

Les drogues



GARDEZ CA SIMPLE!

Réduire les risques pour mieux aider

**Guide pratique d'intervention
pour les adultes significatifs**

**Cannabis
Speed
Crystal Meth
Ecstasy
GHB
LSD
Cocaïne
et autres.**

Les drogues

GARDEZ ÇA SIMPLE!

Maurice Hotte

Travailleur social

Spécialisé en prévention
et en éducation en toxicomanie.

S.O.S. Contact Al-To Inc. est un organisme communautaire jeunesse/famille de prévention et d'éducation en matière de drogues et de l'alcool. L'intervention privilégiée consiste à offrir de l'information et de l'éducation par la réduction des risques et des méfaits.

L'objectif visé par notre intervention n'est pas d'empêcher les jeunes de consommer des substances psychotropes, mais de les aider à faire des choix informés quant à une possible consommation de drogues ou d'alcool.

S.O.S. Contact Al-To Inc. vise la responsabilité individuelle plutôt que la répression face à la consommation et rappelle que l'usage de drogue ou d'alcool comporte des risques que seule la non-consommation permet d'éviter.

**S.O.S.
CONTACT**



SUJET CHAUD DE CONTROVERSE, D'ANXIÉTÉ ET D'ACTUALITÉ.

Les drogues suscitent plus souvent qu'autrement la peur, la méfiance, l'attrait de l'inconnu et beaucoup de questions chez les jeunes et les adultes significatifs que dans la société en général.

Devant cette réalité sociale où de nombreux jeunes feront tout de même le choix de consommer des drogues, il est essentiel de les aider dans une véritable démarche proactive visant à réduire les risques de leur consommation.

Ce document est le résultat de plusieurs années d'éducation et d'intervention auprès des jeunes. Cette réflexion nous a permis de formuler les constats suivants :

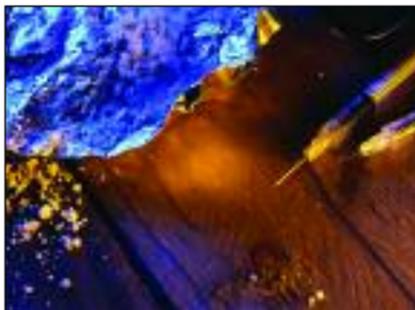
- des centaines d'ateliers auprès des jeunes ont démontré qu'ils veulent des informations objectives sur la consommation des drogues;
- les jeunes faisant usage de drogues sont peu informés sur les méthodes de consommation et sont peu renseignés sur la réduction des risques lors de la consommation de certaines drogues;
- la plupart des jeunes qui consomment des drogues sont des consommateurs occasionnels et récréatifs et que ce type de comportement est habituellement très peu à risque.

* Dans ce document, le mot drogue fait référence à toutes substances (alcool, cannabis, ecstasy, etc.) qui modifient le fonctionnement mental et dont l'usage peut conduire à l'abus ou à la dépendance.

LES JEUNES SONT FRÉQUEMMENT EXPOSÉ AUX DROGUES.

Les faits :

Au Québec près de 30 % des jeunes des écoles secondaires consomment du cannabis* alors que dans les années 1970 et au début des années 1980, c'était environ 10 % qui en faisaient usage, soit une augmentation de plus de 200 %. Cette réalité sociale signifie que dans une école secondaire de 1000 élèves, 300 consomment occasionnellement ou régulièrement du cannabis.



Une bonne majorité des jeunes qui fument du cannabis en achète aussi auprès de revendeurs (vendeurs, pushers). Ces derniers vendent souvent d'autres sortes de drogues dont ils font la promotion, par exemple : Ecstasy, Speed, LSD, GHB, etc.

Il devient alors tentant pour les jeunes de se laisser séduire par ces drogues dangereuses.

Il y a entre 10 à 15 % des jeunes qui consomment aussi de ces drogues dangereuses.

Il ne faut pas oublier que les autres jeunes non-consommateurs sont par le fait même quotidiennement exposés au contexte où certains de leurs amis se font initier aux drogues et d'autres en consomment à l'école et lors de rencontres entre amis.

Tout jeune confronté à cette réalité où il peut se laisser séduire par des drogues doit recevoir des informations et tous les conseils pouvant l'aider à réduire les risques, c'est-à-dire de s'assurer de sa sécurité au cas où il serait tenté d'expérimenter ces drogues ne serait-ce qu'une seule fois!

* Dans ce document, le cannabis fait référence à ses dérivés : la marijuana, le haschisch et l'huile de haschisch.



LES DROGUES ET LES JEUNES.

- Les jeunes qui consomment des drogues ne sont pas tous identiques. Il existe des profils ou types de consommateurs, des modes de consommation : on avale, on fume, on «sniffe» ou on s'injecte des drogues ; des contextes moins risqués que d'autres et des contextes de consommation très à risque : amis consommateurs, famille de consommateurs, bars, gangs, décrocheurs, jeunes criminels, etc.
- Dans certains milieux, les jeunes sont très nombreux à consommer des drogues et ce, malgré toutes les campagnes de prévention sur les risques des drogues associés à leur consommation.
- Il est important que les jeunes reçoivent des conseils éclairés et informés pouvant leur éviter des problèmes de santé. Il faut les éduquer dans une démarche de réduction de risques à l'image des consommateurs d'alcool.

Les drogues préférées des jeunes.

Comme chez les adultes, l'alcool reste encore la drogue la plus consommée par les jeunes. Parmi les drogues illégales préférées des jeunes et des adultes, le cannabis et ses dérivés ont de nombreux adeptes.

Depuis quelques années, on retrouve également de plus en plus de jeunes qui consomment de l'ecstasy, du speeds, etc.

La consommation de drogues légales ou non, comporte des risques pour la santé physique et la santé mentale et peut entraîner des démêlés avec la justice que seule la non-consommation permet d'éviter.

PARLER DES DROGUES EFFICACEMENT.

Les ateliers sur les drogues axés uniquement sur les risques se sont avérés très souvent inefficaces aux yeux des jeunes et parfois même contre-productifs, car incomplets, répressifs et tendancieux.

Les parents, les intervenants et tous ceux qui sont concernés par l'éducation en matière de drogues s'attendent à ce que des pratiques prometteuses, efficaces et complémentaires soient mises de l'avant en matière de santé publique.

C'est dans cette optique que ce guide veut fournir l'information nécessaire à la réduction des risques* concernant les drogues les plus populaires auprès des jeunes.

- Une discussion honnête et transparente sur les drogues aura pour effet de susciter l'écoute des jeunes.
- Ce qui favorise leur ouverture à entendre l'information sur les risques potentiels de la consommation de drogues plutôt que de susciter la méfiance et le discrédit.

* Réduction des risques : Il existe différentes approches efficaces visant à réduire les risques : Opération Nez rouge, les programme de distribution et de récupération de seringues, les timbres de nicotine, la distribution de condoms, etc.

n.b. Au Québec, la réduction des risques appelée Réduction des méfaits* est la même approche utilisée par de nombreux organismes communautaires, centres de réadaptation, les établissements de détention et dans certains milieux scolaires. Réduire les méfaits c'est atténuer les répercussions négatives associées à la prise de drogues légales ou illégales, pour la personne qui consomme et son entourage (parents, enfants, etc.). Pour y arriver, l'approche de réduction des méfaits favorise la prise en charge individuelle et collective des consommateurs de drogues en les sensibilisant et en agissant avec eux pour :

1. les outiller afin qu'ils adoptent des comportements responsables;
2. ils fassent des choix éclairés en matière de consommation et;
3. répondre, entre autres, à leurs besoins de base.

* Tel que décrite par l'association des intervenants en toxicomanie du Québec (AITQ) Inc. 2007.

IL FAUT RENOUVELER L'ÉDUCATION SUR LES DROGUES.

L'objectif de l'approche vise à réduire les conséquences négatives liées à la consommation de drogue.

- Le message à transmettre aux jeunes veut non seulement assurer une crédibilité, mais être aidant, contrairement aux messages et aux interventions orientées uniquement sur les risques et qui ont comme objectifs la non-consommation.
- Les jeunes sont dans la très grande majorité déjà confrontés aux différentes drogues comme ils le sont également à l'alcool.
- Il est prouvé que le statut d'illégalité des drogues ne fait pas peur aux jeunes qui consomment ou souhaitent consommer des drogues. Un jeune qui veut acheter des drogues illégales trouvera en peu de temps un vendeur que ce soit à l'école, dans un parc ou ailleurs. La drogue est disponible, accessible à bon marché. Faire peur ne fonctionne plus.
- Malgré leur statut d'illégalité, partons du principe que la majorité des jeunes trouvent les drogues acceptables au même titre que les adultes trouvent que l'alcool est acceptable et tolérable dans notre société.



CE QUI EST IMPORTANT DE SAVOIR!

Les drogues et leurs effets.

Les effets, les risques et les dangers des drogues varient selon les drogues et l'usage qu'on en fait.

Il est impossible de prédire exactement l'effet d'une drogue sur une personne.

L'usage des drogues modifie une ou plusieurs fonctions du cerveau. Les drogues peuvent avoir des effets sur les pensées, les émotions, l'humeur et le comportement d'une personne. Par contre, les effets et les conséquences de la consommation des drogues sur les individus dépendent principalement de la combinaison de :

- la drogue : le type de drogue, son degré de pureté, la quantité consommée, le mode de consommation qu'elle soit avalée, fumée, «sniffée» ou injectée;
- l'individu : sa tolérance au produit, ses habitudes de consommation, son poids, sa taille, son état de santé général, son état émotif avant la consommation et de son histoire sociale, personnelle et familiale;
- le contexte : l'effet ne sera pas le même selon le moment de la journée, si la personne est dans une situation de stress ou si c'est une soirée relax entre amis, etc.

Drogue + Contexte + Individu = Effet



LES DIFFÉRENTES DROGUES.

On peut classer les drogues en trois catégories.

Les stimulants : caféine, speed, cocaïne, crystal meth*, ecstasy*, boisson énergisante, etc.

Les perturbateurs : cannabis, LSD, PCP, etc.

Les dépresseurs : alcool, GHB*, certains médicaments, etc.

Toutes substances ou produits consommés qui modifient l'humeur et le comportement sont des DROGUES.

L'alcool, le tabac, le cannabis, speed, ecstasy, cocaïne... sont toutes des drogues psycho-actives, c'est-à-dire qui agissent sur le cerveau.

- **L'ecstasy, le GHB, le speed, le LSD sont des drogues illégales.** La loi réglementant certaines drogues en interdit et en réprime la production, la détention et la vente, conformément aux conventions internationales; leur usage est également interdit et sanctionné.
- **Le cannabis est une drogue illégale.** Au Canada, sa consommation est autorisée uniquement dans un cadre médical très précis. L'Australie, certains pays européens et certains états américain ont décriminalisé la consommation du cannabis.
- **L'alcool et le tabac sont des produits légaux.** Ils sont consommés librement. Leur vente est autorisée et contrôlée et leur usage réglementé.
- **Certaines drogues ne sont pas contrôlées par l'État.** On retrouve des drogues tout à fait légale comme la salvia divinorum qui est un puissant hallucinogène qui est en vente libre dans des boutiques fréquentées par les jeunes ou encore la BZP (PartyPills) qui a les mêmes effets que l'ecstasy et qui est vendu sur internet. Les «poppers» sont des solvants à base de nitrite vendus dans les boutiques érotiques qui ont des effets euphorique/étourdissant, ils sont consommés dans un contexte sexuel afin de modifier la qualité de l'orgasme.

* Il est à noter que les drogues telles que l'ecstasy, le GHB et le crystal meth sont des drogues synthétiques mixtes à effets multiples qui appartiennent à plus d'une catégorie.

QUELQUES STATISTIQUES.

La proportion des consommateurs de drogues illégales augmente à chaque année d'études dans les écoles secondaires.

- 8 % en 1ère secondaire
 - 20 % en 2e secondaire
 - 36 % en 3e secondaire
 - 42 % en 4e secondaire
 - 51 % en 5e secondaire
-
- 30 % des consommateurs de cannabis chez les jeunes consomment aussi durant les heures d'école.
 - Dans les soirées rave près de 3 jeunes sur 4 consomment speeds ou ecstasy et 1 jeune sur 5 consomme du GHB.
 - 10 % des jeunes ont consommé des Speeds, des hallucinogènes, du LSD, du PCP, des champignons, de l'acide, de la mescaline, de l'ecstasy.
 - 2 jeunes sur 3 consomment de l'alcool.

Références :

Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire 2004.

Canadian rave population study 2002: Canadian journal of psychiatry Selon l'Enquête sur les toxicomanies au Canada (ETC) menée en 2004.

Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire, 2006 : les faits saillants Institut de la statistique du Québec.

POURQUOI CERTAINS JEUNES ONT UNE CONSOMMATION PROBLÉMATIQUE DE DROGUES?

Il existe différents facteurs susceptibles de jouer un rôle sur les causes de l'abus de drogues : la pression exercée par des pairs, l'hérédité, les propriétés et les effets de la drogue, ainsi que la personnalité du consommateur de drogue sont autant d'éléments susceptibles de jouer un rôle dans l'abus de drogues.

Les raisons de prendre des drogues varient d'une personne à l'autre. En voici quelques-unes :

- Certains fument du cannabis, lors d'une soirée entre amis, pour le plaisir et pour relaxer, pour faire comme les autres, pour réaliser des expériences nouvelles ou pour se détendre; d'autres en fument pour s'évader d'une triste réalité.
- La recherche de plaisir et la découverte de nouvelles sensations sont les principales raisons qui incitent souvent les jeunes à faire l'expérience des drogues.
- Certains jeunes consomment de l'ecstasy avec le désir d'accéder à des sensations fortes.
- D'autres consomment du speed pour mieux performer, pour rester éveillé, pour boire plus d'alcool ou encore pour maigrir.
- La personne qui prend des drogues pour oublier ses problèmes, pour éviter d'affronter la réalité, court plus de risques qu'une autre d'avoir des problèmes de drogues.

LES TYPES DE CONSOMMATEURS.

Les consommateurs de drogues sont communément appelés les toxicomanes ou drogués, on colle alors cette étiquette à tous les jeunes qui consomment des drogues.

L'équation suivante est ainsi faite : consommateur de drogue = toxicomane = déchéance et criminalité. Ce qui amène une confusion entre les consommateurs non-dépendants ou récréatifs et les consommateurs dépendants qui sont eux incapables de cesser leurs abus de consommation.

Voici un portrait des types de consommateurs.

Le non-consommateur (15%)

Le non-consommateur est celui qui n'a jamais consommé de drogues ou qui a cessé de le faire.

Le consommateur occasionnel (60%)

Le consommateur occasionnel ou récréatif est celui qui consomme des drogues à des moments précis (lors de fêtes, spectacles, etc.). Sa consommation relève de la socialisation et habituellement n'a pas d'impact sur la santé ni troubles du comportement pouvant avoir des conséquences négatives. Que ce soit pour les jeunes ou les adultes, ceux-ci essaient une drogue par curiosité, pour le plaisir ou pour imiter les autres. Dans la grande majorité des cas, l'usage récréatif n'entraîne pas d'escalade vers l'abus des drogues plus dures. Ce type de consommateur s'expose parfois à connaître des abus occasionnels de drogues. Son inexpérience dans la consommation de la drogue en question peut, par le fait même, le placer dans une situation à risque sur le plan de la santé, de la sécurité et des coûts sociaux.

Le consommateur régulier (20%)

Le consommateur régulier est celui qui consomme selon un horaire habituellement précis quelques fois par semaines, voire à tous les jours. Ce type de consommateur peut aussi faire des abus de drogues de

façon plus ou moins ponctuels. Habituellement ce type de consommateur s'entoure de personnes qui consomment à cette fréquence. Souvent la dépendance psychologique est présente, c'est-à-dire que la consommation de drogues représente un moment important et souhaité par le consommateur. Ce type de consommateur s'expose aussi à des abus occasionnels qui le place aussi à risque sur le plan de la santé, de la sécurité et des coûts sociaux.

Le consommateur dépendant (5%)

On parle de dépendance quand la consommation de drogues affecte la santé physique ou psychologique de la personne. Ceux-ci, peu importe la fréquence de ses consommations, tendent à faire usage des drogues de façon incontrôlée, soit en absorbant de grandes quantités ou encore en mélangeant imprudemment diverses drogues. Ils prennent souvent des risques que ce soit en s'intoxiquant sur des périodes plus ou moins longues, conduisent en état d'intoxication, prennent des risques dans les activités sexuelles, etc.

Références :

BRISSON Pierre, L'Usage des drogues et la toxicomanie



Rappel :

Souvent les gens se questionnent à savoir si l'usage de telle ou telle drogue cause la dépendance ou si un usage occasionnel peut causer la dépendance. Il faut se rappeler qu'un usage occasionnel, en principe, ne cause pas de dépendance, mais que ce sont surtout les conséquences de l'usage de la drogue en question qui peut s'avérer néfaste. L'abus d'une drogue a un potentiel d'accoutumance, donc de dépendance.

Par exemple, les effets du cannabis (comme toutes les autres drogues) ne dépendent pas seulement du mode de consommation, de la quantité ou du taux de THC consommée, mais aussi de la personnalité de l'individu qui en consomme, de son état d'esprit et du contexte.

Fumer un joint ou deux de marijuana lors d'une soirée agréable entre amis est une chose, mais fumer régulièrement de la marijuana pour s'évader d'une triste réalité est autre chose. Il va de même pour l'alcool : boire quelques verres d'alcool lors d'une soirée en bonne compagnie ou lors d'un souper est une chose, mais boire de l'alcool régulièrement pour se sentir mieux dans sa peau est autre chose.

Les pages suivantes abordent rapidement les différentes drogues les plus populaires chez les jeunes, les modes de consommation, les effets et les conséquences possibles.

LE CANNABIS.



Marijuana, hasch, haschisch, huile, TH, joint, pot, herbe, weed.

95 % des jeunes consommateurs de cannabis fument de la marijuana et l'autre 5 % du haschisch.

La marijuana est habituellement fumée en «joint», parfois mêlée à du tabac, ou simplement fumée à l'aide d'une pipe ou inhalée à l'aide d'une bouteille trouée. La marijuana peut également être mangée dans des recettes de pâtisserie. Certains avalent aussi le haschisch.

Le cannabis est un perturbateur qui modifie les perceptions.

La marijuana se vend 10 \$ le gramme : 3 petits joints. Le haschich se vend entre 10 et 15 \$ le gramme.

Temps de réaction	De 30 secondes à deux minutes.
Durée	De 30 minutes à 3 heures selon la qualité du cannabis.
Les effets	Euphorie, détente, réduction de l'anxiété, perte du sens du temps, troubles de l'humeur. En dilatant les vaisseaux sanguins, la marijuana entraîne des rougeurs aux yeux. Elle diminue la quantité de salive et le taux de sucre dans le sang. Elle provoque donc une forte envie de manger. Augmentation de l'appétit (munchies, fringales, trip de bouffe).
Problèmes reliés à la consommation	Diminution de la concentration, fatigue, irritabilité.
Conséquences possibles dans les jours qui suivent	Fatigue, insomnie, tristesse.

LE GHB.

Drogue du viol, GH, jus.

Le GHB est connu sous le nom de Liquid ecstasy ou Liquid X à cause de son effet socialisant qui rappelle l'effet de l'ecstasy.

À noter que le GHB n'a pas de propriétés aphrodisiaques réelles, mais provoque une désinhibition sexuelle causée par l'effet sédatif particulièrement lorsque le GHB est associé à l'alcool qui en multiplie les effets amnésiques et anesthésiques d'où le nom de drogue du viol.

Habituellement vendu en fiole de 5 à 15 ml.

On retrouve le GHB en poudre, en capsule ou en granulé à dissoudre dans l'eau. Dissout dans un verre d'alcool, il n'a ni odeur ni saveur.

GHB + Alcool = Danger de dépression respiratoire, de «Black Out», de coma et dans certains cas, de mort.



Temps de réaction	De 10 à 30 minutes.
Durée	De 2 et 5 heures.
Les effets	Relaxation musculaire, détente, ivresse, désinhibition : peut amplifier les pulsions sexuelles; diminution de l'anxiété, euphorie.
Problèmes reliés à la consommation	Ralentissement de la fréquence cardiaque et respiratoire, perte de mémoire, perte de coordination et d'équilibre, nausées, vertiges, vomissements, somnolence et même perte de conscience.
Conséquences possibles dans les jours qui suivent	Insomnie, anxiété, tristesse, fatigue intense, états dépressifs et pensées suicidaires.

LE SPEED.



Uppers, dex, wake up.

Le speed est un stimulant majeur qui donne de l'énergie.

Cette drogue se présente sous forme de pilules, de comprimés, de capsules gravées de motifs variés (Logo de Batman, PJC, Bart Simpson, etc.) ou en poudre.

Se vend entre 5 et 10 \$.

Habituellement avalé, il peut être fumé, injecté ou «sniffé».

Temps de réaction	De 10 à 30 minutes. Si injecté ou «sniffé» : 30 secondes.
Durée	De 3 à 12 heures, parfois plus.
Les effets	Donne de l'énergie, supprime l'appétit et la fatigue, donne l'illusion d'être invincible, désinhibition : peut amplifier les pulsions sexuelles.
Problèmes reliés à la consommation	Déshydratation, difficulté à uriner, tics, tension dans la mâchoire et grincements de dents, nausées, vomissements, maux de tête, nervosité, paranoïa et agressivité.
Conséquences possibles dans les jours qui suivent	Insomnie, anxiété, tristesse, fatigue intense.

L'ECSTASY.

XTC, E, jus.

Cette drogue est un stimulant mixte qui donne de l'énergie et provoque l'euphorie. Elle se présente habituellement sous forme de pilules, de comprimés ou de capsules gravés de motifs variés (trèfle, coeur, étoile, papillon, etc.)



Se vend entre 5 et 20 \$.

Les pilules sont avalées, parfois émietées et «sniffée».

Temps de réaction	De 30 à 60 minutes. Si «sniffée» : de 30 secondes à 1 minute.
Durée	De 3 à 8 heures.
Les effets	Sensation d'empathie; sentiment de puissance physique, d'euphorie et de bien être amplifié; augmente la confiance en soi; détente, désir de communiquer, extraversion, sensualité envers les autres.
Problèmes reliés à la consommation	Déshydratation, difficulté à uriner, tension dans la mâchoire et grincements de dents, bouffées de chaleur, nausées, vomissements, maux de tête, agressivité, angoisse, sentiment de panique.
Conséquences possibles dans les jours qui suivent	Insomnie, anxiété, tristesse, fatigue intense.

LE CRYSTAL METH.



Cristal, dex, meth, glass, crank.

Cette drogue est un stimulant synthétique très puissant. Il se présente sous forme de poudre ou de comprimés de tailles et couleurs variées.

Se vend entre 5 et 10 \$.

Les pilules sont avalées. Les cristaux peuvent être fumés, injectés ou «sniffés».

Temps de réaction	De 10 à 30 minutes. Si injecté ou sniffé : 30 secondes.
Durée	De 4 à 12 heures, parfois plus.
Les effets	Donne de l'énergie, supprime l'appétit et la fatigue, augmente la confiance en soi, cause un état de bien-être et accélère le rythme cardiaque.
Problèmes reliés à la consommation	Déshydratation, tics, tension de la mâchoire et grincements de dents, bouffées de chaleur, nervosité, paranoïa, agressivité, angoisse, sentiment de panique.
Conséquences possibles dans les jours qui suivent	Insomnie, anxiété, tristesse, fatigue intense, état dépressif et pensées suicidaires,

LE LSD-PCP.

Champignons magiques, mush, acide, buvard, Big D, kétamine.

Ces drogues se présentent souvent sous forme de petits comprimés, de buvards ou de champignons.

Se vendent entre 5\$ et 15 \$.

Habituellement avalées. Le PCP est souvent «sniffé», injecté ou fumé.



Temps de réaction	De 2 à 5 minutes. Si injecté ou fumé : 30 secondes
Durée	De 3 à 12 heures.
Les effets	Ces drogues sont des hallucinogènes. Elles modifient les perceptions sensorielles, elles peuvent provoquer des hallucinations plus ou moins agréables, des changements d'humeur et parfois des agitations.
Problèmes reliés à la consommation	Maux de tête, perte de mémoire, perte de coordination et d'équilibre, nausées, vomissements, vertiges, somnolence et amplification de l'état émotif.
Conséquences possibles dans les jours qui suivent	Tristesse, fatigue aigüe, anxiété, dépression.

LA COCAÏNE.



Coke, neige, freebase, cristal, crack.

La cocaïne est un stimulant majeur qui est en perte de vitesse auprès des jeunes à cause de son coût relativement élevé.

La cocaïne se présente sous forme de poudre ou de petites roches blanchâtres.

Habituellement «sniffée», certains se l'injectent et d'autres la fument (freebase ou crack).

Temps de réaction	De 1 à 2 minutes. Si injectée, de 10 à 15 secondes.
Durée	De 20 à 30 minutes.
Les effets	Donne de l'énergie, supprime l'appétit et la fatigue, sentiment de puissance, idées de grandeur, état de bien-être et accélère le rythme cardiaque.
Problèmes reliés à la consommation	Anxiété, tremblements, agitation, paranoïa.
Conséquences possibles dans les jours qui suivent	État de manque, nausées, difficultés de concentration.

LES DROGUES LÉGALES.

Funkpills, BZP, partypills, pipérazines, euphoria, jump, escape.

Sous forme de comprimés ou de capsules, ces drogues sont vendues dans Internet, dans certains commerces et parfois dans les soirées raves comme alternatives légales aux drogues de synthèses et ayant des effets semblables à l'ecstasy et au speed.

Se vendent entre 5 et 10 \$ l'unité.



Temps de réaction	De 30 minutes à 2 heures.
Durée	De 6 à 10 heures.
Les effets	Sensation de bien être, d'empathie, d'euphorie et augmentation de la confiance; amplification des sens : le touché, l'ouïe et la vue.
Problèmes reliés à la consommation	Maux de tête, bouffées de chaleur, fièvre, nausées, vomissements.
Conséquences possibles dans les jours qui suivent	Insomnie, fatigue, baisse d'énergie.

L'ALCOOL.



Drogue légale dont la consommation peut entraîner des risques importants pour la santé.

Évitez de mélanger l'alcool avec les drogues et les médicaments prescrits ou non.

Consommez en alternance l'alcool et des boissons non-alcoolisées (eau, jus) afin de prévenir la déshydratation et de rendre les lendemains de veille moins pénibles.

Évitez les calages d'alcool, car ceux-ci risquent d'entraîner une grave intoxication.

Faites attention entre amis : ne laissez jamais une personne ivre dehors ou dans une voiture l'hiver, car elle risque l'hypothermie ; ne la laissez jamais seule dans une salle de bain à vomir, car elle risque ainsi de s'étouffer dans ses vomissures si elle est couché, sans surveillance.

Ne laissez jamais une personne prendre sa voiture en état d'ébriété, empêchez-la par tous les moyens, car en cas d'accident, vous pouvez être tenu responsable de l'avoir laissée conduire.

LES BOISSONS ÉNERGISANTES.

De plus en plus de produits sur le marché :
Red Bull, Impulse Energy, Dark Dog ,Shark Energy, Hype Energy, Rock Stars, SoBe, Adrenaline, Rush...



Ces boissons énergisantes contiennent entre autres choses de l'extrait de guarana (plante à forte concentration de caféine) et autres produits naturels, vitamines, sucre et acides aminés.

Temps de réaction	De 2 à 5 minutes.
Durée	De 3 à 12 heures.
Les effets	Donne de l'énergie et améliore la concentration.
Problèmes reliés à la consommation	<p>Peut causer des tremblements, des nausées, de l'anxiété, de l'irritabilité et de l'insomnie.</p> <p>Ce type de boisson ne sert pas à réhydrater. Le mélange avec l'alcool déshydrate davantage et masque les signes d'ébriété ce qui peut augmenter la prise de risque.</p> <p>Le mélange avec les drogues peut masquer les signes d'intoxication.</p>
Conséquences possibles dans les jours qui suivent	Tremblements, agitation, insomnie.

Références :

La drogue... Si on s'en parlait ? Ministère de la santé et des services sociaux 2004

Gouvernement du Québec, 2009 , parlonsdrogues.com

GRIP Montréal- cartes préventives, Info drogues

Drogues : savoir plus, risquer moins Toxquebec.com



DISCUSSIONS ENTRE JEUNES ET ADULTES.

Habituellement, les discussions sur les drogues entre jeunes et adultes sont les suivantes et sont peu efficaces :

- Bon nombre de parents savent très bien que leur jeune consomme des drogues et se sentent incapables et inconfortables d'en jaser avec celui-ci.
- D'autres indiqueront clairement à leur jeune qu'ils préfèrent que celui-ci s'intoxique à l'alcool, mais pas à la drogue.
- Certains toléreront que leur jeune fume de la marijuana, mais pas des drogues dures (cocaïne, ecstasy, etc.).
- Certains menaceront leur jeune de les mettre à la porte s'ils apprennent que celui-ci consomme des drogues.
- D'autres parents et adultes consommeront des drogues devant leurs enfants ou autres jeunes en leur disant : «Nous, nous sommes des adultes».
- Certains iront même jusqu'à menacer d'appeler la police ou la DPJ.
- Bon nombre empêcheront leur jeune de sortir en soirée.
- Certains menaceront d'amener le jeune passer une prise de sang, ils auront ainsi la preuve de leur consommation.
- Bon nombre de parents se ferment les yeux en sachant très bien que leur jeune consomme des drogues en souhaitant que ce comportement soit temporaire.
- Etc...

Conséquemment, les jeunes reçoivent des messages contradictoires concernant l'usage des drogues.

LES DROGUES : GARDEZ ÇA SIMPLE!

Éduquer en matière d'alcool.

Au début de l'adolescence, bon nombre d'adultes éduquent les jeunes au sujet de l'alcool en rappelant l'importance de se responsabiliser, de ne pas mélanger les types d'alcool, de ne pas participer à du calage d'alcool, de ne pas conduire après avoir bu ou de ne pas être passager en auto avec quelqu'un qui a trop bu d'alcool, etc. **En fait, ces adultes éduquent les jeunes à réduire les risques de la consommation d'alcool.**

Éduquer en matière de drogues.

Par contre quand il est question de drogues illégales, la très grande majorité des adultes se sentent inconfortables d'en parler avec les jeunes. Tel que mentionné, beaucoup d'adultes se croisent les doigts en souhaitant que leurs jeunes ne seront pas des consommateurs de drogues. D'autres s'improvisent comme de fins connaisseurs des drogues en exprimant clairement aux jeunes de ne pas consommer des drogues sous toutes sortes de prétextes et surtout en les informant des représailles auxquelles ils s'exposent.

Les amis.

La plupart du temps, l'initiation aux drogues se fait entre amis. Ce sont aussi eux et les revendeurs qui ont le plus de crédibilité quand il est question des drogues, de leurs effets et des conséquences possibles.

La consommation chez les adultes.

Il va de soi que la consommation de drogue et d'alcool des adultes est souvent contradictoire entre le message véhiculé et leur propre consommation. En effet, la consommation de drogue ou d'alcool des adultes, voire des parents a une influence directe et déterminante pour les jeunes. Il ne faut pas oublier que les jeunes entendent le discours des adultes, mais qu'ils observent surtout leur parcours.

Les jeunes ne veulent pas de grandes discussions sur la non-consommation des drogues. Ils entendent régulièrement parler à l'école et dans les médias de la nocivité et des dangers des drogues.

Ils sont ouverts à entendre parler des moyens pour minimiser les risques potentiels s'ils décidaient de consommer des drogues.

Pas besoin d'être un expert pour parler des drogues. L'important est d'être ouvert d'esprit, respectueux et attentif aux jeunes.

Une soirée entre jeunes se prépare. Il est fréquent lors de ces soirées, que certains jeunes aient en leur possession du cannabis. D'autres jeunes pourraient avoir aussi en leur possession des drogues telles que du speed, ecstasy, LSD, etc.

Comment aborder le sujet sans que le jeune vous tourne le dos?

Souvenez-vous que peu importe ce que vous direz, la décision de prendre des drogues ou pas, reviendra au jeune. **C'est lui qui va décider.**

Dans ce contexte, la majorité des adultes seront inconfortables d'aborder ce sujet dans une optique de réduction de risque*.

Est-ce que l'approche de réduction des risques ou de méfaits* encourage la consommation de drogues?

Non. Elle vise davantage à donner des outils aux consommateurs de drogues sans juger leur choix. Il revient à la personne de décider : la non-consommation ou un changement de comportement dans sa consommation sont des options pouvant être envisagées. Toutefois, l'approche se veut respectueuse de la décision de chacun.

* Tel que décrite par l'association des intervenants en toxicomanie du Québec (AITQ) Inc. 2007.

COMMENT PARLER DES DROGUES AVEC UN JEUNE?

Avant d'aborder le jeune, il faut prendre un recul de quelques minutes pour s'assurer de son état émotif : une attitude positive est nécessaire. Il faut faire le point sur ses convictions par rapport aux drogues et sur notre relation avec le jeune. Il faut se demander quelle sera sa réaction si on aborde seulement les risques associés aux drogues.

- Il ne voudra pas en entendre parler.
- Il dira qu'il en a déjà entendu parler dans ses cours.
- Il risque de vous dire ce que vous souhaitez entendre.
- Il niera vos affirmations.
- Il se sentira jugé.
- La discussion deviendra à sens unique.

Partons du principe que pour la majorité des jeunes, parler des drogues avec un adulte n'est pas évident surtout quand il est question de leur consommation personnelle.

D'abord, il est correct et souhaitable que vous lui signifiez calmement et avec tact vos inquiétudes et vos convictions face à la consommation des drogues.

Par exemple :

- Que vous êtes contre la consommation de drogues. Que vous souhaitez qu'il n'en consomme pas.
- Que vous tenez à lui et que pour cette raison, vous souhaitez qu'il réduise les risques au cas où il se laisserait tenter par la consommation des drogues.
- Que s'il décide de consommer, vous respecterez son choix même si vous n'êtes pas d'accord.

N'insistez pas trop sur vos doléances, cela risque de l'irriter.



DANS QUEL CONTEXTE EST-IL PRÉFÉRABLE DE PARLER DES DROGUES?

Vous savez qu'il se prépare une soirée dans les prochains jours et le jeune sera de la partie. Choisissez le moment idéal pour parler avec lui. Si nécessaire, provoquez le moment idéal.

N'oubliez pas que votre discussion sur les drogues sera teintée par ses croyances, les croyances des parents, des médias, des amis, de l'école... Donc quand vous évoquerez le mot DROGUE, il risque fortement d'être sur la défensive.

Il sait que les drogues sont dangereuses, il a déjà eu à l'école primaire et secondaire des ateliers sur les risques de l'usage des drogues. Certains de ses amis ou connaissances consomment assurément des drogues. Ils en ont parlé entre jeunes et il connaît l'opinion général des adultes face à la consommation des drogues.

Il est certes souhaitable de ne pas aborder la question quelques minutes avant que le jeune quitte pour l'école ou pour une soirée entre amis.

Attendez plutôt d'être dans un contexte calme et paisible, de préférence lorsque le jeune est de bonne humeur et qu'il sent, de votre part, une attitude positive. Alors il risque moins de se sentir menacé.

Évitez la confrontation en famille ou devant d'autres personnes; un adulte avec le jeune et jamais deux adultes. Ne pas infantiliser.

Que le jeune soit déjà un consommateur de drogue ou non, il risque de penser que votre discussion vise à le prendre en défaut.

DANS QUEL CONTEXTE EST-IL PRÉFÉRABLE DE PARLER DES DROGUES?

- Dites-lui que vous ne tenez pas à savoir s'il consomme déjà des drogues, cela va le rassurer. De toute façon, vous risquez de ne pas savoir la vérité.
- Dédrématisez la situation en expliquant que votre discussion ne vise pas à le réprimander, mais bien à s'assurer de sa sécurité au cas où il consomme. Sinon, il peut alors être un aidant pour ses amis consommateurs.
- Une attitude calme et positive favorisera une ouverture de la part du jeune à entendre l'information sur les risques potentiels de la consommation des drogues plutôt que de susciter de la méfiance et du discrédit.
- N'insistez pas s'il ne veut pas en entendre parler, il est alors sur la défensive, vous aurez l'occasion de vous reprendre. À la 2^e tentative, la glace sera brisée, il risque davantage de vous écouter.



LES DROGUES : GARDEZ ÇA SIMPLE!

Réduire les risques avec le cannabis, l'ecstasy, le speed, le LSD, le GHB. N'oubliez pas que la discussion vise à réduire les risques et n'est pas une intervention clinique en psychothérapie. Elle vise à responsabiliser, à faire réfléchir et surtout de s'assurer de la sécurité du jeune.

Démarche en huit (8) étapes. (10-15 minutes au maximum.)

Lors de la 1^{ère} discussion, n'entrez pas dans les détails des drogues et leurs effets tel que présentés aux pages précédentes. Le but n'est pas de présenter un atelier approfondi sur les drogues. Lorsque la relation de confiance sera établie, vous pourrez à ce moment discuter plus longuement des différentes drogues et de leurs effets.

Le contexte s'y prête, le jeune est de bonne humeur et vous êtes préparé, soyez bref!

Lors d'une sortie avec des amis ou à l'occasion d'une fête (danse, partys...), il pourrait se laisser tenter par les drogues ou il pourrait devenir un aidant pour ses amis consommateurs.

1. Qu'il planifie sa soirée avec ses amis.

Il arrive couramment que les soirées entre jeunes se terminent tard.

Il est suggéré de bien se reposer et de manger suffisamment avant la soirée, car certaines drogues suppriment les sensations de fatigue et de faim.

Qu'il s'informe auprès de ses amis, des drogues qui seront disponibles lors de la soirée. Qu'il prévoit les moyens de transport avant et après la soirée. Conducteur désigné? Téléphone ou cellulaire? Possibilité de dormir sur place.

Qu'il s'informe des breuvages et de la nourriture pour la soirée. Offrez lui d'apporter une caisse d'eau embouteillée et des crudités.

En bref : Invitez-le à planifier sa soirée avec ses amis afin que tous soient d'accord pour réduire les risques. L'usage des drogues peut provoquer une augmentation du désir sexuel et de l'impulsivité qui peut entraîner des comportements sexuels à risque : prévoir des condoms.

LES DROGUES : GARDEZ ÇA SIMPLE!

2. Il est suggéré de se procurer ses drogues auprès d'un revendeur fiable.

Les amis qui consomment déjà des drogues connaissent habituellement les revendeurs fiables. Certains revendeurs ont souvent d'autres sortes de drogues plus dangereuses à vendre dont ils font la promotion.

Les revendeurs qui vendent uniquement du cannabis seraient moins risqués pour les jeunes.

De préférence être deux amis lorsqu'on achète des drogues d'un revendeur.

Ce qui est vendu comme étant du speed, de l'ecstasy ou autres peuvent-être des drogues semblables, mais plus puissantes et plus toxiques.

Les drogues sont souvent différentes d'un revendeur à l'autre.

En bref : Les drogues illégales ne sont pas contrôlées par l'État comme l'alcool, donc on ne peut jamais prédire exactement la qualité et les effets qu'elles auront.

3. Quel que soit la drogue ou les drogues qu'il prévoit consommer, il est suggéré de commencer lentement.

Par une petite quantité surtout si c'est la 1^{ère} fois, par exemple le tiers d'un joint ou la moitié d'un speed.

Consommer graduellement et attendre de ressentir l'effet avant de poursuivre.

Pour le cannabis, il est suggérer d'attendre de 45 à 60 minutes après avoir fumé avant de recommencer.

Il est recommandé de ne jamais utiliser des bouteilles en plastiques trouées, des pipes en métal, des tuyaux en caoutchouc, des fioles en PVC ou en aluminium pour inhaler. Ces matériaux dégagent des vapeurs très toxiques lorsqu'ils sont chauffés. À la limite, il est suggéré de prendre une bouteille de verre trouée artisanalement pour inhaler. Il est préférable de fumer le cannabis en joint.

Pour le speed, l'ecstasy, les partypills, le GHB, il est suggéré d'attendre au moins deux heures entre chaque dose. Les attentes sont souvent élevées concernant ces types de drogues et certains sont tentés de ne pas attendre si longtemps pour prendre une deuxième dose ce qui est risqué. Il est normal que ces drogues prennent jusqu'à 2h30 pour faire effet. Lors de la soirée, il est préférable de se limiter à une dose de ces drogues.

Ces drogues font habituellement effet de 6 et 8 heures.

Il est moins dangereux d'avalier ces drogues que de les «sniffer» ou de se les injecter.

Il est indispensable d'éviter de partager le matériel de consommation : aiguilles, pailles, billets roulés, pipes... car ces pratiques sont source de transmission de diverses infections : VIH, hépatites B et C...

Pour le LSD, la Salvia divinorum, le PCP, il est suggéré d'attendre au moins deux heures entre chaque dose.

Les effets produits par ces drogues hallucinogènes ne ressemblent pas à ceux produits par les autres drogues mentionnées plus haut. Ils peuvent varier de très doux à extrêmement violents. Ces drogues ne sont aucunement des drogues de fête, bien le contraire : les personnes qui sont sous l'influence des ces hallucinogènes ne sont pas interactives, mais ont une expérience hallucinante très personnelle.

Notez bien. Une consommation régulière entraîne une tolérance c'est-à-dire, un besoin de consommer davantage pour obtenir le même effet. Par exemple, si une personne s'habitue à prendre 2 ou 3 ecstasys ou fumer 2 ou 3 joints lors d'une soirée, elle risque fortement de devoir toujours en prendre à ce rythme pour obtenir les effets souhaités.

LES DROGUES : GARDEZ ÇA SIMPLE!

4. **Qu'il avertisse toujours un des ses amis de confiance de ce qu'il prévoit consommer ou de ce qu'il a consommé.**

En cas de mauvaise expérience, ses amis sauront exactement ce qu'il a consommé.

Il doit éviter de s'isoler, mais plutôt rester avec ses amis.

Qu'il discute et insiste auprès de ses amis au début et pendant la soirée afin que tous réduisent les risques.

5. **Qu'il évite les mélanges de différents types de drogues, car les effets sont multipliés. Il évitera ainsi de mauvaises expériences.**

Lors de la soirée, il doit éviter de rester assis. Il est suggéré de sortir prendre l'air régulièrement.

Il faut bien s'hydrater avec de l'eau, du jus ou des boissons sportives (ex. Gatorade) surtout si on consomme des drogues telles que l'ecstasy, les speeds, etc. car ces drogues déshydratent.

Les boissons énergisantes (ex. Red Bull) ne servent pas à réhydrater. Le mélange de ces boissons énergisantes avec le cannabis, l'ecstasy, l'alcool et autres drogues peut masquer les signes d'intoxications, ce qui peut augmenter la prise de risque.

L'alcool de par ses effets risque d'amplifier les effets des drogues consommées.

6. **En cas de mauvaise expérience ou de malaises durant la soirée.**

L'inviter à demeurer calme et d'aviser quelqu'un en qui il a confiance ou de téléphoner à un ami ou un parent.

Il est suggéré de rassurer la personne, de la conduire dans un endroit calme, peu éclairé et d'attendre que les effets disparaissent.

Ne pas s'isoler des autres par exemple dans une auto surtout en hiver ou dans une chambre ou une salle de bain.

En cas de malaise sérieux, ne jamais hésiter, appelez 911!

7. Prevoir le retour.

Si c'est un retour à pied, s'assurer d'être accompagné d'un ami.

Éviter l'utilisation d'un vélo ou d'un scooter sous l'effet des drogues ou encore d'être passager dans une auto conduite par un conducteur intoxiqué.

Plusieurs croient que la conduite automobile sous l'influence du cannabis n'affecte pas les réflexes, ce qui est faux. Toutes les drogues affectent les réflexes. Il est illégal de conduire sous l'effet de n'importe quelles drogues et d'alcool.

Prévoir un conducteur désigné, prendre un taxi, appeler un ami ou un parent, dormir sur place sont des choix sécuritaires.

8. Et le plus important est de conclure un marché ou une entente avec lui.

Qu'il accepte et s'engage à réduire les risques en tout temps s'il consomme des drogues ou de l'alcool.

Engagez-vous à respecter son choix.

Conclure un marché avec le jeune vise à le responsabiliser face à ses comportements et vise à créer une complicité mutuelle dans le respect de l'entente. Cela favorise une relation de confiance significative et le jeune sera plus à l'aise de vous faire confiance pour parler de sa consommation de drogues, ce qui favorisera une réflexion sur sa consommation.

Dans les discussions futures, allez directement au but de ce que vous souhaitez, c'est-à-dire de vous assurer de sa sécurité et celle de ses amis.

LES DROGUES : GARDEZ ÇA SIMPLE!

Si le jeune est déjà un consommateur expérimenté (régulier).

C'est-à-dire un jeune qui consomme depuis un certain temps, du cannabis quelques fois par semaine ou à l'occasion des drogues telles que l'ecstasy, les speeds, etc. sans pour autant que cela nuise à sa santé, à ses études et à ses relations personnelles et familiales.

Si le jeune est confortable avec vous, car il ne se sent pas jugé dans son choix, la relation de confiance s'établit graduellement. Invitez-le à vous raconter également :

- ce qu'il consomme;
- ce qu'il connaît des différentes drogues;
- ce qu'il connaît des effets des drogues;
- quelles drogues sont disponibles sur le marché. Ne pas insister pour connaître le nom des revendeurs;
- de quelle façon lui et ses amis réduisent les risques.

S'il réduit déjà les risques dans sa consommation, félicitez-le.
Du renforcement positif ça fait toujours du bien.

Qu'il soit ou non un consommateur expérimenté, la discussion vise à diminuer les risques.

Tel que souligné précédemment, il est correct et souhaitable que vous lui signifiez calmement et avec tact vos inquiétudes face à la consommation des drogues.

Si le jeune est déjà un consommateur excessif.

Si vous savez ou que vous croyez que le jeune fait usage excessif ou abuse des drogues, par exemple que quelques fois par semaine ou par mois, sa consommation est suffisamment importante pour affecter sa santé, ses relations avec sa famille et ses études.

Généralement, ceux qui font un usage excessif, abusent ou qui sont dépendants des drogues minimisent les quantités consommées et les conséquences de leur consommation.

Ne pas le confronter sur ses habitudes de consommation, il va minimiser sa consommation ou nier ses abus. La discussion risque ainsi de se terminer rapidement.

Ce type de consommateur risque, à court terme, d'avoir des comportements à risques:

- Absence de l'école ou du travail, démotivation, manquement aux responsabilités, etc.
- Prises de risques à l'égard des drogues : grande quantité, polyconsommation ou intoxication sur de longues périodes.
- Conduite automobile en état d'intoxication ou être passager d'un conducteur intoxiqué.
- Prises de risques dans les relations sexuelles.

Ces intoxications excessives risquent très fortement d'avoir une incidence sur sa santé.

LES DROGUES : GARDEZ ÇA SIMPLE!

En tenant compte que son abus de consommation place le jeune très à risque, la démarche présentée aux pages précédentes s'applique de la même façon tout en s'adaptant à la réalité vécue par le jeune.

Mettez l'emphase sur les prises de risques et comment il peut les réduire. S'il réduit déjà les risques dans sa consommation, félicitez-le!

N'oubliez pas de conclure un marché avec lui.

Avec ce marché, le jeune sera plus à l'aise de vous faire confiance pour parler de sa consommation de drogues. Ce qui favorisera une ouverture et une réflexion sur sa consommation excessive et facilitera, le cas échéant, une référence vers les ressources appropriées.

Ressources et support téléphonique

S.O.S. Contact Al-To

Secteur Est de Gatineau
(Buckingham, Masson-Angers,
Thurso, Val-des-Bois)

Jour : (819) 281-0288

Soir : (819) 665-1610

Centre d'intervention et de prévention en toxicomanie de l'Outaouais (CIPTO)

Hull, Aylmer, Quyon

(819) 770-7249

Drogues Aide et références

24h : 1 (800) 265-2626

Centre Anti-poison

1 (800) 463-5060

Centre de crise 24/7

(819) 595-9999

1 (866) 277-3553

Centre de réadaptation pour jeunes et adultes

Outaouais : Centre Jellinek

(819) 770-5584

**En cas de malaise sérieux,
ne jamais hésiter!**

Appelez 911