

CAHIER DU PARTICIPANT



BON
TRIP
BAD
TRIP

Groupe de réflexion
sur la consommation



APPILIA
Université de Montréal

« BON TRIP — BAD TRIP »

GRUPE DE RÉFLÉXION SUR LA CONSOMMATION

Guide du participant

1^{re} édition

Institut universitaire en santé mentale de Montréal

Rédaction des documents :

Sophie Auger, ergothérapeute

Mélanie Caouette, pharmacienne, M. Sc.

Julie Charbonneau, pharmacienne, M. Sc.

Chantal Cloutier, ergothérapeute

Julie Pelletier, neuropsychologue

Rédaction de l'introduction :

Stéphane Potvin, PhD

Chercheur, Centre de recherche de

l'Institut universitaire

en santé mentale de Montréal

Professeur adjoint sous octroi

Département de psychiatrie

de l'Université de Montréal

Révision :

Stéphane Gagnon, psychologue, conseiller clinique

André Jauron, ergothérapeute, responsable

clinique du programme des troubles psychotiques

et conduites addictives, Clinique Cormier-Lafontaine

Patricia Maisl, psychoéducatrice, Clinique Cormier-Lafontaine

Stéphane Potvin, chercheur, PhD

Philippe Vincent, pharmacien, M. Sc., BCPP

Graphisme et mise en page

Alibi Acapella Inc.

Illustrations

Sophie Leclerc

Impression

Alter Ego

Institut universitaire
en santé mentale
de Montréal

APPUIÉ A
Université
de Montréal

TÉMOIGNAGES



« Le groupe m'a permis de renforcer mon désir d'arrêter de consommer, cela m'a rendu plus fort pour refuser la consommation et m'a permis d'en apprendre plus sur les effets néfastes des drogues. »
- Anonyme



« Le groupe m'a aidé à améliorer mes habiletés sociales et à participer à d'autres activités de groupe. Avant je passais mes journées à consommer ; maintenant, je vais à L'Avancée (activités de réadaptation). Je fais des activités artistiques et culinaires. Je suis plus en forme et je fais du vélo. » - Jack

« Le groupe c'est un rendez-vous agréable où on a du soutien et de l'écoute, on y rencontre des gens qui vivent la même chose que nous et ça m'a permis d'en apprendre plus sur moi-même et ma consommation. » - Anonyme



MOT DU COMITÉ DE RÉDACTION

Merci :

Au **Dr Luc Nicole**, qui nous a encouragés à développer des services intégrés.

À **Ginette Comtois**, psychologue en réadaptation vocationnelle, et **Stéphane Gagnon**, conseiller clinique, qui ont amorcé la réflexion avec les utilisateurs de service et les partenaires (Clinique Cormier-Lafontaine, Centre Dollard-Cormier et Portage).

À toutes les personnes qui ont participé aux séances de consultation et qui ont partagé leurs expériences de vie, leurs documents de travail et leur expertise.

À tous les participants au groupe qui, par leurs commentaires et suggestions, nous ont aidés à rendre le contenu plus proche de leur réalité et plus dynamique.

À **Philippe Vouillamoz**, directeur d'Addiction-Valais, qui nous a cédé, gracieusement, les droits d'utilisation du film « Les années volées ».

À **Stéphane Potvin**, chercheur au Centre de recherche de l'USMM, qui a rédigé l'introduction et a collaboré à la révision du document.

À plusieurs collaborateurs précieux : **Marc Pelletier** et **Annie Maheux-Lessard**, agents de planification, de programmation et de recherche, **Janine Casimir**, adjointe chef infirmière, **Vickie St-Denis**, psychologue, **Claudie Bastien Forrest**, stagiaire en ergothérapie, et **Marie Désilets**, bibliothécaire.

À notre équipe de réviseurs : **André Jauron**, ergothérapeute, **Patricia Maisl**, psychoéducatrice, **Philippe Vincent**, pharmacien, et **Stéphane Gagnon**. Leurs commentaires et suggestions ont alimenté nos réflexions et ont permis de bonifier les documents.

À nos collègues du Programme des troubles psychotiques qui ont supporté le projet, participé à l'animation du groupe et au recrutement des participants.

À l'équipe de Janssen Inc, en particulier à **Alain Montreuil**, **Marthe Julien** et **Alain Tousignant**, pour leur soutien et leur collaboration dans la réalisation de ce projet.

Ce projet n'aurait pu être réalisé sans votre aide et votre soutien.

SINCÈREMENT : MERCI !

Ce projet a bénéficié d'un soutien financier sans restriction de Janssen Inc.

DES MATIÈRES

Prémisse	5
Introduction	5
MODULE 1 – MODULE MOTIVATIONNEL	8
Séance 1	10
Mes croyances face à la consommation de substances	11
Les inquiétudes	11
Séance 2	12
À propos de la consommation de drogues et/ou d'alcool	13
Photo de ma situation	13
Séance 3	14
Motivations à diminuer ou à arrêter ma consommation	15
Ce qui pourrait me motiver à changer	17
Séance 4	18
BILAN DU MODULE 1 - module motivationnel	19
MODULE 2 – MODULE PSYCHOÉDUCATIF	24
Séance 1	25
Ma consommation, mes médicaments	27
Séance 2	28
Quels sont vos projets/objectifs?	29
Quelle(s) drogue(s) avez-vous l'habitude de consommer?	29
Séance 3	30
Séance 4	31
BILAN DU MODULE 2 – module psychoéducatif	33

MODULE 3 — MODULE HABILITÉS SOCIALES	38
Avant la première séance	39
Séance 1	40
Exercice à domicile séance 1	41
Séances 2	42
Exercice à domicile séance 2	43
Séances 3	44
Exercice à domicile séance 3	45
Séances 4	46
Exercice à domicile séance 4	47
Séances 5	48
BILAN DU MODULE 3 - module habiletés sociales	49
MODULE 4 – MODULE ACTIVITÉS DE SUBSTITUTION	54
Séance 1	55
Horaire occupationnel	56
Du plaisir et de la détente	58
Des situations à privilégier	59
Séance 2	60
Grille d'intérêts	61
Exercice à domicile séance 2	64
Séance 3	65
Mon réseau social	66
Avec qui parles-tu? À qui pourrais-tu t'adresser?	67
Séance 4	68
Exercice à domicile séance 4	69
Séance 5	70
Carte de prévention	71
BILAN DU MODULE 4 – module activités de substitution	73
ANNEXES	77
Annexe – Lexique des drogues	77
Annexe – Classification des drogues	78
Annexe – Impacts des drogues	80
Annexe – Situations sociales à risque élevé de consommation	83
Annexe – Tableau des habiletés de communication	84
Annexe – Propositions de stratégies d'adaptation	85

PRÉMISSSE

Dans le DSM-5, les termes abus et dépendance ont été abandonnés au profit du trouble d'utilisation de substances. Toutefois, les termes abus et dépendance sont d'usage courant dans le milieu tant par les intervenants que par les consommateurs. Ils ont donc été conservés dans le présent document.

Dans le but d'alléger le texte, le terme « drogue » inclut aussi la prise d'alcool dans le **MODULE 2 – MODULE PSYCHOÉDUCATIF**.

Dans ce document, l'emploi du masculin pour désigner des personnes n'a d'autres fins que celle d'alléger le texte.

INTRODUCTION

Ce groupe comprend 4 modules :

- **MODULE 1 – MODULE MOTIVATIONNEL**
- **MODULE 2 – MODULE PSYCHOÉDUCATIF**
- **MODULE 3 – MODULE HABILITÉS SOCIALES**
- **MODULE 4 – MODULE ACTIVITÉS DE SUBSTITUTION**

But poursuivi

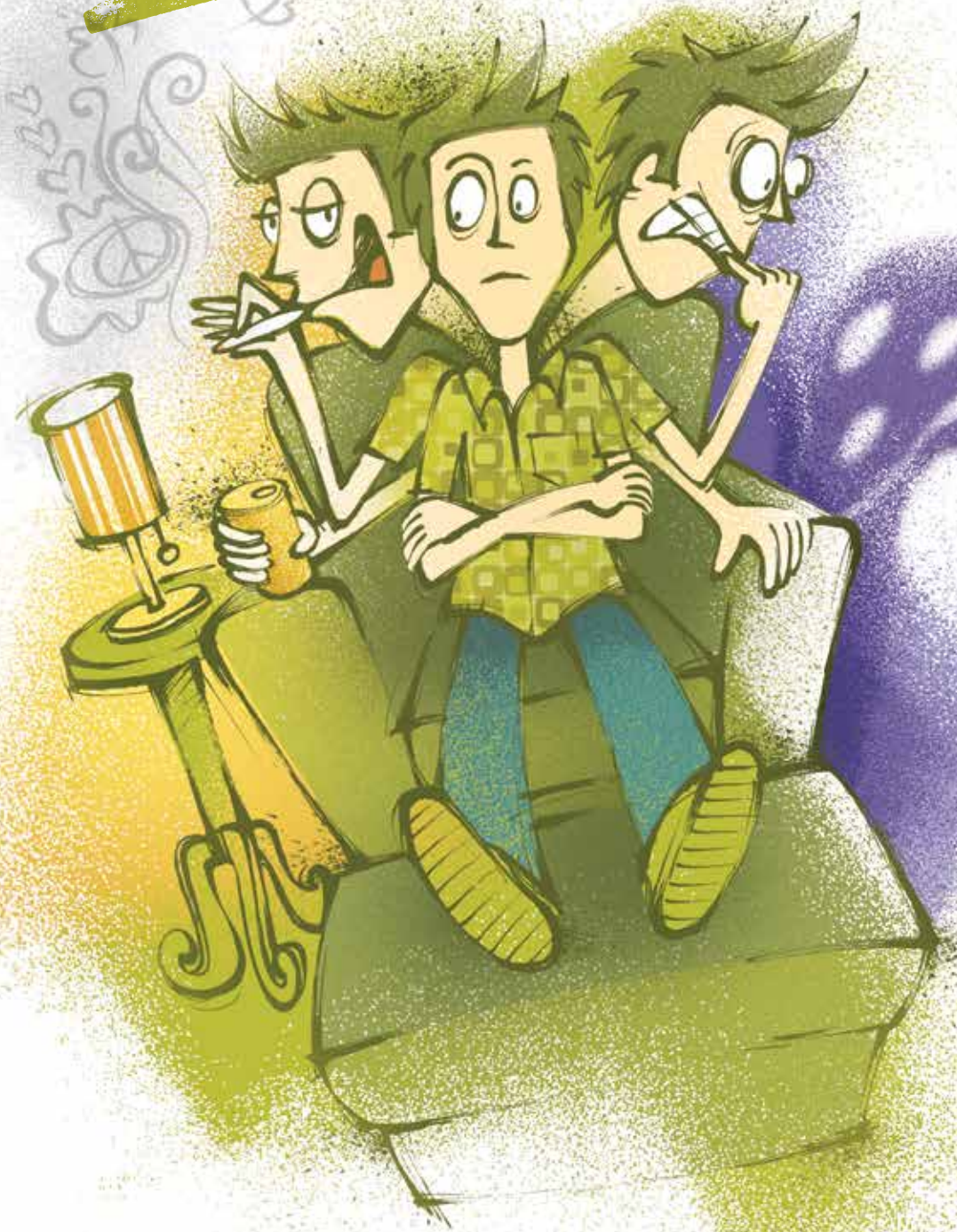
Sensibiliser à l'impact de la consommation sur le quotidien afin d'amorcer une réflexion et de conscientiser quant aux habiletés et aux stratégies à développer pour modifier ce comportement.

Objectifs généraux des modules

- **MODULE 1 – MODULE MOTIVATIONNEL** : Amorcer une réflexion sur la consommation de drogues et/ou d'alcool
- **MODULE 2 – MODULE PSYCHOÉDUCATIF** : Prendre conscience des effets de la drogue sur le plan psychologique, physique et cognitif ainsi que des interactions entre la drogue, les médicaments et leurs impacts sur la santé mentale
- **MODULE 3 – MODULE HABILITÉS SOCIALES** : Améliorer la capacité à s'affirmer et à refuser dans des situations sociales liées à la consommation
- **MODULE 4 – MODULE ACTIVITÉS DE SUBSTITUTION** : Identifier les situations à risque et des solutions alternatives à la consommation de drogues et/ou d'alcool



MOOD 01 MOTIVATIONNEL



MODULE 01

MOTIVATIONNEL

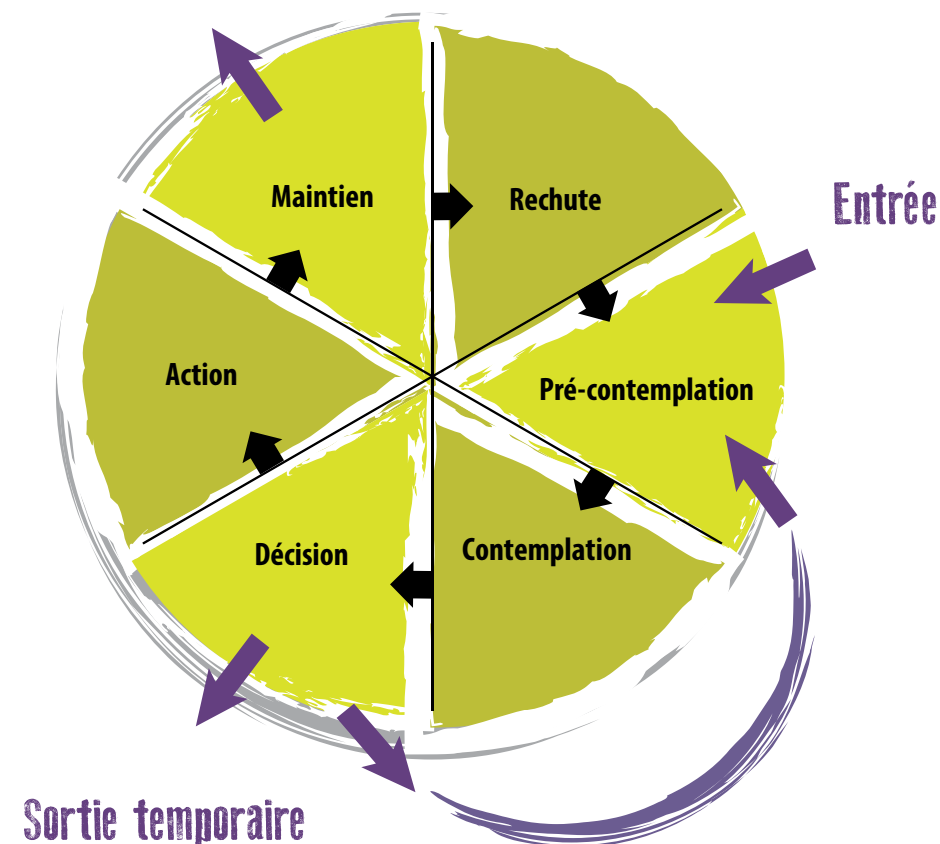
Objectif général

- Amorcer une réflexion sur la consommation de drogues et/ou d'alcool

Quelques notions théoriques

Les stades de changement

Sortie permanente



Sortie temporaire

Ce modèle suggère que les personnes présentant un problème d'abus de substances passent à travers différents stades :

- **Pré-contemplation**

La personne ne pense pas avoir de problème de consommation. Les avantages qu'elle retire de sa consommation sont plus grands que les inconvénients.

- **Contemplation**

La personne envisage un changement de comportement mais hésite à renoncer aux bénéfices de la situation actuelle. Elle reconnaît les inconvénients de sa consommation et propose plutôt une diminution qu'un arrêt. Elle croit pouvoir cesser, par elle-même, au moment où elle le souhaite. L'ambivalence caractérise ce stade.

- **Décision**

La personne est prête à passer à l'action dans un futur rapproché, elle fixe une date d'arrêt et des moyens pour y parvenir. Elle doute de sa capacité et peut revenir au stade précédent.

- **Action**

La personne utilise des moyens pour rester sobre ou abstinente. Le changement est engagé et elle commence à croire en sa capacité de réussir. Le soutien de l'entourage est très important à cette étape.

- **Maintien**

La personne respecte les objectifs et l'envie de consommer diminue. Toutefois, elle questionne la nécessité d'une abstinence versus une diminution. Le risque de rechute est élevé, d'où l'importance d'établir un plan de prévention.

- **Rechute**

La rechute est possible et fait partie du processus normal de changement. Elle peut être nécessaire à la réussite finale du processus de changement.

Le changement est un processus dynamique et fluctuant. La personne qui a franchi un stade peut revenir en arrière. À noter que selon ce modèle, il est tout à fait normal qu'une personne rechute et qu'elle doive faire cinq à six essais avant de pouvoir sortir définitivement de la roue de changement.

SÉANCE 01

Objectif général du Module 1 – module motivationnel

- Amorcer une réflexion sur la consommation de drogues et/ou d'alcool

Accueil

Objectifs de la séance

- Nommer les motivations à participer à ce groupe
- Questionner certaines idées préconçues liées à la consommation de drogues et/ou d'alcool

Activités et discussion

- Présentation du groupe
- Identification des motivations des participants
- Présentation d'images en lien avec la consommation

Exercices à domicile

Compléter les deux documents suivants :

- Mes croyances face à la consommation de substances
- Les inquiétudes



Rappel

Attention aux idées préconçues telles que :

- Le cannabis rend créatif
- Le cannabis un produit naturel, donc bon pour la santé
- Si la consommation de pot était légalisée, je pourrais consommer peu importe le contexte

EXERCICES À DOMICILE

Mes croyances face à la consommation de substances¹

	Oui	Non
Je me sens moins gêné après avoir consommé de l'alcool et/ou des drogues		
Je fais plus de gaffes après avoir consommé de l'alcool et/ou des drogues		
Je « cruise » plus facilement après avoir consommé de l'alcool et/ou des drogues		
L'alcool et/ou les drogues m'amènent à percevoir mon futur plus positivement		
J'envoie plus facilement « promener » les autres lorsque j'ai consommé de l'alcool et/ou des drogues		
Je me sens mieux lorsque j'ai consommé de l'alcool et/ou des drogues		
J'ai davantage le contrôle de mes actions lorsque j'ai consommé de l'alcool et/ou des drogues		
J'arrive facilement à me concentrer lorsque j'ai consommé de l'alcool et/ou des drogues		
Je dors mieux lorsque j'ai consommé de l'alcool et/ou des drogues		
Je m'ennuie moins lorsque j'ai consommé de l'alcool et/ou des drogues		
La consommation de l'alcool et/ou des drogues m'aide à avoir une sexualité plus satisfaisante		

¹ Tiré de Velasquez, Meunier, Crouch et Di Clemente (2001) et traduction libre de Patricia Maisl et André Jauron, Clinique Cormier-Lafontaine.

Les inquiétudes

Est-ce qu'un membre de votre famille, un ami ou une autre personne de votre entourage vous a signifié ses inquiétudes quant à votre consommation?

De qui s'agit-il?

Qu'est-ce qui inquiète cette ou ces personne(s)?

Avez-vous déjà été inquiété de votre consommation?

Si oui, pour quelles raisons?

Êtes-vous inquiet actuellement?

SÉANCE 02

Accueil

Retour sur la dernière séance

- Qu'est-ce qui vous motive à participer à ce groupe?

- Qu'est-ce que vous reprenez des discussions sur les illustrations en lien avec la consommation?

Objectifs de la séance

- Identifier les motifs de la consommation
- Réfléchir au besoin de « décrocher »
- Se situer quant à sa propre expérience de consommation

Activités et discussion

- Projection des chapitres 1 et 2 de la vidéo « Les années volées »
- Retour sur les exercices à domicile de la dernière séance

Exercices à domicile

Compléter les deux documents suivants :

- À propos de la consommation de drogues et/ou d'alcool
- Photo de ma situation

EXERCICES À DOMICILE

À propos de la consommation de drogues et/ou d'alcool²

	Oui	Non
Au cours des douze derniers mois :		
Avez-vous déjà consommé de la drogue et/ou de l'alcool avant midi?		
Avez-vous déjà consommé de la drogue et/ou de l'alcool lorsque vous étiez seul?		
Avez-vous déjà eu des problèmes de mémoire quand vous consommiez de la drogue et/ou de l'alcool?		
Des amis ou des membres de votre famille vous ont-ils déjà dit que vous devriez réduire votre consommation de drogues et/ou d'alcool?		
Avez-vous déjà essayé de réduire ou d'arrêter votre consommation de drogues et/ou d'alcool sans y parvenir?		
Avez-vous déjà eu des problèmes à cause de votre consommation de drogues et/ou d'alcool (dispute, bagarre, accident, mauvais résultat à l'école, etc.)?		

² Adapté du CAST Legleye, Karila, Beck & Reynaud 2007

Photo de ma situation

Au cours de la dernière semaine :

J'ai consommé _____ jours

J'ai eu envie de consommer _____ jours

J'ai eu des inquiétudes quant à ma consommation _____ jours

J'ai pensé à cesser de consommer _____ jours

Je me suis senti :

Déprimé

Anxieux

Méfiant

Autres : _____

J'ai eu :

Des hallucinations

Des propos agressifs

Un comportement violent

Autres : _____

J'ai noté des changements dans mes relations avec les autres :

Je me suis isolé

J'étais irritable

Il y avait des tensions avec ma famille / mes amis

J'ai noté des changements dans mes activités :

J'ai négligé mes soins d'hygiène

J'ai eu de la difficulté à me concentrer

Je me suis absenté de mes rendez-vous, de mes cours, de mon travail

Je n'ai pas fait mes tâches ménagères

Autres : _____

Accueil

Retour sur la dernière séance

- Dans quel contexte ou pour quelle(s) raison(s) avez-vous commencé à consommer?

- Actuellement, pour quelle(s) raison(s) consommez-vous?

Objectifs de la séance

- Prendre conscience des pertes et des conséquences de la dépendance
- Prendre conscience de l'impact de la consommation sur les capacités d'apprentissage

Activités et discussion

- Projection des chapitres 3 et 4 de la vidéo « Les années volées »
- Retour sur les exercices à domicile de la dernière séance

Exercices à domicile

Compléter les deux documents suivants :

- Motivations à diminuer ou à arrêter ma consommation
- Ce qui pourrait me motiver à changer

EXERCICES À DOMICILE

Motivations à diminuer ou à arrêter ma consommation³

Cochez les raisons qui vous touchent le plus.

Ce qui touche ma santé :

- Vous ressentez des problèmes d'attention et vos études/apprentissages en souffrent
- Votre système respiratoire commence à donner des signes de faiblesse. Vous souffrez régulièrement de bronchites
- Comme le cannabis contient plus de goudron que la cigarette, vous courez plus de risque de développer des cancers de la bouche, de la gorge et des poumons
- Des problèmes cardiaques, d'asthme peuvent se manifester chez les personnes vulnérables
- Le cannabis favorise l'écllosion de troubles psychiatriques chez les sujets fragiles
- Le cannabis réduit fortement les capacités de réaction et engendre des accidents de la route
- De plus en plus de consommateurs rapportent des crises de panique, de paranoïa, des malaises, des bad trips, des troubles du sommeil, une dépendance dus au cannabis
- Autres : _____

Ce qui touche ma vie sociale :

- Vous évitez de plus en plus souvent votre entourage
- Votre cercle d'amis ne comporte que des consommateurs de drogues et/ou d'alcool
- Vos relations sociales ne sont pas bonnes
- Vous vous sentez persécuté par votre petit(e) ami(e) ou vos parents qui veulent que vous arrêtiez de consommer des drogues et/ou de l'alcool
- Vous recevez fréquemment des remarques sur votre conduite inappropriée lorsque vous êtes sous l'influence de la drogue et/ou de l'alcool
- Vous prenez des risques sous l'influence de la drogue et/ou de l'alcool (sexualité, voiture)
- Vous risquez le renvoi de votre école/travail
- Vous perdez beaucoup de temps pour vous approvisionner en alcool et/ou en drogues ou pour trouver l'argent nécessaire à votre approvisionnement
- Vous avez réduit vos activités de loisirs
- Vous craignez un contrôle antidopage
- Autres : _____

Ce qui touche mes finances :

Évaluez les dépenses pour votre consommation de drogues et/ou d'alcool.

Complétez la formule ci-dessous et calculez la somme dépensée par an.

Prenez également en compte l'achat des feuilles, de tabac et autre matériel (pipe, etc.).

_____ \$ par semaine x 52 = _____ \$

_____ \$ par mois x 12 = _____ \$

Montant total par an : _____

Accueil

Retour sur la dernière séance

- Quel est l'impact de votre consommation :

- sur vos relations avec les autres?

- sur vos projets de vie?

- sur votre santé?

- sur vos capacités d'apprentissage?

- Qu'est-ce qui peut occasionner des rechutes?

Objectifs de la séance

- Identifier les facteurs de vulnérabilité qui pourraient amener une personne à consommer
- Identifier les avantages et les inconvénients de la consommation
- Mesurer les bénéfices et les pertes liés à l'arrêt de la consommation

Activités et discussion

- Projection du chapitre 6 de la vidéo « Les années volées »
- Retour sur les exercices à domicile de la dernière séance

MODULE MOTIVATIONNEL

Est-ce que j'ai acquis de nouvelles connaissances dans ce module?

Par exemple : les raisons qui me poussent à consommer, les avantages et les inconvénients de la consommation.

<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Pas du tout					Beaucoup

Qu'est-ce que j'ai préféré dans ce module?

Pour quelle(s) raison(s)?

Qu'est-ce que j'ai moins aimé dans ce module?

Pour quelle(s) raison(s)?

Qu'est-ce que ce module m'a apporté?

MODULE MOTIVATIONNEL (suite)

Est-ce que je recommanderais ce module à un ami? Oui Non

Pour quelle(s) raison(s)?

Mes commentaires et mes suggestions pour améliorer ce module :

Quels seraient les avantages à poursuivre ma participation dans ce groupe?

01 NOTES MODULE



MOUW 02 PSYCHOÉDUCATIE



MODULE 02 PSYCHOÉDUCATIF

Objectif général

- Prendre conscience des effets de la drogue sur le plan psychologique, physique et cognitif ainsi que des interactions entre la drogue, les médicaments et leurs impacts sur la santé mentale

Quelques notions théoriques

Le corps humain fonctionne grâce au cerveau et à ses neurotransmetteurs. Ces neurotransmetteurs sont des messagers essentiels qui permettent la communication entre les neurones du cerveau. Un de ces messagers est la dopamine. La dopamine participe à de nombreuses fonctions comme l'attention, la mémoire, la motivation et les mouvements. Elle est également essentielle pour stimuler naturellement le système de récompense. Celui-ci génère la sensation de bien-être et de calme lorsque l'on pratique une activité physique ou en satisfaisant des besoins fondamentaux comme la faim ou la soif.

Lors d'un épisode psychotique, c'est cette même dopamine qui est augmentée dans plusieurs régions du cerveau. Cela cause des symptômes positifs, comme le délire et les hallucinations. De plus, un épisode psychotique s'accompagne de symptômes négatifs comme le ralentissement ou le manque de motivation. Les médicaments antipsychotiques réduisent l'effet de la dopamine, d'où leur efficacité marquée sur les symptômes positifs.

Par contre, toutes les drogues peuvent augmenter artificiellement le niveau de dopamine dans le cerveau. Cette consommation peut donc augmenter le risque de rechute psychotique et aggraver les symptômes négatifs. La consommation de drogues compromet l'efficacité des médicaments antipsychotiques.

La prise de drogue peut aussi causer des interactions avec les médicaments et avoir des effets sur la santé physique. La fumée de cannabis peut diminuer la concentration sanguine de certains antipsychotiques et compromettre le traitement. Le cannabis contient des substances qui peuvent augmenter le risque de cancer du poumon.

Effets sur la cognition

En plus des hallucinations et du délire, les troubles psychotiques entraînent souvent des difficultés cognitives qui peuvent nuire à la résolution de problèmes, à la capacité à se concentrer et à mémoriser ainsi qu'occasionner un ralentissement du traitement de l'information. Ces problèmes peuvent avoir un impact sur le fonctionnement quotidien, sur les études, le travail et la vie sociale.

Toutes les drogues n'amènent pas la même sévérité de troubles cognitifs. Il est cependant important de retenir que ces troubles peuvent s'additionner aux problèmes déjà présents.

Les effets des drogues sur les fonctions cognitives sont généralement réversibles. Cependant, le délai de récupération est variable. Dans un contexte particulier, les drogues peuvent causer des effets permanents. Par exemple, la cocaïne peut augmenter le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC).

SÉANCE 01

Objectif général du Module 2 – module psychoéducatif

- Prendre conscience des effets de la drogue sur le plan psychologique, physique et cognitif ainsi que des interactions entre la drogue, les médicaments et leurs impacts sur la santé mentale

Accueil

Retour sur le Module 1 – module motivationnel

- Où vous situez-vous par rapport à votre consommation?

- Qu'est-ce que le Module 1 – module motivationnel a suscité comme réflexion sur votre consommation?

- Quelles sont vos questions par rapport aux médicaments et à leurs impacts sur la consommation?

Objectifs de la séance

- Se questionner sur la consommation et la fabrication des drogues
- Prendre conscience des effets qu'a la consommation de drogues sur la santé
- Identifier certaines interactions entre les drogues et les médicaments

Activité et discussion

- Présentation PowerPoint « Quiz Bon trip Bad Trip »

Exercice à domicile

Compléter le document suivant :

- Ma consommation, mes médicaments

Documents à consulter

En annexe, vous trouverez les documents suivants :

- **Annexe – Lexique des drogues**
- **Annexe - Classification des drogues**



Rappel

On ne sait pas toujours ce que contiennent les comprimés et leur apparence n'est jamais la même.

Plus de 460 composés chimiques peuvent être présents dans le cannabis.

Plusieurs drogues peuvent causer une psychose et augmenter le risque de rechute psychotique.

EXERCICE À DOMICILE



Ma consommation, mes médicaments

1. Avez-vous déjà ressenti un sentiment de plaisir intense (« rush ») après une consommation de drogues? oui non

Si oui, décrivez le sentiment ressenti :

2. Avez-vous déjà augmenté la quantité de drogue pour ressentir le même effet qu'avant? oui non

Si oui, avec quelles drogues?

Si oui, de combien avez-vous augmenté la quantité de drogues?

3. Avez-vous déjà ressenti un état de manque après une consommation de drogues? oui non

Si oui, décrivez votre état de manque :

4. Avez-vous déjà oublié de prendre vos médicaments après avoir consommé? oui non

Si oui, combien de doses oubliées?

Si oui, quels ont été les impacts liés à l'arrêt de vos médicaments?

5. Que devez-vous faire si vous avez consommé et que vous voulez prendre votre médicament?

- Doubler la dose le lendemain
- Diminuer la dose de moitié
- Prendre la dose
- Sauter la dose
- Autres : _____

Accueil

Retour sur la dernière séance

- Quelles sont les informations les plus importantes que vous avez apprises pendant ce quiz?

- Qu'est-ce que vous reprenez de la fabrication des drogues?

Objectifs de la séance

- Reconnaître les différents degrés de consommation et comprendre leur définition
- Comprendre les interactions entre la maladie, les médicaments et les drogues

Activité et discussion

- Présentation PowerPoint « Les habitudes de consommation »

Exercice à domicile

Compléter les documents suivants :

- Quels sont vos projets/objectifs?
- Quelle(s) drogue(s) avez-vous l'habitude de consommer?



Rappel

Il existe deux types de dépendance : psychologique et physique.

La conséquence d'une tolérance à une drogue est d'avoir besoin d'une plus grande dose pour produire le même effet.

Une fois que le cercle vicieux de la consommation est établi, il est difficile de s'en sortir, mais avec de la persévérance, tout est possible !

La consommation de drogues peut accélérer le début de la maladie, en augmenter les symptômes et les risques de rechute.

Les médicaments antipsychotiques protègent contre le risque de rechute psychotique.



Quels sont vos projets/objectifs?

Pour la prochaine semaine?

Pour la prochaine année?

À long terme?

Quelle(s) drogue(s) avez-vous l'habitude de consommer?

Remplissez le tableau suivant pour chacune des drogues consommées :

Drogues	Effets recherchés	Effets indésirables
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

SÉANCE 03

Accueil

Retour sur la dernière séance

- Qu'est-ce que vous reprenez de la dépendance et de la tolérance à une drogue?

- Comment pensez-vous appliquer ces nouvelles connaissances dans votre quotidien?

Objectifs de la séance

- Prendre conscience de l'impact des drogues sur la santé mentale, physique et cognitive
- Comprendre le mécanisme d'action des drogues dans le cerveau
- Prendre conscience de l'impact de la drogue sur les objectifs et les intérêts

Activité et discussion

- Présentation PowerPoint « L'impact des drogues – 1^{re} partie »
Volets cannabis et alcool

Document à consulter

- **Annexe – Impacts des drogues**

SÉANCE 04

Accueil

Retour sur la dernière séance

- Qu'est-ce que vous reprenez des déficits causés par le cannabis et l'alcool?

- Comment pensez-vous appliquer ces nouvelles connaissances dans votre quotidien?

Objectifs de la séance

- Prendre conscience de l'impact des drogues sur la santé mentale, physique et cognitive
- Comprendre le mécanisme d'action des drogues dans le cerveau
- Prendre conscience de l'impact de la drogue sur les objectifs et les intérêts

Activité et discussion

- Présentation PowerPoint « L'impact des drogues – 2^e partie »
Volets stimulants et ecstasy

Document à consulter

- **Annexe – Impacts des drogues**

MODULE PSYCHOÉDUCATIF



Rappel

La drogue peut aggraver les problèmes cognitifs liés aux troubles psychotiques.

La plupart des drogues augmentent la dopamine dans le cerveau, ce qui accentue les risques de rechute psychotique.

La drogue perturbe le système de récompense et il devient difficile de ressentir du plaisir.

Quand la consommation est diminuée, il y a des améliorations sur le plan physique, mental et cognitif.



Est-ce que j'ai acquis de nouvelles connaissances dans ce module?

Par exemple : neurotransmetteurs, mécanismes d'action, impacts des drogues sur la santé, interactions avec les médicaments.

<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Pas du tout					Beaucoup

Qu'est-ce que j'ai préféré dans ce module?

Pour quelle(s) raison(s)?

Qu'est-ce que j'ai moins aimé dans ce module?

Pour quelle(s) raison(s)?

Qu'est-ce que ce module m'a apporté?

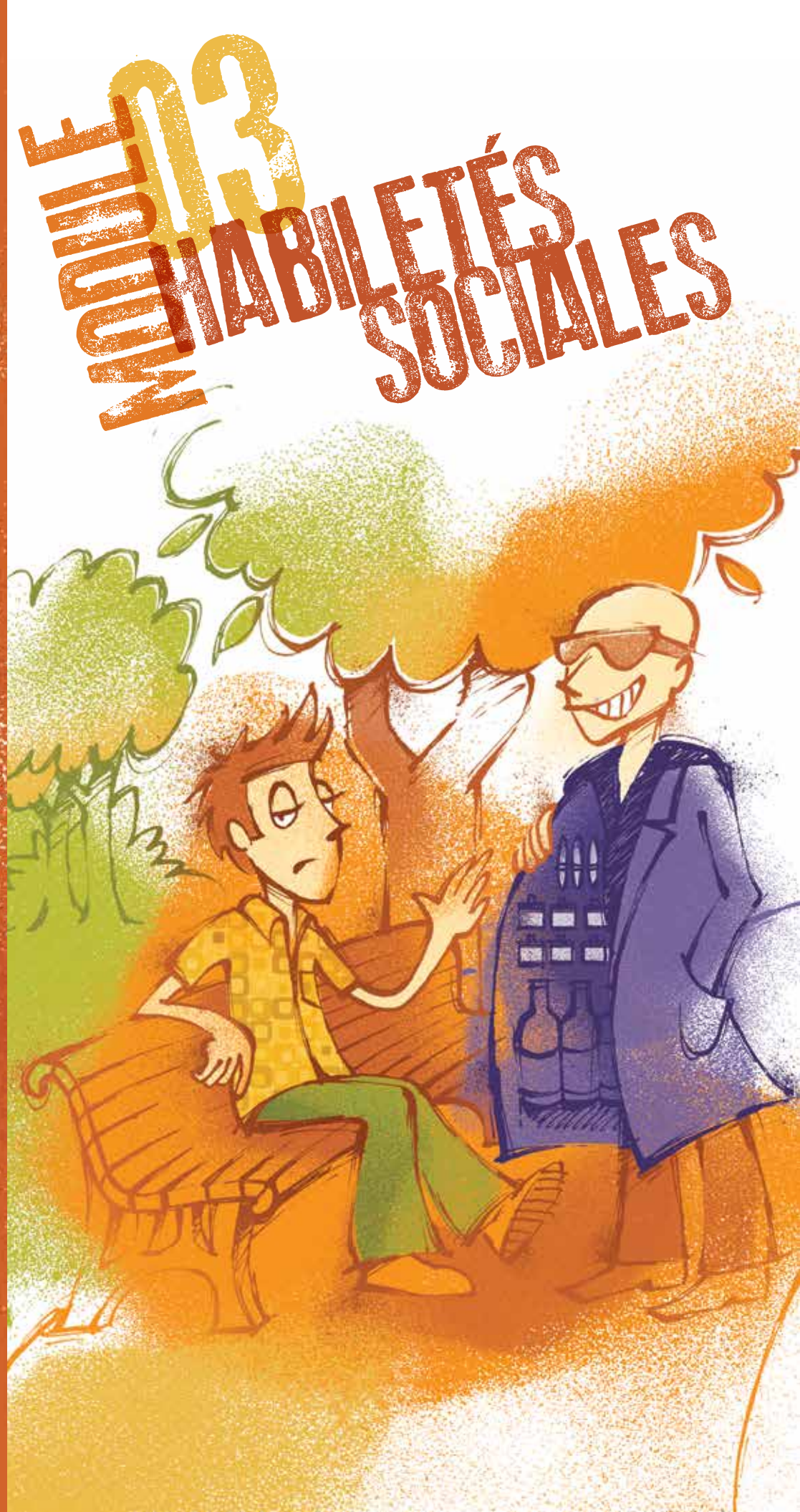
MODULE PSYCHOÉDUCATIF (suite)

Est-ce que je recommanderais ce module à un ami? Oui Non

Pour quelle(s) raison(s)?

Mes commentaires et mes suggestions pour améliorer ce module :

Quels seraient les avantages à poursuivre ma participation dans ce groupe?



MODULE 03

HABILETÉS SOCIALES

Objectif général

- Améliorer la capacité à s'affirmer et à refuser dans des situations sociales liées à la consommation

Quelques notions théoriques

Dans ce module, les méthodes suivantes sont utilisées : jeu de rôle, entraînement à l'affirmation de soi et techniques cognitivo-comportementales.

Les deux étapes du jeu de rôle

1- Préparation cognitive

- Présentation et discussion de la situation à risque (mise en contexte)
- Élaboration du dialogue : identification des éléments principaux du jeu de rôle et des stratégies d'affirmation à privilégier

2- Mise en pratique

- Identifier les acteurs et les observateurs
- Action ! Enregistrement
- Visionnement de la séquence
- Commentaires des acteurs sur leurs habiletés de communication (forces et habiletés à améliorer)
- Rétroaction des observateurs (autres participants et intervenants) suite à l'observation du jeu de rôle et du visionnement
- Possibilité de reprendre le jeu de rôle en tenant compte des commentaires constructifs

Les différentes stratégies d'affirmation

- **Refuser directement**
Vous respectez la limite que vous vous êtes fixée et vous proposez une alternative à la personne qui vous a sollicité. Exemple : « Non, je ne prendrai pas cette consommation mais je peux participer à ton activité »
- **Refuser de façon répétée**
Vous respectez votre limite en précisant que vous avez déjà refusé à plusieurs reprises

- **Exprimer ses sentiments face à la situation**

Vous expliquez à la personne qui vous sollicite ce que vous ressentez face à la demande, ce qui vous motive à refuser une consommation. Exemple : « C'est difficile pour moi de cesser de consommer, j'aimerais que tu respectes mon choix »

- **Donner une explication**

Vous expliquez clairement les raisons de votre refus (santé physique, psychologique, impacts sur la maladie, interaction avec les médicaments, etc.)

- **Quitter la situation**

Vous devez reconnaître vos limites. Si vous ne croyez pas pouvoir supporter la situation, vous pouvez l'éviter

AVANT LA 1^{RE} SÉANCE

Objectif

- Identifier les situations sociales à risque élevé de consommation pour chacun des participants

Activité

Brève entrevue

Avant de débiter ce module, vous serez rencontré individuellement afin d'identifier des situations sociales à risque élevé de consommation qui découlent de votre expérience personnelle.

Document à consulter

- **Annexe – Situations sociales à risque élevé de consommation**

SÉANCE 01

Objectif général du Module 3 – module habiletés sociales

- Améliorer la capacité à s'affirmer et à refuser dans des situations sociales liées à la consommation

Accueil

Retour sur le Module 2 – module psychoéducatif

- Quelles sont les nouvelles notions que vous avez apprises au Module 2 – module psychoéducatif?

- Qu'est-ce que le Module 2 – module psychoéducatif a suscité comme réflexion sur votre consommation?

Objectifs de la séance

- Se familiariser avec la préparation cognitive et la mise en pratique des jeux de rôle
- Se familiariser avec l'utilisation de la caméra vidéo et avec l'Annexe – Tableau des habiletés de communication

Activités et discussion

- Retour sur les situations sociales à risque élevé de consommation retenues pour les jeux de rôle
- Description des étapes du jeu de rôle pour les séances 2 à 5
- Activité préparatoire au jeu de rôle afin de se familiariser avec la caméra et l'Annexe – Tableau des habiletés de communication

Exercice à domicile

Compléter le document suivant :

- Exercice à domicile Séance 1

Documents à consulter

- Annexe - Situations sociales à risque élevé de consommation
- Annexe – Tableau des habiletés de communication

EXERCICE À DOMICILE

Séance 01

L'exercice de familiarisation avec la caméra a permis d'évaluer vos habiletés de communication dans la situation où vous avez fait part de votre slogan ou des informations que vous pourriez transmettre à un ami qui voudrait cesser sa consommation d'alcool et/ou de drogues.

Nommez vos points forts ainsi qu'une ou deux habileté(s) à laquelle ou auxquelles vous devrez porter attention lors des jeux de rôle.

Points forts :

Habilitéte(s) à améliorer :

SÉANCE 02

Accueil

Retour sur la dernière séance et sur l'exercice à domicile

- Nommez les habiletés auxquelles vous devrez porter attention lors des jeux de rôle

Objectifs de la séance

- Mettre en pratique des stratégies d'affirmation (s'affirmer, refuser) dans des situations sociales impliquant de l'alcool et/ou des drogues
- Favoriser l'autocritique par le biais du visionnement des jeux de rôles

Activité et discussion

- Jeux de rôle
 - Préparation cognitive
 - Mise en pratique

Exercice à domicile

Compléter le document suivant :

- Exercice à domicile Séance 2

Documents à consulter

- Annexe – Tableau des habiletés de communication



Rappel

Rappelez-vous que dans certains contextes, il peut être acceptable de soutenir le regard avec plus d'insistance, de hausser le ton et de quitter sans préavis la situation.

Référez-vous au résumé des stratégies identifiées pour les différentes situations pratiquées lors des jeux de rôle.

EXERCICE À DOMICILE

Séance 02

Au cours de la séance d'aujourd'hui, vous avez travaillé la situation suivante :

Quels sont les stratégies, les arguments que vous avez retenus et que vous pourriez utiliser si cette situation se présentait?

Accueil

Retour sur la dernière séance et sur l'exercice à domicile

- Nommez les habiletés auxquelles vous devrez porter attention lors des jeux de rôle

- Quels sont les stratégies, les arguments que vous pourriez utiliser lors d'une situation sociale semblable à celle de la dernière séance?

Objectifs de la séance

- Mettre en pratique des stratégies d'affirmation (s'affirmer, refuser) dans des situations sociales impliquant de l'alcool et/ou des drogues
- Favoriser l'autocritique par le biais du visionnement des jeux de rôles

Activité et discussion

- Jeux de rôle
 - Préparation cognitive
 - Mise en pratique

Exercice à domicile

Compléter le document suivant :

- Exercice à domicile Séance 4

Documents à consulter

- **Annexe – Tableau des habiletés de communication**

Séance 04

Au cours de la séance d'aujourd'hui, vous avez travaillé la situation suivante :

Quels sont les stratégies, les arguments que vous avez retenus et que vous pourriez utiliser si cette situation se présentait?

Accueil

Retour sur la dernière séance et sur l'exercice à domicile

- Nommer les habiletés auxquelles vous devrez porter attention lors des jeux de rôle

- Quels sont les stratégies, les arguments que vous pourriez utiliser lors d'une situation sociale semblable à celle de la dernière séance?

Objectifs de la séance

- Mettre en pratique des stratégies d'affirmation (s'affirmer, refuser) dans des situations sociales impliquant de l'alcool et/ou des drogues
- Favoriser l'autocritique par le biais du visionnement des jeux de rôles

Activité et discussion

- Jeux de rôle
 - Préparation cognitive
 - Mise en pratique

Documents à consulter

- Annexe – Tableau des habiletés de communication**

MODULE HABILETÉS SOCIALES

Est-ce que j'ai acquis de nouvelles connaissances dans ce module? Par exemple : mes forces et mes points à améliorer sur le plan des habiletés sociales, des stratégies d'affirmation pour des situations sociales difficiles, etc.

<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Pas du tout					Beaucoup

Qu'est-ce que j'ai préféré dans ce module?

Pour quelle(s) raison(s)?

Qu'est-ce que j'ai moins aimé dans ce module?

Pour quelle(s) raison(s)?

MODULE HABILETÉS SOCIALES
(suite)

Qu'est-ce que ce module m'a apporté?

Est-ce que je recommanderais ce module à un ami? Oui Non

Pour quelle(s) raison(s)?

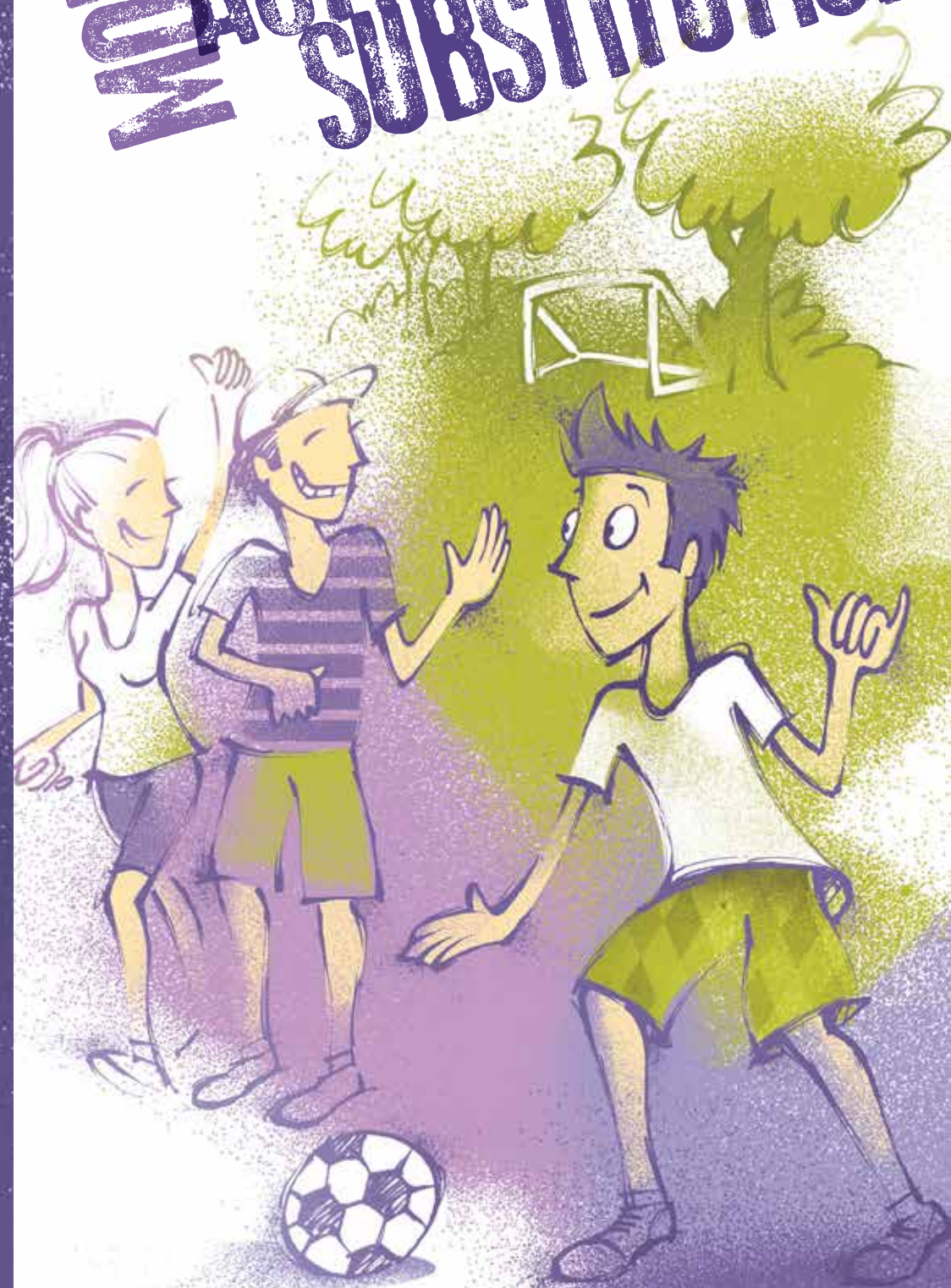
Mes commentaires et mes suggestions pour améliorer ce module :

Quels seraient les avantages à poursuivre ma participation dans ce groupe?

03
MODULE
NOTES

MODULE 04

ACTIVITÉS DE SUBSTITUTION



MODULE 04

ACTIVITÉS DE SUBSTITUTION

Objectif général

- Identifier les situations à risque et des solutions alternatives à la consommation d'alcool et/ou de drogues

Quelques notions théoriques

Selon l'analyse fonctionnelle du comportement (approche cognitivo-comportementale), l'utilisation de drogues et/ou d'alcool répond à un besoin pour la personne.

Les déclencheurs mènent aux comportements et aux conséquences. Ces dernières renforcent le comportement par l'ajout de récompenses et le retrait d'émotions douloureuses. Les déclencheurs peuvent être liés à différents aspects de la vie : situations données, relations sociales, facteurs physiologiques, émotions, pensées et symptômes. Il s'agit de bien comprendre les circonstances qui entourent l'utilisation de drogues et/ou d'alcool, pour ensuite amorcer un changement et identifier des objectifs liés aux déclencheurs, aux comportements d'utilisation de substances et/ou aux conséquences.

Différentes stratégies peuvent être utilisées pour faire face aux déclencheurs, aux comportements et aux conséquences. Dans le Module 3 – module habiletés sociales, des stratégies en lien avec les comportements (refuser et s'affirmer) ont été abordées. Dans ce module, quelques stratégies seront proposées pour faire face aux déclencheurs (éviter ou sortir de la situation) et aux conséquences (modifier son horaire occupationnel en participant à des activités sociales et de loisirs, identifier d'autres moyens de se récompenser).



SÉANCE 01

Objectif général du Module 4 – module activités de substitution

- Identifier les situations à risque et des solutions alternatives à la consommation d'alcool et/ou de drogues

Accueil

Retour sur le Module 3 – module habiletés sociales

- Qu'est-ce que le Module 3 – module habiletés sociales a suscité comme réflexion sur votre consommation?

- Quelles sont les stratégies d'affirmation que vous pourrez appliquer dans des situations sociales à risque de consommation?

Objectifs de la séance

- Prendre conscience de son emploi du temps
- Identifier des situations à risque élevé de consommation

Activité et discussion

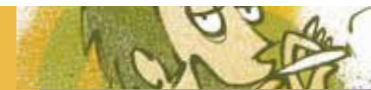
- Document à compléter : Horaire occupationnel

Exercices à domicile

Compléter les documents suivants :

- Du plaisir et de la détente
- Des situations à privilégier

DOCUMENT À COMPLÉTER



Horaire occupationnel

Complétez en précisant les différentes activités de la semaine ainsi que les périodes habituelles de consommation ou à risque de consommation.

Encerchez les périodes à risque de consommation.

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Avant-midi							
6 h							
7 h							
8 h							
9 h							
10 h							
11 h							
12 h							
Après-midi							
13 h							
14 h							
15 h							
16 h							
17 h							
18 h							
Soirée							
19 h							
20 h							
21 h							
22 h							
23 h							
24 h							
Nuit							
1 h							
2 h							
3 h							
4 h							
5 h							

Y a-t-il d'autres situations qui pourraient vous inciter à consommer?
(certains événements, lieux, personnes, objets, émotions, pensées, symptômes, etc.)

Si oui, précisez : _____



Du plaisir et de la détente

Plusieurs personnes qui consomment des drogues et/ou de l'alcool craignent de ne plus vivre de moment de plaisir ou de détente si elles cessent de consommer. L'ennui et le stress sont souvent nommés comme des situations à risque de consommation. Ainsi, il est important de participer à différentes activités relaxantes ou stimulantes, qui pourront offrir des défis et permettre des occasions de s'intégrer à un groupe.

Décrivez ce que vous faites pour vous détendre et avoir du plaisir :

Décrivez ce que vous aimeriez retirer de votre participation à des activités de loisir (ex. : détente, mise en forme, relever de nouveaux défis, créer des liens, etc.) :

Que pourriez-vous faire dans vos temps libres afin de combattre l'ennui et d'éviter la consommation?

Identifiez une activité que vous aviez l'habitude de faire et que vous pourriez reprendre :

Identifiez les activités (gratuites ou à prix modiques) que vous pourriez faire à l'hôpital ou dans votre quartier :

Des situations à privilégier

Pour chaque catégorie, identifiez trois items où l'envie de consommer n'est pas présente.

Les activités :

Les lieux :

Les personnes :

Les émotions :

Mes croyances face à la consommation de substances

Accueil

Retour sur la dernière séance

- Quelle est votre satisfaction quant à votre horaire occupationnel?

- Quelles sont vos périodes habituelles de consommation?

- Pour quelles raisons consommez-vous dans ces moments?

- Quelles sont vos situations à risque de consommation?

Objectif de la séance

- Identifier des activités qui procurent du plaisir et de la détente

Activité et discussion

- Document à compléter : Grille d'intérêts

Exercice à domicile

Compléter le document suivant :

- Exercice à domicile Séance 2

Grille d'intérêts

- 1- Indiquez les activités qui vous ont intéressé par le passé et/ou qui vous intéressent actuellement.
- 2- Précisez s'il s'agit d'une activité de plaisir et/ou de détente.
- 3- Encercliez vos 5 activités préférées.

Activités artistiques	Passé	Présent	Plaisir/détente
Théâtre / improvisation			
Chant			
Danse			
Musique (jouer/écouter)			
Dessin/peinture			
Photographie			
Poésie (écriture/lecture)			
Autres :			
Activités manuelles	Passé	Présent	Plaisir/détente
Bricolage			
Couture/travaux à l'aiguille			
Tricot/crochet			
Poterie/céramique			
Menuiserie			
Jardinage			
Réparations (auto/maison)			
Bijoux			
Cuisine			
Scrapbooking			
Autres :			

DOCUMENT À COMPLÉTER



Grille d'intérêts (suite)

Activités sportives	Passé	Présent	Plaisir/détente
Badminton/tennis			
Baseball/balle-molle			
Volleyball			
Basketball			
Hockey/hockey cosm			
Conditionnement physique			
Musculation			
Danse aérobique/Zumba			
Yoga/gymnastique douce			
Arts martiaux			
Ski de fond/alpin			
Patin à glace/à roues alignées			
Raquette (neige)			
Marche/randonnée pédestre			
Natation			
Quilles/curling			
Vélo/Spinning			
Activités de plein air			
Course/Jogging			
Soccer			
Football			
Ultimate Frisbee			
Autres :			

Grille d'intérêts (suite)

Activités culturelles	Passé	Présent	Plaisir/détente
Radio/télévision			
Actualités			
Spectacles/concerts			
Cinéma/films			
Expositions/visites de musée			
Collection			
Lecture/aller à la bibliothèque			
Cours/Conférences			
Voyages			
Autres :			
Activités diverses	Passé	Présent	Plaisir/détente
Recevoir/visiter des amis			
Bénévolat			
Jeux de société			
Jeux vidéo			
Billard			
Naviguer sur Internet			
Ménage			
Autres :			

Séance 02

Prenez de nouvelles habitudes en vous mettant en action lors d'une période à risque de consommation au cours de la semaine. Vous pouvez choisir une de vos activités préférées, faire l'essai d'une nouvelle activité ou aller visiter une ressource de loisirs.

Quelle était l'activité?

À quel endroit?

Décrivez votre expérience :

Quelle est votre appréciation?

SÉANCE 03

Accueil

Retour sur la dernière séance et sur l'exercice à domicile

- Vos activités de plaisir et de détente sont :

- Identifiez quelques endroits/ ressources où vous pouvez pratiquer ces activités :

- Il vous est plus facile de participer à une nouvelle activité ou de vous inscrire à un nouveau centre lorsque :

Objectifs de la séance

- Identifier les personnes qui composent votre réseau social
- Cibler les personnes qui peuvent vous soutenir et vous encourager à réduire votre consommation de drogues et/ou d'alcool

Activités et discussion

- Projection des chapitres 5 et 7 du film « Les années volées »
- Document à compléter : Mon réseau social
- Planification de la prochaine séance

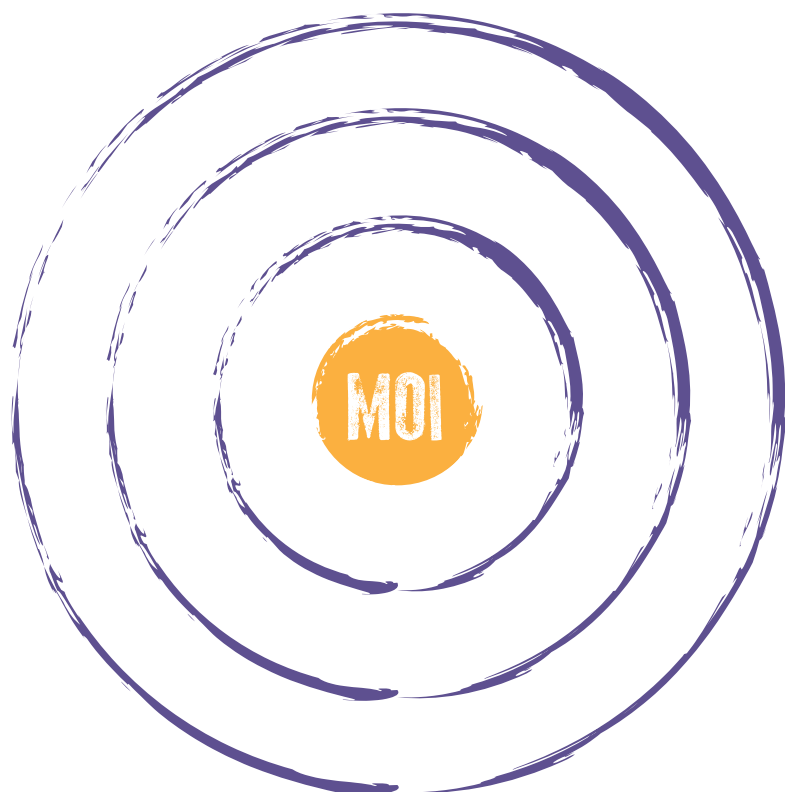
Exercice à domicile

Compléter le document suivant :

- Avec qui parles-tu? À qui pourrais-tu t'adresser?

Mon réseau social ¹

- 1- Identifiez les personnes qui sont en relation avec vous. En partant du cercle le plus près de MOI (au centre), inscrivez le nom de celles qui sont les plus importantes pour vous. En vous éloignant progressivement vers l'extérieur, inscrivez ensuite les noms des personnes avec lesquelles vous êtes de moins en moins proche.
- 2- Encercler le nom des personnes qui vous soutiennent et vous encouragent à réduire votre consommation de drogues et/ou d'alcool.



¹ Adapté de Alexandre, Labrie et Rouillard (2005)

Avec qui parles-tu ?
À qui pourrais-tu t'adresser ? ²

	J'en parle à ...	Je pourrais en parler à ...
Lorsque je reçois un mauvais résultat scolaire		
Lorsque je me dispute avec mon meilleur ami		
Lorsque je me sens déprimé		
Lorsque j'ai des doutes sur mes projets d'avenir		
Lorsque j'ai besoin de me changer les idées		
Lorsque je m'angoisse		
Lorsque je me sens stressé		
Lorsque je n'ose pas faire quelque chose		
Lorsque je suis malade		
Lorsque je ne suis pas d'accord avec mes parents		
Lorsque j'ai des questions au sujet de la sexualité		
Lorsque je m'interroge sur le sens de ma vie		
Lorsque j'ai besoin d'information sur le cannabis		

² Tiré du Guide pédagogique Les années volées 2005

SÉANCE 04

Accueil

Retour sur la dernière séance

- Êtes-vous satisfait de votre réseau social?

- Quelles sont les personnes qui peuvent vous encourager et vous aider à réduire votre consommation de drogues et/ou d'alcool?

- Quelles sont les personnes qui peuvent vous soutenir et vous aider pour vos projets de vie, vos relations personnelles, la gestion de vos émotions?

Objectif de la séance

- Faire l'expérience d'une activité de détente et/ou de plaisir en groupe

Activité et discussion

- Activité de groupe

Exercice à domicile

Compléter le document suivant :

- Exercice à domicile Séance 4

EXERCICE À DOMICILE



Séance 04

Continuez à vous mettre en action lors d'une période à risque de consommation au cours de la semaine. Faites une activité avec une personne qui vous soutient dans votre choix de réduire ou cesser votre consommation.

Quelle était l'activité?

Avec qui?

Décrivez votre expérience :

Quelle est votre appréciation?

SÉANCE 05

Accueil

Retour sur la dernière séance et sur l'exercice à domicile

- Quelle est votre appréciation de l'activité faite en groupe?

- Est-ce une activité que vous pourriez ajouter à votre horaire occupationnel?

- Quelles sont les conditions qui pourraient faciliter votre participation?

Objectifs de la séance

- Identifier des stratégies d'adaptation pour les périodes à risque de consommation

Activité et discussion

- Rédaction de la carte de prévention

Document à consulter

- **Annexe – Propositions de stratégies d'adaptation.**

DOCUMENT À COMPLÉTER

Carte de prévention

Personnes-ressources

Stratégies d'adaptation

Situations à risque

MODULE ACTIVITÉS DE SUBSTITUTION

BILAN 04

Est-ce que j'ai acquis de nouvelles connaissances dans ce module?

Par exemple : les périodes et situations à risque élevé de consommation, des stratégies qui peuvent m'aider, etc.

 0

 1

 2

 3

 4

 5

Pas du tout

Beaucoup

Qu'est-ce que j'ai préféré dans ce module?

Pour quelle(s) raison(s)?

Qu'est-ce que j'ai moins aimé dans ce module?

Pour quelle(s) raison(s)?

ANNEXE

LEXIQUE DES DROGUES

Phases de consommation

Euphorie

Sensation de bien-être et de satisfaction qui apparaît souvent quelques secondes ou quelques minutes après avoir consommé la drogue.

« Rush »

Sensation supérieure à l'état d'euphorie. Pourrait être comparable à un état orgasmique.

« Down »

Phase qui suit l'état de « rush »/euphorie. Souvent accompagnée de symptômes de type dépressif.

État de manque

Ensemble des symptômes ressentis sur les plans physique et psychologique. Aussi synonyme de symptômes de sevrage.

« Craving »

Synonyme de désir obsédant. Besoin irrésistible de consommer une drogue et de se la procurer par tous les moyens. Cette obsession peut altérer l'humeur et le comportement.

« Bad trip »

Mauvaise expérience à la suite de la consommation de certaines substances. Les symptômes peuvent être : malaise général, état paranoïde, anxiété, etc.

« Crash »

Aussi appelé dépression post-intoxication. Il se manifeste par un état de sevrage aigu qui apparaît dans les minutes qui suivent la consommation d'un stimulant majeur.

Degrés de consommation

Abus

Usage excessif ou inapproprié d'une substance susceptible de provoquer des dommages économiques, judiciaires, sociaux et sur la santé physique et mentale.

Tolérance

Façon dont le corps réagit à une substance en s'adaptant à elle. Cela se traduit par une diminution de l'effet et de la toxicité d'une drogue ou d'un médicament. Exemple : besoin d'une plus grande dose pour avoir un effet semblable.

Dépendance physique

État qui implique que le corps s'est adapté à la substance, caractérisé principalement par un état de manque entre les consommations. Le corps réclame alors le produit par des symptômes physiques comme des palpitations, de la sudation, des maux de tête et du grattage.

Dépendance psychologique ou psychique

État dans lequel l'arrêt ou la diminution brusque de la consommation d'une drogue induit des symptômes caractérisés par un besoin intense et persistant de consommer (« craving »). Peut aussi s'accompagner de malaise, d'anxiété et d'angoisse. Celle-ci est plus difficile à traiter que la dépendance physique.

Modes de consommation

Priser

Synonyme d'intranasal (sniffer, renifler)

Inhaler

Synonyme de fumer

Intraveineux

Synonyme d'injecter (« shooter », piquer)

Ingérer/avalier

Par la bouche



ANNEXE CLASSIFICATION DES DROGUES

Classes	Définition	Types	Exemples de drogues	Exemples de noms de rue	Formulations disponibles	Modes de consommation	Particularités
Dépresseurs	Ralentissent les pensées, l'activité du cerveau et du corps Diminuent le niveau d'éveil		Alcool				
Stimulants	Accélèrent globalement et temporairement l'organisme en augmentant le niveau d'éveil, d'endurance et de vivacité d'esprit	Majeurs : Amphétamines Méthamphétamines Cocaïne	Amphétamines	«Speed», «peanut», pilules	Comprimés	Ingérer	
			Méthamphétamines	«Meth», «ice», cristal, «glass», «tina»	Comprimés, poudre et cristaux	Ingérer Inhaler Injecter	« Crystal meth » : dénomination commune pour la forme cristalline Souvent inhalé/injecté
		Mineurs : Caféine Nicotine	Cocaïne	Coke, coca, neige, poudre, crack, «freebase», roche	Cocaïne Fine poudre cristalline blanche Crack ou «rock» Petites roches blanchâtres ou jaunâtres	Injecter Inhaler Inhaler	Produit un craquement lorsque fumé
					«Freebase» Solide cireux blanchâtre, jaunâtre ou grisâtre	Fumer Priser	Aucune injection possible
Perturbateurs/hallucinogènes	Perturbent la perception des sens, les pensées et les comportements		Ecstasy (MDMA)	E, «Molly», «party pill», «speed»	Comprimés	Ingérer	Souvent combinée avec amphétamines
			Cannabis	Pot, «weed», mari, hasch, marijane	Huile, feuille, résine molle à très dure	Fumer Ingérer	

ANNEXE

IMPACTS DES DROGUES

01 Dépresseurs

Drogues	Effets recherchés	Effets indésirables
Alcool	<ul style="list-style-type: none"> • Sensation de bien-être • Être plus sociable • Facilité à parler • Diminution de l'anxiété 	<ul style="list-style-type: none"> • Altération du jugement et des perceptions • Diminution des réflexes et de la coordination • Problèmes persistants d'attention, de mémoire, des fonctions exécutives, etc. • Diminution de l'inhibition • Agressivité, irritabilité • Anxiété, dépression • Hallucinations possibles lors d'un sevrage • Maux de tête, déshydratation • Nausées, vomissements, malnutrition • Nocif pour : foie, cœur, cerveau, etc.

02 Perturbateurs — hallucinogènes

Drogues	Effets recherchés	Effets indésirables
Cannabis	<ul style="list-style-type: none"> • Plaisir • Sensation de bien-être • Impression de calme et de relaxation • Être plus sociable • Se sentir plus créatif • Somnolence 	<ul style="list-style-type: none"> • Hallucinations, paranoïa • Ralentissement physique et mental (« down ») • Anxiété, sentiment de panique • Confusion • Manque de motivation, perte d'intérêt et d'ambition • Diminution de l'attention, des fonctions exécutives, de la mémoire, etc. • Altération du jugement et de la perception du temps • Affaiblissement des réflexes • Nocif pour : poumons, cœur, système immunitaire • Augmentation du risque de cancer
Ecstasy	<ul style="list-style-type: none"> • Sensation de bien-être • Impression de calme et de relaxation • Augmentation de la confiance en soi • Sentiment de puissance physique et mentale • Amplification des cinq sens (toucher, vue, odorat, ouïe, goût) 	<ul style="list-style-type: none"> • Paranoïa, crise de panique • Dépression, idées suicidaires • Confusion • Insomnie • Anxiété, agressivité • Problèmes de mémoire • Douleurs • Grincement de dents, sécheresse de la bouche • Bouffées de chaleur et transpiration, soif • Ne pas sentir le besoin d'uriner • Anorexie, nausées et vomissements • Nocif pour : cœur, foie

03 Stimulants

Drogues	Effets recherchés	Effets indésirables
Amphétamines et méthamphétamines en comprimés	<ul style="list-style-type: none"> • Sensation de bien-être, euphorie • Augmentation de l'attention, de la vigilance et de la mémoire • Augmentation de l'énergie, suppression de la fatigue et du sommeil • Suppression de l'appétit • Augmentation de l'endurance • Augmentation de la confiance en soi 	<ul style="list-style-type: none"> • Hallucinations, paranoïa • Dépression, état d'épuisement psychologique • Irritabilité, anxiété • Diminution de l'attention, des fonctions exécutives, de la mémoire, etc. • Insomnie • Maux de tête • Panique et perturbation de l'humeur • Perte de poids excessive, déshydratation • Augmentation de la pression artérielle et du pouls • Nocif pour : cœur, poumons, reins, etc.
Caféine et boissons énergisantes (Red bull ^{MD} , Monster ^{MD} , etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Augmentation de la concentration • Augmentation de l'énergie, suppression de la fatigue et du sommeil • Augmentation des capacités intellectuelles 	<ul style="list-style-type: none"> • Anxiété • Agitation, incapacité de rester en place • Insomnie • Maux de tête (si arrêt brusque) • Tremblements • Brûlements d'estomac • Augmentation de la pression artérielle et du pouls
Cocaïne, crack et « freebase »	<ul style="list-style-type: none"> • « Rush » (plaisir intense) • Augmentation de l'attention, de la vigilance et de la mémoire • Augmentation de l'énergie, suppression de la fatigue et du sommeil • Suppression de l'appétit • Augmentation de l'endurance, suppression de la douleur • Augmentation de la confiance en soi 	<ul style="list-style-type: none"> • Hallucinations, paranoïa • Irritabilité, anxiété • Insomnie • Diminution de l'inhibition, comportements violents et impulsifs • Dépression grave avec idées suicidaires • Problèmes persistants d'attention, des fonctions exécutives, de la mémoire, etc. • Problèmes de peau (« coke bugs ») • Perte de poids excessive, déshydratation • Augmentation de la pression artérielle et du pouls • Infections à répétition au nez, perte d'odorat • Convulsions • Nocif pour : cœur, poumons, cerveau, etc. • Surdose peut être mortelle

03 (suite)

ANNEXE

SITUATIONS SOCIALES À RISQUE ÉLEVÉ DE CONSOMMATION

Drogues	Effets recherchés	Effets indésirables
Méthamphétamines (« crystal meth »)	<ul style="list-style-type: none"> • « Rush » (plaisir intense) • Augmentation de l'attention, de la vigilance et de la mémoire • Augmentation de l'énergie, suppression de la fatigue et du sommeil • Sentiment de puissance physique et mentale 	<ul style="list-style-type: none"> • Hallucinations, paranoïa • Délires obsessionnels • Irritabilité, anxiété • Insomnie • Diminution de l'inhibition • Agitation, agressivité • Dépression grave avec idées suicidaires • Problèmes persistants d'attention, des fonctions exécutives, de la mémoire, etc. • Perte de poids excessive, déshydratation • Augmentation de la pression artérielle et du pouls • Grincement de dents • Nocif pour : cœur, cerveau, etc. • Surdose peut être mortelle
Nicotine	<ul style="list-style-type: none"> • Augmentation de la concentration et de la mémoire • Relaxation • Somnolence • Diminution de l'appétit (perte de poids associée) • Permet de sociabiliser lors de la prise 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritabilité, anxiété • Agitation • Maux de tête • Augmentation de la pression artérielle et du pouls • Brûlements d'estomac • Problèmes respiratoires (toux, bronchite) • Nocif pour : poumons et cœur • Augmentation du risque de cancer

1. Refuser une offre de consommation d'un ami ou d'un membre de ma famille.
2. Refuser une invitation à un « party » d'amis parce que le risque de consommer est élevé.
3. Expliquer à une personne de votre entourage que vous avez décidé de cesser de consommer et que vous avez besoin de son soutien.
4. Informer un ami que vous préférez diminuer votre consommation de drogues et/ou d'alcool en lui précisant les raisons.
5. Exprimer clairement votre intention de ne pas consommer quand une personne de votre entourage insiste.
6. S'affirmer quand une personne de votre entourage tente de vous faire changer d'idée et minimise l'impact de votre consommation sur votre quotidien.
7. Répondre à une personne qui minimise vos efforts pour diminuer/cesser de consommer.
8. Autres situations :

Les principaux effets recherchés et indésirables présentés ici sont ceux qui sont le plus souvent observés chez les consommateurs. Cette liste est non exhaustive.

À noter que les déficits cognitifs varient selon le type de drogue consommée. Par exemple, l'atteinte cognitive est d'une plus grande amplitude pour l'alcool, la cocaïne et les méthamphétamines que pour le cannabis.

ANNEXE

TABLEAU DES HABILITÉS DE COMMUNICATION

Habilités de communication	Adéquat	Inadéquat
Contact visuel	<ul style="list-style-type: none"> • Regarder l'autre personne • Bouger les yeux en parlant 	<ul style="list-style-type: none"> • Regarder ailleurs • Regard fixe
Volume de la voix	<ul style="list-style-type: none"> • Parler assez fort pour être bien entendu 	<ul style="list-style-type: none"> • Parler trop fort • Parler trop bas
Ton de la voix	<ul style="list-style-type: none"> • Variations dans la voix selon les émotions exprimées 	<ul style="list-style-type: none"> • Parler toujours sur le même ton
Articulation	<ul style="list-style-type: none"> • Bien prononcer les mots et les syllabes 	<ul style="list-style-type: none"> • Difficile de saisir tous les mots et les syllabes
Débit verbal	<ul style="list-style-type: none"> • Parler avec un rythme modéré 	<ul style="list-style-type: none"> • Parler trop vite ou trop lentement
Rythme des échanges	<ul style="list-style-type: none"> • Respecter son tour de parole • Répondre sans délai 	<ul style="list-style-type: none"> • Couper la parole • Long délai avant de répondre
Expressions faciales	<ul style="list-style-type: none"> • Les expressions correspondent aux émotions : sourit, fronce les sourcils, hoche la tête, sérieux quand nécessaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Le visage n'exprime pas d'émotions • L'émotion exprimée est différente de celle contenue dans le message verbal
Posture	<ul style="list-style-type: none"> • Dos droit, tête droite • Détendu, prêt à discuter 	<ul style="list-style-type: none"> • Dos rond, tête basse • Très tendu • Bras croisés, attitude de fermeture, de repli sur soi
Gestes	<ul style="list-style-type: none"> • Bouger la tête et les mains en parlant de façon à appuyer le message 	<ul style="list-style-type: none"> • Pas ou trop de mouvements
Déplacements	<ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer dans l'espace si requis • Se placer à une distance d'environ un bras de son interlocuteur 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcher de long en large, va dans la direction opposée à son interlocuteur • Trop près ou trop loin de son interlocuteur

ANNEXE

PROPOSITIONS DE STRATÉGIES D'ADAPTATION

Éviter les personnes ou les endroits qui donnent l'envie ou l'idée de consommer des drogues et/ou de l'alcool	Se rappeler des conséquences négatives/inconvénients à la consommation d'alcool et/ou de drogues	Trouver des moyens d'exprimer ses émotions de façon créative : musique, dessin, écriture, etc.
Identifier et éviter les situations présentant des risques élevés de consommation	Se rappeler qu'il est normal de vivre des émotions, même si celles-ci sont difficiles	Tenir un journal et y inscrire ses observations : ses états d'âme, ses forces et efforts
S'entourer de personnes qui ne consomment pas et/ou qui offrent leur soutien pour modifier ce comportement	Se distraire : lire, naviguer sur Internet, faire une promenade	Prendre le temps de relaxer
Contacteur un ami, une personne de confiance en cas de tentation	Anticiper les situations à risque et les obstacles afin d'établir un plan d'action pour y faire face	Mettre en pratique les habiletés et stratégies apprises pendant les rencontres
Pratiquer une activité physique, un sport	Identifier un projet de vie/des objectifs futurs et les moyens de les réaliser	Se féliciter de chaque petit pas et se récompenser
Faire du rangement, du ménage	Demander de l'aide	Se joindre à un groupe d'entraide
Faire du bénévolat ou participer à un programme de retour au travail ou aux études	Parler à quelqu'un de ses émotions	Intégrer des activités stimulantes, plaisantes et de détente à son emploi du temps

