrement au Canada. Peut-être as-tu déjà entendu parler de Fentanyl? Nous te proposons de regarder le documentaire suivant qui fait état de la situation dans l'ouest du Canada.

Documentaire sur le Fentanyl au Canada

<https://www.youtube.com/watch?v=qzaP9fZ2xCA>



Une vidéo française dont les reporters partent à Vancouver et rencontrent des consommateurs et des intervenants (14min53)

Capsule culturelle



Trainspotting (Ferrovipathes) est un film britannique réalisé par Danny Boyle en 1996. Le film est instantanément devenu un classique. Tiré d'un roman, il reflète les problèmes de drogue d'une génération désabusée vivant en Écosse. D'ailleurs, Trainspotting 2 a vu le jour en 2017.

LES STIMULANTS

LA COCAÏNE



Description

À votre tour de fournir quelques informations. Utilisez des sources crédibles.

D'où provient la cocaïne? (pays ou régions)

Comment est-elle produite?

Sous quelles formes se présente-t-elle? (deux formes)

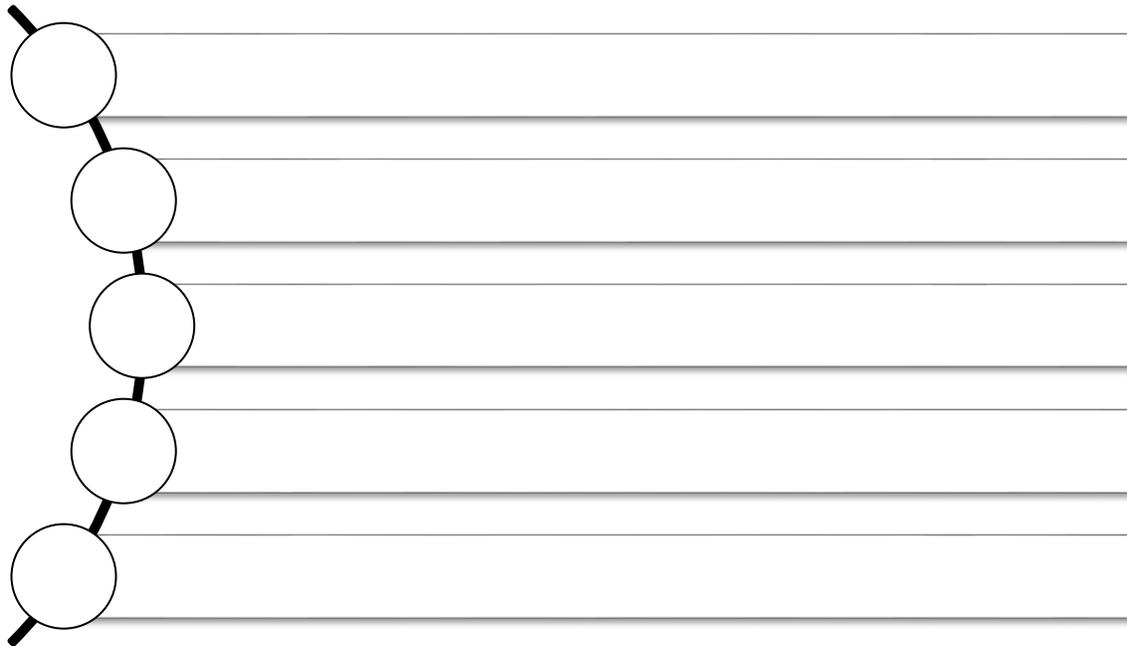
Effets

Quels sont les principaux effets recherchés par les consommateurs de cette substance?

Conséquences physiques et psychologiques

Après l'euphorie, la personne passe par une période d'anxiété qui s'accompagne d'une sensation de malaise.

La consommation de cocaïne peut aussi causer plusieurs autres réactions. Présentez cinq de celles-ci:



Five horizontal rectangular boxes for writing, each preceded by a circle connected to a vertical line.

La cocaïne, comme certaines autres substances, est généralement associée à d'autres ingrédients afin de gonfler artificiellement la quantité de celle-ci. Les *dealers* appellent cela «couper» la drogue. De là provient un certain danger puisque les consommateurs ne savent évidemment pas avec quoi est coupée leur drogue. Les produits toxiques utilisés pour « couper » la cocaïne, tels que le lévamisole (vermifuge animal), peuvent entraîner des effets graves pour la santé.

Une personne qui consomme de la cocaïne **de façon répétée ou en trop grande quantité** peut ressentir certains effets. Nommez trois de ceux-ci:

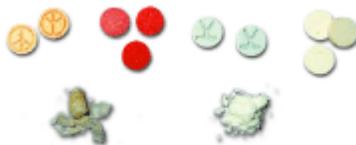
- _____
- _____
- _____

Après avoir consommé de la cocaïne, une personne peut renifler une autre «ligne» (dose) pour éviter de vivre la période d'anxiété qui suit l'euphorie du début. Cependant, plus elle consomme, plus elle ressent de l'anxiété.

Qu'est-ce que le crack et quel lien pouvez-vous faire avec la cocaïne?

Faites corriger par votre enseignant.e

LES AMPHÉTAMINES



Description

Les amphétamines sont des drogues de synthèse, c'est-à-dire qu'elles sont composées de molécules chimiques produites dans des laboratoires clandestins. Quelles que soient la forme, la couleur ou la provenance des amphétamines vendues sur le marché noir, il est impossible de connaître leur composition exacte. Ainsi, une dose d'amphétamines peut contenir :

- la substance à l'état pur;
- la substance mélangée à d'autres produits;
- toute autre substance.

Effets

Les amphétamines peuvent provoquer les effets suivants :

- sensation d'énergie, agitation;
- tics nerveux;
- besoin incontrôlable de parler sans arrêt;
- impression de puissance physique et mentale;
- diminution de l'appétit et de la capacité à ressentir la fatigue;
- augmentation de la vigilance (capacité de concentration et d'attention);
- sentiment d'euphorie.

À court terme, une personne peut avoir des symptômes comme :

- ressentir une grande fatigue et de l'épuisement;
- avoir des problèmes de santé physique : fièvre, éruptions cutanées, troubles cardiaques, par exemple;
- avoir des problèmes psychologiques comme la paranoïa (ex. : impression d'être persécuté) ou symptômes psychotiques comme :
 - la confusion (difficulté à mettre de l'ordre dans ses idées),
 - la désorientation (difficulté à se situer dans l'espace ou le temps),
 - le délire,
 - les hallucinations.

À plus long terme, une personne peut avoir des symptômes comme :

- une dépendance psychologique.
- des convulsions (raideur du corps et contractions saccadées et involontaires des muscles) pouvant mener jusqu'à la mort.
- un changement de son humeur (devenir triste, dépressif, irritable ou angoissée);
- un sommeil agité et moins réparateur.

Risques de la consommation

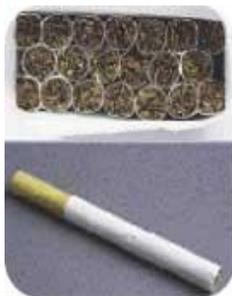
La consommation d'amphétamines peut entraîner certaines conséquences sur la santé:

- insomnie;
- contraction des muscles des mâchoires pouvant entraîner des dommages aux dents;
- problèmes de santé physique : fièvre, éruptions cutanées, troubles cardiaques, par exemple;
- problèmes psychologiques comme la paranoïa (ex. : impression d'être persécuté) ou symptômes psychotiques comme :
 - la confusion (difficulté à mettre de l'ordre dans ses idées),
 - la désorientation (difficulté à se situer dans l'espace ou le temps),
 - le délire,
 - les hallucinations.

À long terme

À long terme, la consommation d'amphétamines peut causer une dépendance psychologique, c'est-à-dire que la personne a besoin de consommer de plus en plus souvent pour être mieux dans sa peau, se détendre, se calmer, se stimuler, se donner du courage pour surmonter ses problèmes, etc. La consommation répétée ou de doses élevées d'amphétamines peut aussi provoquer des convulsions (raideur du corps et contractions saccadées et involontaires des muscles) et même la mort.

LA NICOTINE (TABAC)



Dépendance à la nicotine

C'est à cause de ce produit chimique appelé «nicotine» que les produits du tabac entraînent une telle dépendance. Dès que vous introduisez de la nicotine dans votre organisme, vous commencez à en vouloir encore. La consommation de cigarettes et d'autres formes de tabac contenant de la nicotine, comme les *cigarillos*, les cigares, le tabac à pipe ainsi que le tabac à chiquer et le tabac à priser, peuvent créer une dépendance.

Effets

- La nicotine est présente à l'état naturel dans la feuille de tabac et se retrouve donc dans les produits fabriqués à partir de celle-ci, comme la cigarette. Lorsque vous fumez, la nicotine est absorbée par les poumons, puis circule dans le réseau sanguin avant de se rendre au cerveau et à d'autres organes du corps.
- Après l'avoir inhalée, la nicotine peut atteindre le cerveau en aussi peu que 10 secondes.
- Cela entraîne plusieurs réactions dans votre organisme, comme les suivantes :
 - La fréquence cardiaque et la pression artérielle augmentent.
 - Les vaisseaux sanguins se resserrent, ce qui provoque une chute de température dans vos mains et vos pieds.
 - Les ondes cérébrales sont modifiées et les muscles sont relâchés.
- Lorsqu'ils introduisent de la nicotine dans leur corps, les nouveaux fumeurs peuvent se mettre à tousser, être étourdis et avoir la gorge sèche et irritée. Des nausées, des faiblesses, des crampes abdominales, des maux de tête, de la toux ou des haut-le-cœur figurent parmi les autres effets possibles. Ces symptômes peuvent s'atténuer au fur et à mesure que vous vous habituez à la nicotine.

Une dépendance signifie qu'une personne ne peut pas maîtriser sa consommation d'une substance, c'est-à-dire qu'elle en prend malgré les conséquences néfastes. La nicotine crée une accoutumance et une dépendance physique.

- La nicotine peut provoquer un sentiment de bien-être ou un regain d'énergie temporaire. Elle provoque également la libération de substances chimiques naturelles dans votre cerveau qui vous rendent plus alerte et plus calme.
- Au fil du temps, votre organisme s'habitue à certains effets de la nicotine. Vous devez donc continuer à en consommer pour faire durer ses effets.
- Lorsque vous ne consommez pas de tabac pendant plus de quelques heures, vous pouvez ressentir des symptômes de sevrage. De nombreuses personnes continuent de fumer afin d'éviter ces sensations désagréables.

Il est important de dire que la nicotine ne vient pas seule dans le cas de la consommation, par exemple, de tabac. La cigarette contiendrait pas moins de 7000 substances qui proviennent du tabac (plante) ou encore qui ont été ajoutées par les fabricants en cours de route. Le rôle de la nicotine est surtout celui de rendre le consommateur dépendant. Le taux de nicotine a d'ailleurs augmenté de 53% depuis 1968.

Le tabagisme est également un comportement appris qui vous porte à prendre des habitudes difficiles à se défaire. Vous apprenez à associer des choses avec le tabagisme, comme celles qui suivent :

- les sentiments agréables qu'il vous procure
- le soulagement temporaire des inquiétudes, des tensions, de l'ennui ou de la fatigue
- le café ou l'alcool
- un bon repas
- du bon temps entre amis

Le sevrage et ses symptômes

Lorsque vous cessez de fumer, les taux de nicotine dans votre corps chutent et vous pouvez ressentir des symptômes de sevrage. Il est bon de savoir que ces symptômes sont temporaires et qu'ils sont souvent signe que votre corps guérit.

- Les symptômes de sevrage peuvent être difficiles à gérer et de nombreux fumeurs peuvent ne pas parvenir à arrêter dès leur première tentative parce qu'ils ne sont pas préparés. Si vous savez à quoi vous attendre, vous pouvez trouver des moyens pour composer avec les symptômes.
- La plupart des symptômes de sevrage se manifestent au cours de la première semaine. Les symptômes disparaissent généralement après deux à quatre semaines.
- Les symptômes de sevrage peuvent prendre les formes suivantes :
 - étourdissements et tremblements
 - maux de tête
 - anxiété et irritabilité
 - nervosité et agitation
 - difficulté à se concentrer et à dormir
 - appétit accru
 - dépression légère ou abattement
 - envies de fumer
- D'autres effets secondaires indésirables, comme la fatigue et la toux, montrent que votre organisme est en train de se rétablir et de guérir.
- Vous pouvez avoir des envies de fumer pendant des mois, même une fois que les symptômes de sevrage ont disparu. L'envie de fumer peut être particulièrement forte lorsque vous êtes stressé, mais certaines personnes ont des envies de fumer lorsqu'elles sortent avec des amis ou lorsqu'elles s'ennuient.

Les maladies liées à l'usage de tabac (nicotine)

Le tabagisme est lié à plus de deux douzaines de maladies et affections, y compris le cancer et les maladies du cœur. La plupart de ces risques régressent après avoir cessé de fumer. Les avantages de cesser de fumer se font parfois sentir en l'espace de quelques heures.

Risques pour la santé chez les fumeurs

Les fumeurs (tout sexe confondu) sont plus susceptibles d'avoir :

- des problèmes avec le cœur et les vaisseaux sanguins
- certains types de cancers
- des problèmes pulmonaires et respiratoires
- d'autres problèmes de santé
- un décès prématuré

Les fumeuses sont plus susceptibles d'avoir :

- un cancer du col de l'utérus
- des problèmes menstruels
- des problèmes de fertilité
- un accouchement prématuré
- un bébé de poids insuffisant à la naissance

Les fumeurs sont plus susceptibles d'avoir :

- des problèmes érectiles (impuissance /dysfonction érectile)

Les ingrédients de la cigarette versus la cigarette électronique?

Un heureux débat sur oui ou non ...

Selon le docteur Gaston Ostiguy, pneumologue au Centre universitaire de santé de McGill: «La nicotine n'est pas dommageable pour la santé. Elle crée de la dépendance, mais c'est tout. Ce sont les autres produits qui se trouvent dans le tabac des cigarettes qui causent les cancers de poumons (etc.).»

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1081020/vapotage-accroitrait-risque-cancer-maladies-cardiaques>

(article plus récent études sur des souris...)

Vidéo Radio-Canada sur la vapoteuse

<https://ici.radio-canada.ca/tele/decouverte/2014-2015/segments/reportage/382/cigarette-electronique>

LA CAFÉINE

La caféine est une drogue !

16 septembre 2016



La caféine est la substance psychoactive la plus consommée dans le monde, la plupart du temps de manière quotidienne. Aux États-Unis, elle est reconnue par la Food and Drug Administration comme une substance alimentaire à buts multiples généralement sans danger... aux doses habituelles. Sa première source est la graine du caféier, à partir de laquelle le café est infusé, mais elle est aussi présente dans le thé et le cacao. Elle est aussi un ingrédient de certains sodas comme le Coca-cola, et de boissons énergisantes. Mais pourquoi consommons-nous tant de caféine, principalement sous la forme de café ? La réponse repose dans notre cerveau, et plus particulièrement dans ses récepteurs membranaires. Quand ces protéines détectent une molécule spécifique, elles déclenchent une cascade de réactions biochimiques. Ainsi, certains de ces récepteurs réagissent à la présence d'adénosine, une substance libérée par les neurones.

Les effets du café se font sentir en quelques minutes.

Selon l'Académie américaine de Médecine du Sommeil, la caféine atteint son niveau le plus haut dans le sang au bout de 30 à 60 minutes (une étude a constaté une vigilance accrue au bout d'à peine 10 minutes). Le corps élimine en général la moitié de la drogue dans les 3 à 5 heures qui suivent, et le reste peut subsister durant 8 à 14 heures. Certaines personnes, et plus particulièrement celles qui ne consomment pas régulièrement de la caféine, sont plus sensibles que d'autres à ses effets.

Les experts en sommeil recommandent souvent de ne pas prendre de la caféine durant les huit heures précédant le coucher, pour éviter les insomnies. [...]

Aussi addictif qu'une drogue

Selon une étude menée par l'université John Hopkins (États-Unis), relayée par Forbes[5], le manque de caféine réduit les performances cognitives et a un impact négatif sur l'humeur. Seule solution pour revenir « à la normale » : alimenter le cercle vicieux en buvant du café. De plus, la caféine est un stimulant assez faible qui ne fait que restaurer momentanément un certain niveau d'éveil quand on est fatigué. [...]

<http://sport-sante-nutrition.fr/la-cafeine-est-une-droque/>



Buvez-vous du café?

Fumez-vous la cigarette (ou la vapoteuse) ?

Consommez-vous d'autres stimulants que ceux mentionnés dans ce cahier ou autres, Red Bull par exemple ?

Si oui, lequel ou lesquels?

Le café et la cigarette entre autres font partie quasi intégrante de notre quotidien. On connaît tous quelqu'un qui en consomme (sinon nous-mêmes!). Le fait de savoir qu'ils sont associés à la catégorie des drogues stimulantes vient-il modifier votre perception de votre consommation de ceux-ci?

Croyez-vous que vous en consommez trop? Expliquez brièvement votre réponse.

Parlez-nous un peu de vos habitudes de consommation en lien avec le café et la cigarette? Qu'est-ce qui motive votre consommation de ces deux « drogues » (amis, familles, stress, fatigue, etc.)?

SITUATION D'AIDE EN ÉVALUATION 2 : Recherche et Intervention

Plusieurs agents d'aide existent dans notre province afin de fournir des renseignements, de l'aide, des thérapies et autres services en lien avec la consommation abusive d'alcool. Ces organismes privés ou publics peuvent nous diriger adéquatement vers des ressources qui répondent à nos besoins. Pour ce travail, vous devrez effectuer une recherche sur un organisme de votre choix afin de nous présenter celui-ci.

Dans votre présentation (écrite ou orale), vous devrez mentionner les éléments suivants :

Présentation de l'organisme	✓
• Nom et adresse	
• Historique (date de fondation, etc.)	
• Privé ou public?	
• Toute autre information pertinente de présentation	
Mission	
• Services offerts	
• Public cible	
• Particularités	
Autres informations	
En quoi cet organisme est nécessaire pour prévenir la toxicomanie dans la communauté (opinion personnelle)	

<p>Pour la production écrite</p> <p>Un minimum de 350 mots Manuscrit ou à l'ordinateur Respect de la qualité de la langue</p>	<p>Pour la production orale</p> <p>Durée d'environ 2-3 minutes Aide-mémoire / feuille de notes Support visuel si tu le souhaites Respect de la qualité de la langue orale</p>
--	--

PARTIE 3 - TRIPER AUTREMENT

L'ESTIME DE SOI

Les études et résultats de recherches associent régulièrement la consommation de drogues à une faible estime de soi de l'individu. Il en va de soi de réfléchir à cela et trouver des façons de réaliser son potentiel et connaître sa valeur en tant qu'individu.

Comment qualifiez-vous l'estime que vous vous portez à vous-mêmes?

Dans votre vie, quelles sont les personnes qui ont une influence positive sur vous et qui ont un impact positif sur l'estime que vous vous portez? Expliquez comment elles y parviennent.

Comment pouvez-vous influencer une personne chère? Quels gestes? Quelles paroles?

Certaines personnes ont témoigné de leurs trucs personnels afin de contrer les mauvais jours. Certains mentionnent le sport, le bénévolat, etc. Pour votre part, que faites-vous afin de mieux traverser des moments plus difficiles? Si vous n'avez pas déjà quelques trucs, que pourriez-vous faire?



Un petit test vous permettra de voir où se situe votre estime de soi. Remplissez ce tableau et faites ensuite le calcul des points associés à vos réponses.

Affirmations	toujours (10 points)	souvent (7 points)	parfois (4 points)	rarement (0)
Je suis fier(ère) de moi la plupart du temps				
Je suis sûr (e) de moi lorsque j'entreprends quelque chose de nouveau				
Je crois en mes capacités personnelles				
Je me fais confiance				
Je prends de bonnes décisions la plupart du temps				
Je valorise mes réalisations				
Je suis capable de refuser des demandes				
Je me permets d'être différent(e) des autres				
Je sais que je peux trouver des solutions lorsque je me retrouve devant un problème				
Je me connais bien et je cherche à répondre à mes besoins				

<http://www.santecom.qc.ca/Bibliothequevirtuelle/santecom/35567000106671.pdf>

Résultats

De 240 à 300 points:

Tu possèdes une très bonne estime de toi. Tu te connais bien et tu te fais respecté(e) et apprécié(e) la plupart du temps. Bravo! Mais il faut maintenant se demander si tu te perçois de façon réaliste. Demande donc à tes parents et à tes amis (es) de remplir à leur tour ce questionnaire en pensant à toi!

De 170 à 240 points:

Tu as assez bonne estime de toi. Examine bien les domaines où tu t'estimes le plus et ceux dans lesquels tu t'estimes le moins. Il est toujours possible de renforcer et d'améliorer l'image que tu as de toi!

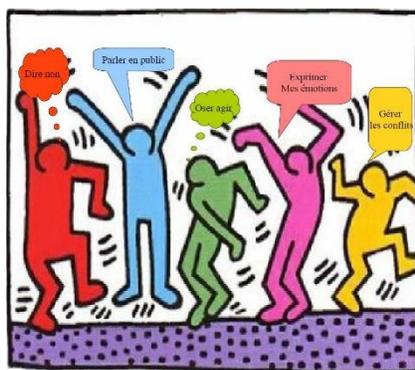
De 30 à 170 points:

Tu as une pauvre estime de toi. Tu es probablement très exigeant(e) envers toi et tu te juges sévèrement. Demande à tes parents et à tes amis de faire cet exercice en pensant à toi et compare leurs résultats aux tiens. Il est possible d'apprendre à s'accepter et à améliorer la perception qu'on a de soi. Il faut seulement se mettre au travail!

Ce petit test n'est sans doute pas très scientifique, mais il vous aura peut-être permis de prendre conscience de certaines sphères de la vie que vous voudriez améliorer ou avec lesquelles vous souhaitez vous sentir plus en confiance, plus sûr de vous.

Mis à part le concept de l'estime de soi, le stress et tous les troubles de l'anxiété peuvent également être une source, un point de départ qui pousserait un individu à consommer drogues ou alcool. Il est donc important pour chacun de trouver SA façon d'éviter ou de le maîtriser et faire en sorte que le stress ne prenne trop de place dans sa vie.

AFFIRMATION DE SOI



L'affirmation de soi consiste en la capacité d'exprimer ses émotions, ses pensées et ses opinions de même que de défendre ses droits tout en respectant ceux des autres, ceci de façon directe, honnête et appropriée.

En vous exprimant verbalement, vous pouvez faire connaître vos idées, vos besoins et comment vous vous sentez. Mais vous pouvez aussi vous exprimer d'autres façons :

- chaque fois que vous prenez une décision, peu importe dans quel domaine;
- en créant : quand vous écrivez, quand vous dessinez, quand vous dansez, etc.;
- en participant à des activités qui correspondent à vos désirs, à vos intérêts.

Lorsqu'on a une opinion différente de celle des autres, par exemple, il est possible qu'on ait plus de difficulté à l'exprimer, par peur d'être rejeté ou ridiculisé. C'est tout à fait normal. Mais il est toujours préférable d'affirmer ce qu'on pense et ce qu'on ressent vraiment, de façon calme. De cette manière, on respecte qui on est et ça permet de mieux se faire connaître, de montrer aux autres qui on est et ce qu'on veut.



Dans quelles situations est-ce plus difficile pour vous de vous exprimer ? Avez-vous des exemples de situations où vous trouvez plus difficile de vous affirmer, de donner votre opinion?

Quels moyens utilisez-vous ou pourriez-vous utiliser pour réussir à vous exprimer dans ces situations ?

CE QUE J'AURAIS AIMÉ TE DIRE



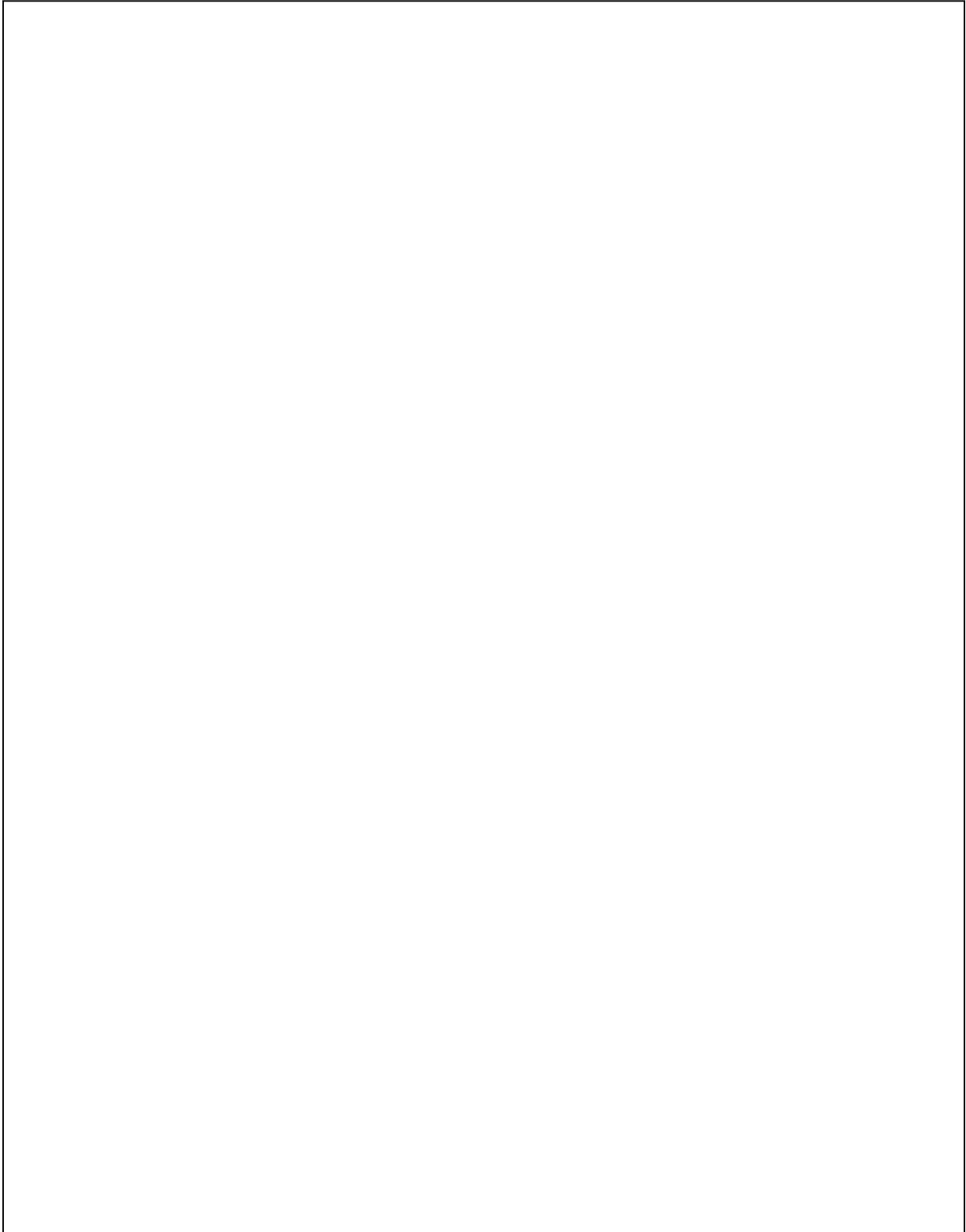
« Tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime ».

-David Goudreault

Il nous arrive à tous de nous dire, lors d'une situation, et particulièrement après coup, qu'on aurait pu répondre ceci ou cela à notre conjoint... qu'on aurait dû dire ceci ou cela à notre patron... qu'on aurait peut-être pu affirmer ceci ou cela à notre soeur, notre frère, notre voisin, notre ami... mais on ne l'a pas fait. Plutôt que de vivre dans le regret, nous vous invitons à réfléchir sur une situation personnelle où vous n'avez pas pu vous affirmer entièrement, peu importe la raison, et de profiter de ce moment pour rééquilibrer les choses. Utilisez l'espace de la page suivante afin de dire ce que vous avez à dire. Pour accompagner votre écriture, vous pouvez aussi dessiner quelque chose de représentatif. Soyez créatif!

N'oubliez pas les règles de base de l'affirmation de soi! On y va de façon directe, honnête et appropriée, mais surtout respectueuse!

CE QUE J'AURAIS AIMÉ TE DIRE

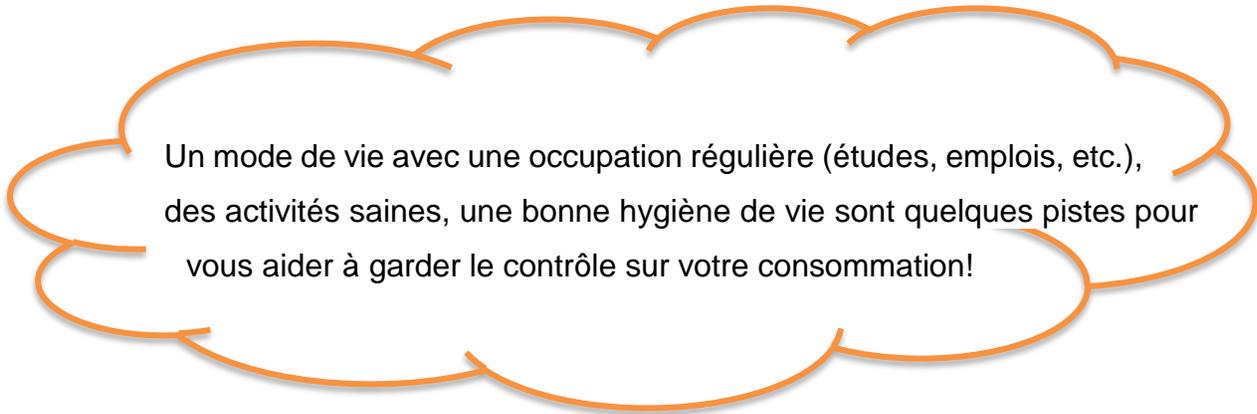
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the prompt above.

LOISIRS, ACTIVITÉS ET SERVICES D'AIDE

Finalement, pour *triper* autrement, il est important de faire des activités sportives ou culturelles, de s'adonner à des loisirs, d'avoir des occupations... C'est reconnu que d'avoir des loisirs est bon pour l'esprit. Cela pourrait, entre autres, faire en sorte d'éviter certaines consommations.

Utilisez l'espace libre ci-dessous pour énumérer les aspects de votre vie actuelle pourraient vous aider à ne pas consommer ou à consommer moins?

(occupations, loisirs, passe-temps, amis, etc.)



Un mode de vie avec une occupation régulière (études, emplois, etc.), des activités saines, une bonne hygiène de vie sont quelques pistes pour vous aider à garder le contrôle sur votre consommation!

SA 3 : Des ressources d'aide au Centre de formation des Maskoutains



C'est bien de connaître les drogues et le monde de la toxico, mais saviez-vous qu'au CFM, on met à votre disposition des personnes qui peuvent vous aider? Cette dernière situation d'apprentissage vous permettra de mieux les connaître et de prendre connaissance du rôle de chacune.

Remplissez le tableau ci-dessous.

Présentez le fruit de vos recherches et de vos discussions à votre enseignant. Vous pouvez le faire par écrit ou vous pourriez aussi lui présenter oralement.

Trouvez et nommez les ressources qui peuvent vous aider ici si vous avez un problème de consommation.	1. _____ 2. _____ 3. _____
Quels sont les titres de chacun?	1. _____ 2. _____ 3. _____

<p>Choisissez une de ces ressources et discutez avec elle des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ses fonctions • Ses outils d'aide face aux élèves ayant une dépendance • Les habitudes de consommation au CMS • Toutes autres questions qui te seront pertinentes et utiles. 	
<p>Organismes de ta région (vous pouvez en choisir quelques-uns à partir de la liste fournie à l'Annexe 4)</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Mission des organismes choisis</p>	

SITUATION D'AIDE À L'ÉVALUATION FINALE

Afin de vous préparer à l'évaluation finale du cours, réalisez maintenant l'activité d'apprentissage suivante.

D'abord, lisez attentivement le récit concernant David, puis répondez aux questions qui suivent. Pour ce faire, vous pouvez utiliser toutes les ressources mises à votre disposition : ce cahier d'apprentissage, des sites Internet, votre enseignant.e, votre entourage, etc. C'est le temps de voir comment vous arrivez à mettre en pratique les compétences développées durant le cours!

David et son projet de formation

Ou quand nos objectifs et la réalité entrent en contradiction...

« David X. est demandé au bureau du directeur immédiatement. »

« Bon, quoi encore! Qu'est-ce qu'il peut bien me vouloir? »

David a 19 ans et veut réellement poursuivre son projet de formation, cela malgré quelques difficultés personnelles. L'école, ça n'a jamais été très facile pour lui. Il a toujours eu l'impression de taper sur les nerfs de ses enseignants... Il faut dire que son trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH) lui a valu d'être plutôt impulsif et de ne pas avoir la langue dans sa poche. En classe, il réussissait souvent mieux à faire le comique qu'à se concentrer sur les travaux à faire. Ce n'est pas pour rien qu'il préférerait souvent faire l'école buissonnière avec ses amis pour aller fumer des joints au parc que se trouver enfermé dans une salle de classe. Son comportement a même fini par décourager ses parents qui voulaient bien l'aider, mais en avaient assez de recevoir des appels des enseignants de leur fils pour se faire dire qu'il avait encore fait des bêtises... Un peu avant la fin de la troisième secondaire, qu'il reprenait pour la deuxième fois, David a décidé de décrocher.

Après un an et demi à faire des boulots qui ne payaient pas et qu'il oubliait avec un joint ou quelques bières à la fin de la journée, David a décidé de regarder en avant et de retourner à l'école. Il souhaite d'abord terminer

sa quatrième secondaire, puis s'inscrire à la formation professionnelle et réaliser enfin son rêve d'être peintre en bâtiment. Il est bien décidé à atteindre son but et s'imagine déjà dans cet emploi qui lui permettra de faire quelque chose qu'il aime vraiment. Mais l'objectif est encore loin! Et ce n'est pas la première fois que le directeur demande à David de venir à son bureau. Dernièrement, il lui a d'ailleurs recommandé de prendre rendez-vous avec un intervenant spécialisé, mais David se dit qu'il est bien capable de s'arranger lui-même avec ses problèmes. C'est ce qu'il a toujours fait!

Aujourd'hui, il se doute bien pourquoi le directeur l'appelle à son bureau : hier, le guide-élève les a surpris, ses copains et lui, à fumer du cannabis dans une voiture du stationnement de l'école et il a prévenu le directeur. Après plusieurs avertissements, son risque d'expulsion est imminent et il le sait.

Toutefois, la rencontre se déroule mieux qu'il ne l'aurait cru. En effet, le directeur lui a donné une dernière chance, mais il lui a recommandé de faire preuve de bonne volonté et de se prendre en main sérieusement. Il n'aura pas le choix de rencontrer l'intervenant de l'école, même s'il a insisté pour dire que ça ne donnerait rien, qu'il n'avait pas vraiment de problème de consommation, qu'il pouvait arrêter quand il le voulait et que là, il voulait et y arriverait. Quand il était au secondaire régulier, il était allé à quelques rencontres avec une intervenante, mais elle n'avait fait que lui faire la morale. Quelle perte de temps! Et comment quelqu'un d'autre que lui, une personne qui ne le connaît même pas en plus, pourrait bien trouver des solutions auxquelles lui-même n'aurait pas pensé?

En sortant du bureau du directeur, David pense à ce qui se passe actuellement dans sa vie et se souvient des remarques de son entourage : « Tu as l'air bizarre depuis quelque temps et ton comportement a changé. Tu te fâches pour rien, tu as toujours l'air bête. On sait que tu n'aimes pas parler de tes difficultés, mais même nous, tes meilleurs amis, on ne connaît pas exactement ta situation. D'autres élèves de l'école disent t'avoir vu traîner près du dépanneur avec des personnes qui ne fréquentent pas l'école. Ils pensent que tu consommes du chimique ou quelque chose du genre. Même le professeur a noté que tu es moins concentré et, surtout, moins motivé. En plus, tu as manqué trois après-midi de cours la semaine dernière. »

David trouve que ses amis exagèrent, mais c'est vrai que dans les dernières semaines, quand il se donnait la peine de se présenter en classe, il passait une grande partie de son temps à dessiner sur son pupitre, à texter ou à imaginer des scénarios qui lui permettraient d'avoir de l'argent pour acheter du « pot » ou ces petites pilules qu'il avait récemment essayé sous les conseils d'un nouvel ami... Ses résultats aux derniers examens qu'il a faits sont aussi très moyens. Cela ne lui redonne en rien sa motivation, loin d'être aussi forte que lorsqu'il a repris les études il y a quelques mois.

Pourtant, quand il avait décidé de retourner à l'école, David pensait qu'il serait facile pour lui d'arrêter de consommer. Il se rend compte que ce n'est pas peut-être pas le cas finalement. Depuis l'âge de 12 ans, il consomme plus ou moins fréquemment. Au début, c'était par curiosité ou par défi et pour ressentir des sensations nouvelles. Maintenant, il le fait de façon régulière et répétitive, parfois même le matin avant d'aller en classe. Il avait même pensé arrêter complètement en revenant à la formation des adultes, mais il y a retrouvé certains amis du secondaire avec qui il avait l'habitude de fumer sur l'heure du dîner et ça n'a pas pris de temps pour que sa bonne résolution prenne le chemin des oubliettes...

David occupe aussi un emploi à temps partiel dans un entrepôt alimentaire où son patron l'a surpris plusieurs fois à fumer du cannabis sur les lieux de travail. Il était seul et il n'y avait pas de client à ce moment-là. C'était ennuyant... Les règles étaient pourtant claires : « Pas de drogue au travail, sinon c'est la porte. » Un client s'est même plaint de la mauvaise qualité de son service. David ne pensait pas vraiment qu'il y aurait des conséquences. Après tout, c'est juste du « pot », c'est légal! Pourtant, après quelques avertissements, il a perdu son emploi.

Bien que David ait de moins en moins confiance en lui, il veut réussir son projet de formation et agir avant qu'il ne soit trop tard : « Ça semblait tellement facile! Je pensais que les cours seraient plus faciles au secteur des adultes. Pourquoi mes plans sont-ils en train d'échouer? Je me rends compte maintenant que ça demande de la discipline personnelle. Il faut que je prenne mes responsabilités! »

À partir du texte que vous venez de lire, répondez aux questions suivantes.

COMPÉTENCE 1 : S'interroger sur le phénomène de la dépendance

1. Comment la consommation de David a-t-elle évolué au cours des années? Faites référence à des exemples clairs et pertinents.

2. Quel est le profil de consommateur de David?

3. Comment le cycle de la dépendance peut-il être observé dans l'histoire de David? Appuyez-vous sur des exemples clairs et pertinents.

4. Quels éléments de la loi de l'effet peuvent être observés dans certaines situations de l'histoire de David? Appuyez-vous sur des exemples clairs et pertinents.

COMPÉTENCE 2 : Interpréter le phénomène de la dépendance

5. En quoi les perceptions, les valeurs et les croyances de David ont-elles une influence sur les actions qu'il pose vis-à-vis de sa consommation?

6. Quels sont les facteurs de risque présents dans la vie de David? Vous pouvez préciser des facteurs selon les différentes périodes de sa vie qui sont mentionnées.

7. En quoi ces facteurs de risque influencent-ils la consommation de David?

8. Quels sont les facteurs de protection présents dans la vie de David? Vous pouvez préciser des facteurs selon les différentes périodes de sa vie qui sont mentionnées.

9. En quoi ces facteurs de protection influencent-ils la consommation de David?

10. Quelles sont les conséquences négatives de la consommation sur la vie de David?

11. Quelles sont les ressources d'aide pouvant intervenir dans la situation de David?

12. Quelles sont les ressources personnelles pouvant favoriser la responsabilisation et une bonne gestion de la consommation chez David?

13. Est-ce que l'histoire de David vous rappelle celle d'une personne que vous connaissez? Vous n'êtes pas tenu de la nommer, mais faites des liens entre certains éléments de la vie de David et ceux de la vie de cette personne.

14. Que pensez-vous de l'histoire de David? Si vous aviez une suggestion à lui faire, quelle serait-elle?

COMPÉTENCE 3 : Poser un regard critique sur la prévention de la dépendance

15. Dans le cas de David, quelles pourraient être les conséquences d'un suivi avec un intervenant psychosocial?

16. Si David était un élève du même centre de formation que vous, quelles seraient les ressources d'aide qui pourraient le soutenir?

17. Croyez-vous qu'une approche préventive aurait pu avoir une influence positive sur les différentes sphères de la vie de David? Expliquez votre position en donnant des exemples concrets.

Faites corriger par votre enseignant.e

Ceci termine la partie apprentissage du PER-5204-3! Consultez maintenant votre enseignant pour connaître les détails de l'évaluation qui vous permettra de conclure ce cours!

Nous espérons que ce parcours d'apprentissage vous a permis de mieux comprendre le phénomène de la toxicomanie. Il contient suffisamment d'informations pour que vous preniez des décisions éclairées sur vos habitudes de consommation. Ceci étant dit, peut-être avez-vous décidé malgré tout de consommer. Si vous souhaitez rencontrer quelqu'un seulement pour en discuter ou pour recevoir de l'aide, vous savez que le CMS met des ressources à votre disposition.

Bonne poursuite!



ANNEXE 1

Compétence 1 : S'interroger sur un phénomène de dépendance

Compétence 2 : Interpréter le phénomène de la dépendance

Compétence 3 : Poser un regard critique sur la prévention de la dépendance

Échelle d'appréciation Critères d'évaluation	Manifestation d'une compétence marquée	Manifestation d'une compétence assurée	Manifestation d'une compétence acceptable	Manifestation d'une compétence peu développée	Manifestation d'une compétence très peu développée	Note
1. Utilisation adéquate de l'information recueillie au regard du phénomène de la dépendance liée à la toxicomanie	L'adulte établit des liens, de façon rigoureuse, précise et détaillée, entre différents éléments d'une situation de dépendance liée à la toxicomanie.	L'adulte établit des liens, de façon juste et assez complète, entre différents éléments d'une situation de dépendance liée à la toxicomanie.	L'adulte établit des liens justes, bien que présentés de façon sommaire, entre différents éléments d'une situation de dépendance liée à la toxicomanie.	L'adulte établit avec difficulté des liens entre différents éléments d'une situation de dépendance liée à la toxicomanie.	L'adulte établit avec une grande difficulté à des liens entre différents éléments d'une situation de dépendance liée à la toxicomanie.	___/30
	30	24	18	12	6	
2. Analyse rigoureuse des facteurs de risque et des facteurs de protection mis en cause dans une situation de dépendance liée à la toxicomanie	L'adulte analyse, de façon précise et détaillée, les facteurs de risque, les facteurs de protection ainsi que les conséquences dans une situation de dépendance liée à la toxicomanie.	L'adulte analyse, de façon juste et assez complète, les facteurs de risque, les facteurs de protection ainsi que les conséquences dans une situation de dépendance liée à la toxicomanie.	L'adulte analyse, de façon juste mais sommaire, les facteurs de risque, les facteurs de protection ainsi que les conséquences dans une situation de dépendance liée à la toxicomanie.	L'adulte analyse avec difficulté les facteurs de risque, les facteurs de protection ainsi que les conséquences dans une situation de dépendance liée à la toxicomanie.	L'adulte analyse avec une grande difficulté les facteurs de risque, les facteurs de protection ainsi que les conséquences dans une situation de dépendance liée à la toxicomanie.	___/50
	50	40	30	20	10	
3. Argumentation pertinente et cohérente sur la prévention de la dépendance liée à la toxicomanie en s'appuyant sur des sources variées et crédibles	L'adulte présente une argumentation tout à fait cohérente, pertinente et étayée sur une ou des actions de prévention de la toxicomanie. L'argumentation est bien documentée.	L'adulte présente une argumentation cohérente et pertinente sur une ou des actions de prévention de la toxicomanie. L'argumentation est bien documentée.	L'adulte présente une argumentation pertinente mais sommaire sur une ou des actions de prévention de la toxicomanie. L'argumentation est documentée.	L'adulte présente une argumentation peu pertinente et peu cohérente sur une ou des actions de prévention de la toxicomanie.	L'adulte présente une argumentation très peu pertinente et très peu cohérente sur une ou des actions de prévention de la toxicomanie.	___/20
	20	16	12	8	4	
Résultat :						___/100

ANNEXE 2

SITES DE RÉFÉRENCES POUR TES RECHERCHES

Pour bien compléter ce cahier, vous devrez parfois utiliser un moteur de recherche afin de bien cerner les drogues et leurs effets. Nous avons préalablement choisi quelques sites de confiance. Cependant, vous pouvez en choisir d'autres. N'oubliez pas de tenir compte de la crédibilité de la source choisie!

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/toxicomanie/drogues-parle/risques-lies-usage-drogues.html>

<http://educalcoool.qc.ca/faits-conseil-et-outils/faits/les-quebecois-et-l-alcool-2017/#.WsPaC9PwYdU>

<http://www.toxquebec.com/>

<https://www.inspq.qc.ca/toxicologie-clinique/consommation-de-drogues-au-volant>

<http://www.drogue-aidereference.qc.ca>

<http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/connaitre-les-drogues-et-leurs-effets/>

<http://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/statistiques-donnees-sante-bien-etre/statistiques-de-sante-et-de-bien-etre-selon-le-sexe-volet-national/consommation-de-cannabis-et-autres-drogues/>

<http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/connaitre-les-drogues-et-leurs-effets/liste-des-drogues-et-de-leurs-effets/>

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/toxicomanie/drogues-illicites-et-reglementees/champignons-magiques.html>

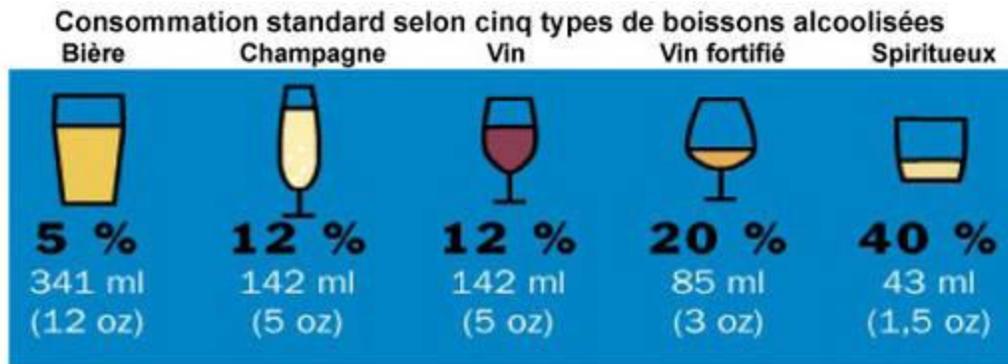
ANNEXE 3

JOURNAL PERSONNEL DE CONSOMMATION

MA CONSOMMATION D'ALCOOL SUR 10 JOURS

Il arrive parfois qu'on ne réalise pas vraiment la quantité d'alcool que nous absorbons. Afin de pouvoir analyser votre type de consommation d'alcool, remplissez ce petit journal de bord sur une dizaine de jours.

Voici également un petit tableau vous permettant de bien mesurer en terme de nombre de consommation!



Source : Centre québécois de lutte aux dépendances (2006)[82].

Jour 1	Jour 2
Date: _____	Date: _____
Nombre de consommation(s): _____	Nombre de consommation(s): _____
Mélange avec autres drogues	Mélange avec autres drogues
oui ^s	oui ^s
non ^s	non ^s
Contexte (fête, seul, amis, jour, etc.)	Contexte (fête, seul, amis, jour, etc.)
_____	_____
_____	_____
_____	_____

<p style="text-align: center;">Jour 3</p> <p>Date: _____</p> <p>Nombre de consommation(s): _____</p> <p>Mélange avec autres drogues oui ^s non ^s</p> <p>Contexte (fête, seul, amis, jour, etc.) _____ _____ _____</p>	<p style="text-align: center;">Jour 4</p> <p>Date: _____</p> <p>Nombre de consommation(s): _____</p> <p>Mélange avec autres drogues oui ^s non ^s</p> <p>Contexte (fête, seul, amis, jour, etc.) _____ _____ _____</p>
<p style="text-align: center;">Jour 5</p> <p>Date: _____</p> <p>Nombre de consommation(s): _____</p> <p>Mélange avec autres drogues oui ^s non ^s</p> <p>Contexte (fête, seul, amis, jour, etc.) _____ _____ _____</p>	<p style="text-align: center;">Jour 6</p> <p>Date: _____</p> <p>Nombre de consommation(s): _____</p> <p>Mélange avec autres drogues oui ^s non ^s</p> <p>Contexte (fête, seul, amis, jour, etc.) _____ _____ _____</p>

<p style="text-align: center;">Jour 7</p> <p>Date: _____</p> <p>Nombre de consommation(s): _____</p> <p>Mélange avec autres drogues oui ^s non ^s</p> <p>Contexte (fête, seul, amis, jour, etc.) _____ _____ _____</p>	<p style="text-align: center;">Jour 8</p> <p>Date: _____</p> <p>Nombre de consommation(s): _____</p> <p>Mélange avec autres drogues oui ^s non ^s</p> <p>Contexte (fête, seul, amis, jour, etc.) _____ _____ _____</p>
<p style="text-align: center;">Jour 9</p> <p>Date: _____</p> <p>Nombre de consommation(s): _____</p> <p>Mélange avec autres drogues oui ^s non ^s</p> <p>Contexte (fête, seul, amis, jour, etc.) _____ _____ _____</p>	<p style="text-align: center;">Jour 10</p> <p>Date: _____</p> <p>Nombre de consommation(s): _____</p> <p>Mélange avec autres drogues oui ^s non ^s</p> <p>Contexte (fête, seul, amis, jour, etc.) _____ _____ _____</p>

ANNEXE 4

RESSOURCES RÉGIONALES EN TOXICOMANIE

En plus des intervenant.e.s de votre centre, plusieurs organismes venant en aide aux personnes aux prises avec des problèmes de dépendance et de toxicomanie ou aux proches de ces personnes existent dans votre région. Voici les principaux :

Maison L'Alcôve

5000 Boulevard Laurier O, Saint-Hyacinthe, QC J2S 3V2
(450) 773-7333
www.maisonlalcove.com/
@ info@maisonlalcove.com

Toxi- co- Gîtes

383, Monseigneur-Desmarais, Upton
(888) 539-5140
www.toxicogite.ca/
@ info@toxicogite.ca

Centre de réadaptation Le Virage

2115, boul. Casavant Ouest, bureau 202, Saint-Hyacinthe, QC J2S 7E5
(450) 771-6622
www.levirage.qc.ca/

Lundi-Mardi	12h30 à 17h, 18h à 20h30
Mercredi-jeudi-vendredi	8h30 à 12h, 13h à 16h30

Satellite Organisme en prévention des dépendances

515, avenue Robert, Saint-Hyacinthe, QC J2S 4L7
(450) 888-2572
<http://preventiondesdependances.org>
satellite@preventiondesdependances.org

Alcoolique Anonyme (AA Saint-Hyacinthe)

450-774-1511
aa87.org/aa87-accueil/aa87-accueil-membres/comites/aide-telephonique/

Vous pouvez aussi avoir accès aux travailleurs de rue

TRAVAILLEURS DE RUE
de la MRC des Maskoutains

› Diane : 450-278-4395
› Dominic : 450-209-4909
› Gilles : 450-501-8397

Le travail de rue... un service confidentiel et gratuit.

Projet de PRÉVENTION - RÉDUCTION DES MÉFAITS en TRAVAIL DE RUE

Katherine
450-209-4395
projetmamamia@gmail.com
Le Projet Mamamia

Intervention de milieu
**Projet
MamaMia**
Prévention Jeunesse

Le projet MAMAMIA... un service confidentiel et gratuit.

Liens pratiques

Tel-Jeunes

www.teljeune.com

Drogue : Aide et référence

www.drogue-aidereference.qc.ca

Jeu : Aide et référence

www.jeu-aidereference.qc.ca

Tox Québec

www.toxquebec.com

Ma sexualité

www.masexualite.ca

Association Québécoise des Centres d'Intervention en Dépendance (AQCID)

www.aqid.com/fr

Centre québécois de lutte aux dépendances (CQLD)

www.cqld.ca

Défi J'arrête, j'y gagne!

www.defitabac.qc.ca

Le site officiel des Alcooliques Anonymes du Québec

www.aa-quebec.org

Parlons drogue

www.parlonsdrogue.org

Grip Montréal

www.gripmontreal.org

Éducaloi

www.educaloi.qc.ca

Médiagraphie

Qu'est-ce qu'une drogue?

<http://www.drogues-info-service.fr/Tout-savoir-sur-les-drogues/Les-drogues-et-leur-consommation/Qu-est-ce-qu-une-droque#.WvSCjogvzcs>

Cannabis

<http://www.didier-pol.net/8his-can.htm>

Pourquoi consommer?

<https://csvdc.gc.ca/2014/11/18/prevention-de-la-toxicomanie-le-plaisir-autrement/>

Les drogues et leur consommation

<http://www.drogues-info-service.fr/Tout-savoir-sur-les-drogues/Les-drogues-et-leur-consommation/Pourquoi-se-droque-t-on#.WvSCO4gvzcs>

Les facteurs de risque

<http://www.actiontox.com/informations-dependances/parents/facteurs-de-risques-et-de-protection.aspx>

Les drogues illégales et la loi

<https://www.educaloi.qc.ca/capsules/les-infractions-reliees-certaines-drogues>

<https://www.youtube.com/watch?v=8C7YY-K--yY>

<https://www.educaloi.qc.ca/jeunesse/capsules/posseder-de-la-droque-ou-en-faire-le-traffic>

Loi sur les jeunes contrevenants et les drogues

<http://www.justice.gc.ca/>

<https://www.educaloi.qc.ca/jeunesse/capsules/posseder-de-la-droque-ou-en-faire-le-traffic>

Les types de consommateurs

Réf : BRISSON Pierre, L'Usage des drogues et la toxicomanie, page 258-259

La dépendance

*L'expérience de l'assuétude, Montréal, Presses de l'Université de Montréal, 1982.

http://www.toxquebec.com/evaluation/dependance-droque.html?QUEST_ID=6

La loi de l'effet

<http://www.actiontox.com/informations-dependances/info-drogues/loi-de-leffet.aspx>

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2015/15-804-02F.pdf>

<http://www.nonaladroque.fr/drugfacts/marijuana/short-and-long-term-effects.html>

Impacts de la consommation de drogues

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/toxicomanie/drogues-parle/risques-lies-usage-drogues.html>

LES DROGUES

<http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/connaitre-les-drogues-et-leurs-effets/>

<http://www.toxquebec.com/>

Le bad trip

<http://www.filsantejeunes.com/le-bad-trip-6685>

Ecstasy et les jeunes (auteur est dans le cahier). Article tiré du journal Coup de pouce. mars 2009

Les inhalants (colle et solvants)

<http://www.rcmp-grc.gc.ca/cyccp-cpcj/dr-al/inhalant-fra.htm>

GHB (article témoignage)

Carole-Anne Jacques / Agence QMI, Mardi, 26 juin 2012

vidéo de prévention GHB: <https://www.youtube.com/watch?v=wTN8d2juiC4>

<http://fmoq-legacy.s3.amazonaws.com>

<http://www.bv.cdeacf.ca/>

<https://fmoq->

[legacy.s3.amazonaws.com/fr/Le%20Medecin%20du%20Quebec/Archives/2000%20-%202009/123-127PHCUERRIER0403.pdf](https://fmoq-legacy.s3.amazonaws.com/fr/Le%20Medecin%20du%20Quebec/Archives/2000%20-%202009/123-127PHCUERRIER0403.pdf)

L'alcool

<http://educalcool.qc.ca/faits-conseil-et-outils/faits/les-quebecois-et-l-alcool-2017/#.Wy0qORJKiqB>

<https://www.stop-alcool.ch/une-substance-psychoactive/historique>

[http://www.madd.ca/media/docs/Tout savoir sur les taux dalcoolemie FRENCH FINAL.pdf](http://www.madd.ca/media/docs/Tout_savoir_sur_les_taux_dalcoolemie_FRENCH_FINAL.pdf)

<https://saaq.gouv.qc.ca/>

<http://www.toxquebec.com/evaluation/alcool.html>

<http://educalcool.qc.ca>

<http://educalcool.qc.ca/alcool-et-vous/jeunesse/le-calage-dalcool-dangereux-a-mort/#.WtZDW4jwZdq>

<https://operationnezrouge.com/>

<https://madd.ca/pages/?lang=fr>

<https://www.youtube.com/watch?v=OBSyxRNWB7Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=SWeFzZXUJ4U>

https://www.youtube.com/watch?v=_zijqOttx-Q

<https://www.youtube.com/watch?v=23A6psEIZ20>

https://www.youtube.com/watch?v=yx_ByUp4BDc

<https://www.youtube.com/watch?v=Edoa3Gbs4Kk>

La nicotine

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/effets-tabagisme/tabagisme-et-votre-organisme/dependance-nicotine.html>

<https://quebecsanstabac.ca/je-minforme/tabac-toutes-formes/composants-chimiques-tabac>

<https://www.youtube.com/watch?v=nSWfyx7pqfk>

<https://www.youtube.com/watch?v=JiOSYft5Pnl>

Estime de soi

S'affirmer

https://www.youtube.com/watch?v=W98rvnZU_8Y

<https://tccmontreal.files.wordpress.com/2015/01/laffirmation-de-soi.pdf>

http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2016/16-001-11F_vrai_ou_faux.pdf

Gérer le stress

<https://www.youtube.com/watch?v=4iyWRoq0zus>

*Les images de ce document sont de Google image.



Nous aimerions remercier les personnes suivantes :

France Larochelle, psychoéducatrice

Suzie Brunelle, psychoéducatrice

Mylaine Goulet, CP au centre formation des Maskoutains

Catherine Dalpé, CP au centre multiservice des Samares

Sonia Ouellet, Technicienne en travail social au Centre L'Envol Joliette