

GUIDE D'ANIMATION

DES POWERPOINTS

« BON TRIP — BAD TRIP »

GRUPE DE RÉFLÉXION SUR LA CONSOMMATION

Guide d'animation des PowerPoints

1^{re} édition

Institut universitaire en santé mentale de Montréal

Rédaction des présentations :

Mélanie Caouette, pharmacienne, M. Sc.

Julie Charbonneau, pharmacienne, M. Sc.

Julie Pelletier, neuropsychologue

Révision :

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

 APPLIÉ A
Université
de Montréal

INTRODUCTION

Ce guide d'animation des PowerPoints se veut un outil d'accompagnement. En effet, il présente des informations supplémentaires sur le contenu des diapositives de même que certains conseils afin de favoriser la participation et de bonifier les interventions. Au fil du temps, certaines préoccupations ou réactions répétitives des participants ont été observées. Ce guide vise donc à partager notre expérience clinique.



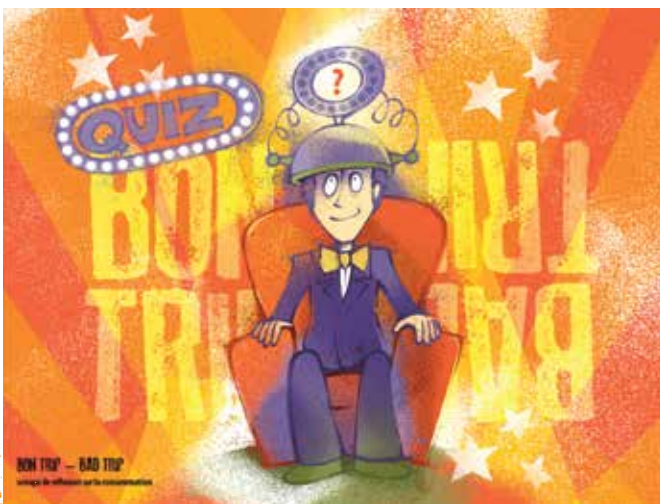
Légende:

Cet icône précise lorsqu'une animation vidéo est disponible sur la clé USB pour bonifier le contenu de la diapositive..



« QUIZ BON TRIP BAD TRIP »

Diapo 1



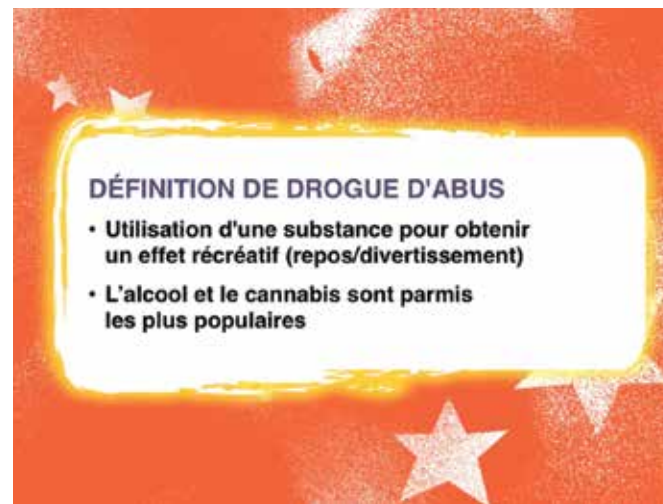
Conseils d'animation

Former deux équipes ou plus (selon le nombre de participants). Le quiz comprend 18 questions et vise à aborder le sujet des drogues globalement. Généralement, les participants ont besoin de 10 secondes pour réfléchir en équipe.

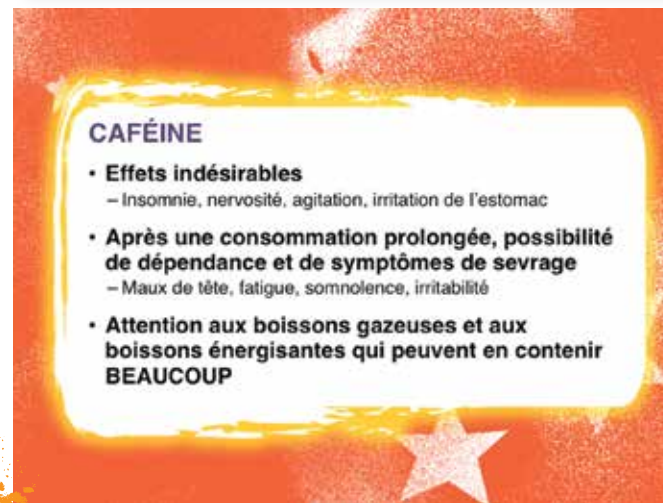
Diapo 2



Diapo 3



Diapo 4



Bon à savoir

Notre expérience clinique nous a démontré que les participants étaient souvent surpris d'apprendre que la caféine pouvait causer une dépendance ainsi que des symptômes de sevrage et qu'elle était aussi considérée comme une drogue d'abus.



Conseils d'animation

Ce moment peut être utilisé pour remettre et discuter du feuillet d'information intitulé « Alcool et boissons énergisantes : vraiment pas fort ! » publié par le Ministère de la santé et des services sociaux (voir Annexe - Informations supplémentaires du guide de l'intervenant).

Diapo 5



• Santé Canada régit, entre autres, la Loi sur les aliments et les drogues*. Les règles de fabrication sont strictes. S'il y a une non conformité à ces critères, les compagnies s'exposent à des sanctions sévères.

* Le mot drogue est utilisé ici selon le sens juridique et non comme substance illégale

• Du côté des laboratoires clandestins, aucune règle de salubrité ou de conformité des produits n'est en place. La recette peut être gribouillée sur un simple morceau de papier avec des quantités approximatives.



Bon à savoir

Notre expérience clinique nous montre que les participants sont surpris de la différence de la production entre les médicaments et les drogues de rue. Ils se sont montrés intéressés d'apprendre le rôle de Santé Canada.

QUESTION 3

Lorsqu'un médicament ou une drogue interfère avec l'action d'un autre médicament, il s'agit d'une _____.

A Association

B Interconnection

C Diversion

D Interaction

Une interaction est une situation où deux substances s'influencent mutuellement

• Trois conséquences peuvent en découler

- ↑ effet de l'une ou l'autre
- ↓ effet de l'une ou l'autre
- Combinaison des effets de chacune

EXEMPLES D'INTERACTIONS

- Cannabis et antipsychotiques
 - ↑ somnolence
 - ↑ risque de psychose
- Alcool et antipsychotiques
 - ↑ somnolence
- Interactions aussi possibles avec les aliments et les produits naturels

QUESTION 4

Que contient le cannabis?

A Nicotine

B THC

C Endorphines

D Placebo

• Le THC (tétrahydrocannabinol) est le principe actif du cannabis. Celui-ci vient de la plante *Cannabis sativa* L.

• Plus de 460 composés chimiques connus sont présents dans le cannabis. Il contient 10 fois plus de composantes toxiques que le tabac. Le cannabis peut également contenir du tabac et/ou du goudron.

• Les concentrations de THC retrouvées dans la rue sont très variables. L'ordre de puissance varie selon la partie de la plante utilisée
- huile > haschich > marijuana



Bon à savoir

Les participants demeurent tout de même étonnés de la quantité de produits chimiques contenus dans le cannabis.



Conseils d'animation

Il est possible de compléter la réponse en discutant de l'évolution dans le temps de la pureté du cannabis : quelle est la différence entre le cannabis d'aujourd'hui et celui des années 70? Éléments de réponse : dans les années 70, le cannabis était plus pur. Maintenant, il est beaucoup plus mélangé et coupé avec d'autres produits chimiques. Par contre, de nos jours, le pourcentage de THC contenu dans le cannabis est supérieur à celui des années 70.

Diapo 12

QUESTION 5 BONUS

Lequel de ces superhéros n'a pas été créé par Marvel?

A Wolverine **B** Batman
C Hulk **D** Spider-Man

Diapo 13

QUESTION 6

À quoi ressemblent les comprimés d'amphétamines?

A Blanc avec un logo **B** Rouge avec une bombe
C Ça change tout le temps **D** Rose écrit TKO

Diapo 14

APPARENCE DES COMPRIMÉS

<p>Santé Canada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les compagnies sont obligées de produire des comprimés identiques pour chaque médicament <p>Exemple : Les compagnies pharmaceutiques doivent inscrire une description visuelle détaillée de chaque comprimé dans la fiche d'information du médicament</p>	<p>Dans la rue</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les comprimés varient selon les laboratoires et les logos disponibles • Rien ne garantit la présence ou l'absence de la drogue voulue <p>Exemple : Un comprimé vendu comme étant de l'ecstasy peut contenir des amphétamines</p>
---	--

Conseils d'animation

À ce moment, le tableau de Santé Canada intitulé « Drogues de synthèse saisies au Québec » peut être présenté aux participants (voir clé USB). Ce tableau permet de soulever la discussion, de cibler quelques drogues de rues qui contiennent des produits inconnus pour les participants (ex. : lidocaïne qui est un anesthésiant) ou, au contraire, qui contiennent 5 ingrédients et plus. Profiter de l'occasion pour comparer deux drogues ayant la même apparence et le même nom, mais avec un contenu différent (ex.: on-star ou shell-V power).

Diapo 15

QUESTION 7

Quel énoncé concernant les effets psychologiques du cannabis est faux?

A Effet relaxant **B** Hallucinations
C Ralentissement physique et mental **D** Aucun impact sur la santé mentale

Diapo 16

LES EFFETS RECHERCHÉS DU CANNABIS

- Plaisir
- Sensation de bien-être
- Impression de calme et de relaxation
- Être plus sociable
- Se sentir plus créatif
- Somnolence

Conseils d'animation

Exemple de question : quels sont les effets recherchés du cannabis?

Diapo 17

EFFETS INDÉSIRABLES DU CANNABIS

- Hallucinations, paranoïa, dépression
- Ralentissement physique et mental après la consommation (« down »)
- Altération possible de la mémoire
- ↓ attention et concentration

Conseils d'animation

Exemple de question : quels sont les effets indésirables du cannabis?

Diapo 18

QUESTION 8

Toutes ces affirmations concernant la cocaïne sont vraies sauf une, laquelle?

A 1^{re} utilisation = plaisir intense

B Aucune dépendance

C Quantité consommée augmente toujours

D Induit hallucinations

Diapo 19

- Il est difficile de retrouver le plaisir intense initial (euphorie). Les utilisateurs ont ainsi tendance à augmenter de plus en plus les doses de cocaïne pour retrouver le même effet. Le risque d'effets négatifs (agitation, confusion, etc.) est ainsi augmenté.
- Par conséquent, le risque de dépendance est élevé et peut s'installer rapidement.
- Comme plusieurs autres drogues, les hallucinations peuvent se produire avec l'utilisation de la cocaïne.



Bon à savoir

Les participants ayant déjà consommé de la cocaïne confirment l'affirmation comme quoi l'euphorie initiale est difficile à retrouver.

Diapo 20

QUESTION 9

Cette drogue est fabriquée à partir de pseudoéphédrine (décongestionnant) et un abus de cette drogue peut causer des dommages permanents au cerveau.

A LSD

B Kétamine

C Méthamphétamines

D Cannabis

Diapo 21

- La pseudoéphédrine est un décongestionnant disponible en vente libre. Elle est utilisée dans la production de méthamphétamines.
- Depuis quelques années, elle est majoritairement disponible en combinaison avec l'acétaminophène (ex. : Tylenol rhume^{MD}) ou l'ibuprofène (ex. : Advil rhume et sinus^{MD}) pour éviter l'abus.
- Exemples de substances utilisées pour la fabrication des drogues de rue
 - Drano^{MD}, produits nettoyants
 - Diluant à peinture
 - Alcool à friction



Bon à savoir

Notre expérience clinique nous montre qu'il est important de prendre un temps pour discuter des substances utilisées dans la fabrication des drogues. Voici d'autres produits pouvant être retrouvés : solvant (acétone, méthanol), papier d'aluminium, verrerie, insecticides, engrais, etc.



Notes pour l'intervenant

Faire attention aux mots utilisés, en particulier pour les batteries. Ne pas mentionner « piles au lithium » : les participants risquent de ne pas faire la distinction entre le médicament nommé « Lithium » et les batteries au lithium.

Diapo 22

QUESTION 10

Toutes ces éléments sont des effets du cannabis, lequel est un effet lié à un usage à long terme?

A Plaisir

B État de « craving »

C Relaxation

D Effet cancérigène

Diapo 23

- Le plaisir, la relaxation et l'état de « craving » sont des effets à court terme et apparaissent rapidement après une consommation de cannabis.
- Le risque de cancer est accru avec l'usage du cannabis sur une longue période.
- La technique d'inhalation peut contribuer à l'effet cancérigène, car elle consiste à prendre des inspirations profondes de 10 à 20 secondes qui peuvent pénétrer loin dans les poumons.
- Le cannabis contient plus de goudron et plus d'agents cancérigènes que le tabac.



Bon à savoir

Selon notre expérience clinique, les participants ne pensent pas aux impacts chroniques d'une consommation de cannabis. Un parallèle peut être effectué avec le tabac sur les effets cancérigènes à long terme.

Diapo 24

QUESTION 11 BONUS

Quel était le nom du joueur de batterie chez les Beatles?

A Paul McCartney **B** Ringo Starr

C John Lennon **D** George Harrison

Diapo 25

QUESTION 12

Quel est l'impact de la consommation de cannabis, d'alcool ou d'une autre drogue sur les antipsychotiques?

A Augmente le risque de psychose **B** Augmente les effets indésirables

C Crée une interaction médicamenteuse **D** Toutes ces réponses

Diapo 26

IMPACTS DE LA CONSOMMATION DE DROGUE

- ↑ **risque de psychose**
 - Possible perte d'efficacité des antipsychotiques
- ↑ **effets indésirables des médicaments** (ex. : somnolence)
- **La possibilité que la consommation entraîne un oubli de la prise des médicaments**
- **Interaction entre la fumée (cannabis, tabac) et certains antipsychotiques**



Conseils d'animation

Exemple de question : quels sont les effets d'une interaction entre la drogue et les médicaments?



Notes pour l'intervenant

Les antipsychotiques qui interagissent avec la fumée du cannabis et du tabac sont l'olanzapine (Zyprexa^{MD}) et la clozapine (Clozaril^{MD}).

Diapo 27

QUESTION 13

Toutes ces affirmations concernant l'impact des stimulants sur la santé physique sont fausses, sauf une, laquelle?

A Prise de poids **B** Troubles cardiaques

C Douleurs musculaires **D** Augmentation de l'appétit

Diapo 28

- **Comme son nom l'indique... Un stimulant stimule!**
- **Risques associés aux amphétamines/cocaïne**
 - ↑ pression artérielle et pouls
 - Insomnie
 - Perte de poids excessive, nausées, vomissements
 - Sudation, maux de tête
- **À haute dose**
 - Arythmie, accident vasculaire cérébral (AVC)
 - Arrêt cardiovasculaire et respiratoire

Diapo 29

QUESTION 14

Laquelle des associations suivantes est bonne?

A Cannabis - Hallucinogène **B** Alcool - Hallucinogène

C Mescaline - Dépresseur **D** GHB - Stimulant

Diapo 30

CLASSIFICATION DES DROGUES

- **Dépresseurs**
Diminuent le niveau d'éveil et le niveau d'activité du cerveau (être plus calme, somnolent)
Ex. : Héroïne, alcool, GHB
- **Stimulants**
Augmentent le niveau d'éveil et accélèrent le niveau d'activité du cerveau (vigilance, avoir plus d'énergie et le goût de bouger)
Ex. : Amphétamines, cocaïne

Diapo 33

- Les amphétamines peuvent être utilisées chez les hommes et les femmes pour gérer des situations difficiles, faciliter le contact avec les autres et améliorer la concentration
- L'usage d'amphétamines pour la perte de poids est davantage rapporté chez les femmes, mais les hommes sont également vulnérables

Diapo 31

CLASSIFICATION DES DROGUES

- **Hallucinogènes/Perturbateurs**
Modifient de façon importante le cerveau, surtout au niveau de l'humeur, et altèrent les sens
Ex. : Cannabis, champignons magiques, mescaline



Conseils d'animation

Ce moment peut être utilisé pour remettre et discuter du feuillet d'information intitulé « Prendre des amphétamines pour perdre du poids... ce n'est pas une bonne idée ! » publié par le Ministère de la santé et des services sociaux (voir Annexe - Informations supplémentaires du guide de l'intervenant).

Diapo 34

- **Risques possibles de ne pas manger suffisamment**
 - Fatigue et faiblesse
 - Perte de cheveux
 - Perturbations de l'humeur
- **Conséquences possibles de perdre du poids trop rapidement**
 - Irrégularités menstruelles
 - Constipation et autres problèmes digestifs
 - Perte de masse musculaire

Diapo 32

QUESTION 15

Qu'est-ce qui motive la consommation d'amphétamines particulièrement chez les femmes?

- A** Perdre du poids
- B** Gérer des situations difficiles
- C** Faciliter le contact avec autrui
- D** Améliorer la concentration

Diapo 35

QUESTION 16

Que doit faire un consommateur intoxiqué s'il doit prendre ses médicaments?

- A** Sauter la dose
- B** Doubler la dose le lendemain
- C** Prendre la dose
- D** Prendre la moitié de la dose

Diapo 36

- **Sauter une dose** : ↓ médicament dans le sang, donc ↑ risque de rechute psychotique
- **Doubler la dose** : ↑ médicament dans le sang, donc ↑ risque d'effets indésirables
- **Prendre la moitié de la dose** : ↓ médicament dans le sang, donc ↑ risque de rechute psychotique

Diapo 37

• **Il est préférable de prendre les médicaments malgré la consommation de substances, car il n'y a généralement pas de contre-indications**
 – Rejoindre un intervenant au besoin

Risque de rechute psychotique en chiffres

- **Nombre de jours sans oubli des médicaments et le risque de réhospitalisation sur un an**
 - Aucun oubli = environ 5 %
 - Oubli entre 1 et 10 jours = risque doublé



Notes pour l'intervenant

Exemple de solutions : planifier la consommation d'alcool pour prendre un verre tôt en soirée et prendre la pilule avant de se coucher; prendre la pilule après un rendez-vous amoureux pour éviter la somnolence induite, etc.

Diapo 38

QUESTION 17 BONUS

En quelle année est née Céline Dion?

A 1963 **B** 1968
C 1966 **D** 1969

Diapo 39

QUESTION 18

Quelle substance est la moins susceptible de causer une psychose toxique?

A Alcool **B** Cocaïne
C Amphétamines **D** Cannabis

Diapo 40

- **Drogues causant fréquemment des psychoses**
 - Amphétamines
 - Cannabis
 - Mescaline
 - Champignons magiques
 - Cocaïne
- **L'alcool cause plus rarement des psychoses et le risque est plus élevé en présence de**
 - Sevrage alcoolique
 - Maladie affective bipolaire

Diapo 41

18

FIN

« LES HABITUDES DE CONSOMMATION »

Diapo 1



Diapo 2

PLAN DE LA PRÉSENTATION

01	Les différents degrés de consommation – Définitions – Rapport avec le plaisir
02	Maladie, médicaments et drogues
03	Comment favoriser l'observance?

Diapo 3



Diapo 4



Conseils d'animation

Pour chacune des définitions suivantes, demander d'abord aux participants de donner leur propre définition et compléter les réponses.

Diapo 5

USAGE RÉCRÉATIF

- Consommer pour le plaisir et la détente
- Durée de consommation limitée
- La personne ne cherche pas et ne crée pas des situations propices à la consommation

Diapo 6

ABUS

- Usage excessif ou inapproprié d'une substance
- Entraîne une détresse ou une perturbation significative du fonctionnement
 - Incapacité de remplir les obligations majeures (travail, école, maison)
 - Utilisation répétée d'une substance dans des situations physiquement à risque
 - Problèmes judiciaires multiples liés à l'utilisation d'une substance
 - Problèmes interpersonnels ou sociaux récurrents causés ou exacerbés par les effets de la substance

Diapo 7

TOLÉRANCE

- Adaptation graduelle du corps à une substance

CONSÉQUENCE ASSOCIÉE



Conseils d'animation

Donner l'exemple de la cocaïne, car les personnes qui consomment cette substance ont souvent besoin d'une dose de plus en plus grande pour retrouver le même effet. S'il y a des consommateurs de cocaïne, les inviter à témoigner de ce phénomène. Demander aux participants de partager leur réponse à la question 2 de l'exercice à domicile « Ma consommation, mes médicaments ».

Diapo 8

ÉTAT DE MANQUE

- Ensemble des symptômes ressentis sur le plan physique et/ou psychologique
- Manque psychologique
 - Sensation désagréable de malaise ou d'angoisse
 - Sensation d'être irritable, anxieux, agité, déprimé
 - Constitue le noyau dur de la toxicomanie

Conseils d'animation

Demander aux participants de partager leur réponse à la question 3 de l'exercice à domicile « Ma consommation, mes médicaments ».

Saviez-vous que ?

Lors d'un manque psychologique, le consommateur peut être nostalgique du plaisir associé à l'objet de la dépendance. La dépendance psychologique constitue le noyau dur de la toxicomanie (par rapport à la dépendance physique). On peut terminer une cure de désintoxication et être encore très dépendant au niveau psychologique. Sur une période d'un an, environ la moitié des personnes rechutent.

Diapo 9

ÉTAT DE MANQUE

- Manque physique
 - Selon la substance consommée
 - Douleur
 - Transpiration
 - Nausées, diarrhées
 - Tremblements et même convulsions

Notes pour l'intervenant

Les symptômes de manque durent en général une semaine, mais des symptômes légers peuvent persister pendant des semaines, voire des mois et ce, dépendamment de la substance consommée.

Diapo 10

DÉSIR OBSÉDANT (« CRAVING »)

- Besoin irrésistible de consommer une drogue, peut se comparer à une obsession
- La personne est prête à tout pour se procurer la substance
- Obsession qui envahit et dérange les pensées
- Obsession qui peut altérer l'humeur et le comportement

Diapo 11

DÉPENDANCE

- Besoin compulsif et irrésistible pour une substance
- Indices d'une dépendance à une substance
 - Désir persistant
 - Incapacité d'arrêter de consommer
 - Développement d'une tolérance
 - Apparition d'un état de manque à l'arrêt
 - Beaucoup de temps consacré à se procurer la drogue, à la consommer et à récupérer de ses effets
 - Incapacité d'interrompre la consommation ou de la contrôler parfois au détriment de ses propres valeurs
 - Usage de la drogue maintenu malgré la reconnaissance de différents problèmes (ex. : physiques, sociaux)

Conseils d'animation

Nommer des exemples autres que la dépendance aux drogues comme la dépendance aux jeux de hasard et au sport.

Diapo 12

TYPES DE DÉPENDANCE

- **Dépendance physique**
 - Le corps s'habitue à la substance
 - Des malaises physiques apparaissent advenant un arrêt brusque de la consommation
 - La personne consomme pour éviter les malaises physiques liés au manque
- **Dépendance psychologique**
 - Besoin intense et persistant de consommer qui se manifeste lors d'un état de manque (« craving »)
 - Crainte de ne plus être capable de se détendre, de relaxer sans consommer



Notes pour l'intervenant

Exemples de malaises physiques : palpitations, sueurs, maux de tête, insomnie, etc.

Exemples de symptômes d'une dépendance psychologique : sentiment de malaise, anxiété et angoisse.

Diapo 13

LES MÉDICAMENTS CAUSENT-ILS UNE DÉPENDANCE?

- **Certaines classes de médicament causent une dépendance**
 - Benzodiazépines
 - Ex. : lorazépam (Ativan^{MD}), clonazépam (Rivotril^{MD})
 - Souvent utilisées pour l'insomnie, l'anxiété
 - Dépendance psychologique et physique qui s'installent après une utilisation prolongée
 - Narcotiques
 - Ex. : morphine, hydromorphone (Dilaudid^{MD})
 - Utilisés pour la douleur
 - Dépendance physique, surtout après une utilisation prolongée



Conseils d'animation

Demander aux participants de répondre à la question et de donner leur avis sur le sujet.

Diapo 14

LES MÉDICAMENTS CAUSENT-ILS UNE DÉPENDANCE?

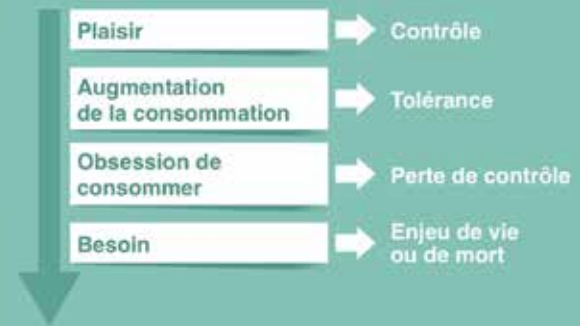
- **Et les antipsychotiques, eux, causent-ils une dépendance?**
 - NON, aucune dépendance
 - Mais risque de rechute psychotique si l'antipsychotique est arrêté

Diapo 15

RAPPORT AVEC LE PLAISIR

Diapo 16

MODIFICATION DU RAPPORT AU DÉSIR



Adapté de Cloutier FL, 2011



Conseils d'animation

Exemple de question : demander aux participants quel est leur rapport de désir avec leur consommation.



Notes pour l'intervenant

Cette diapositive vise à expliquer le changement du rapport au désir avec la drogue. Au début, la substance est consommée pour le plaisir qu'elle procure et le consommateur a une impression de pouvoir contrôler sa consommation. Par contre, le corps développe une tolérance à la substance, ce qui peut inciter les consommateurs à augmenter la dose et la fréquence de la prise de drogue pour ressentir un effet. Au fur et à mesure que les dépendances physique et psychologique s'installent, la prise de la drogue devient de plus en plus importante dans la vie de la personne. La consommation devient alors une obsession et peut amener une perte de contrôle. La prise de drogue devient un besoin essentiel et peut même devenir un enjeu de vie ou de mort.

Diapo 17



Le schéma suivant présente le cycle de l'assuétude.

Notes pour l'intervenant

La consommation peut notamment débuter dans un contexte de situation difficile, d'événement stressant ou de faible estime de soi. Cela s'appelle un « mal-être ». La consommation de drogue est l'une des solutions possibles pour atténuer cette souffrance. Cette consommation peut permettre d'affronter les situations difficiles, de gérer ses émotions et de retrouver un certain équilibre en apaisant sa souffrance. Cependant, lorsque l'effet de la substance disparaît, le mal-être s'aggrave et la personne consomme de nouveau pour retrouver l'effet disparu. Il est donc difficile de sortir de ce cercle vicieux de consommation, une fois celui-ci établi.

Notez que dans le cas du sport, du travail et de la nourriture, c'est l'utilisation abusive qui est problématique.

Diapo 18



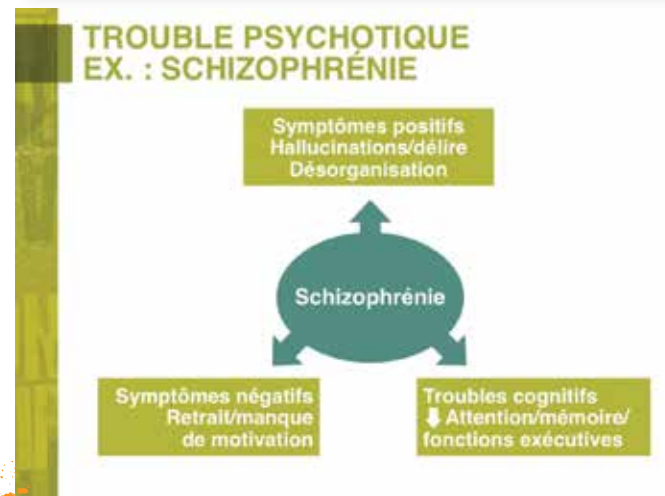
Notes pour l'intervenant

Exemples de symptômes de sevrage : envie de dormir et de manger, difficultés de concentration, etc.

Diapo 19



Diapo 20

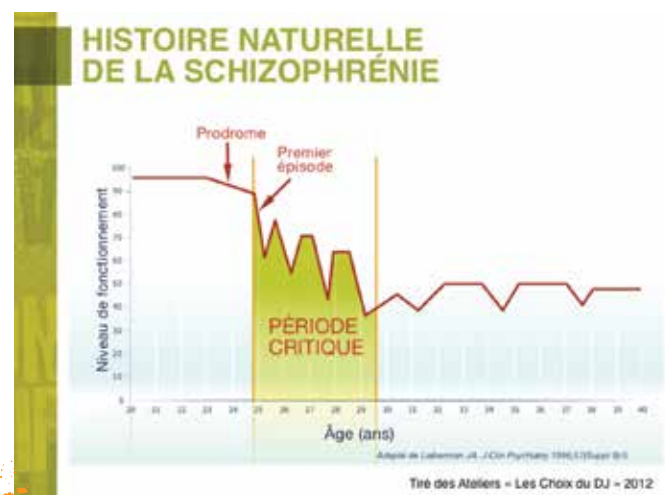


Conseils d'animation

Faire un retour sur les principaux signes cliniques rencontrés dans les troubles psychotiques, en prenant l'exemple de la schizophrénie.

Exemple de question : quels étaient vos symptômes de psychose ?

Diapo 21



Notes pour l'intervenant

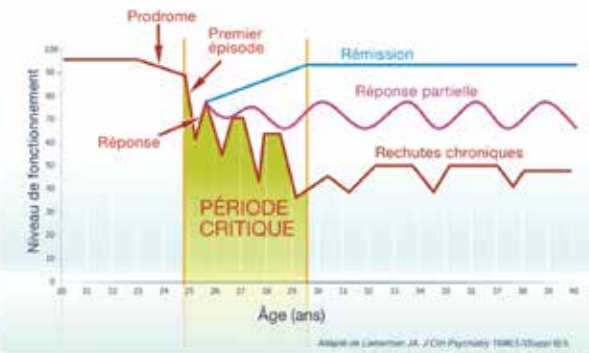
Cette diapositive montre le cours normal de la schizophrénie. Après chaque épisode psychotique, il est de plus en plus difficile de retrouver le même niveau de fonctionnement.

Conseils d'animation

Exemple de question : qu'est-ce qui pourrait augmenter ou conserver votre niveau de fonctionnement ?

Diapo 22

HISTOIRE NATURELLE DE LA SCHIZOPHRÉNIE



Adapté de Leshner, J.A. J Clin Psychiatry 1983; 44:98-103.
Tré des Ateliers - Les Choix du DJ - 2012



Notes pour l'intervenant

En général, avec l'aide des médicaments, il est possible de retrouver un bon niveau de fonctionnement. Cependant, s'il y a des rechutes chroniques et que la réponse aux médicaments est partielle, le niveau de fonctionnement diminuera de plus en plus.

Diapo 23

QUEL EST LE NEUROTRANSMETTEUR LE PLUS IMPLIQUÉ DANS LA PSYCHOSE ?

- A Serotonine
- B Endorphine
- C GABA
- D Dopamine**

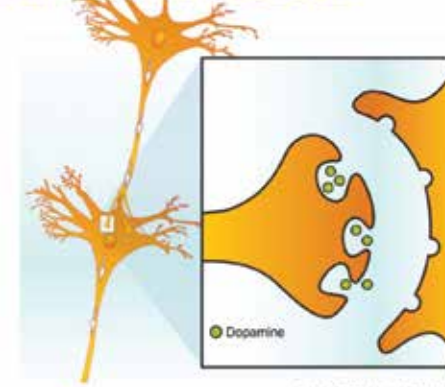
Diapo 24

RÔLES DE LA DOPAMINE

- Impliquée dans
 - Troubles psychotiques
 - Surtout délire et hallucinations
 - Attention, apprentissage, résolution de problèmes
 - Motivation
 - Récompense (plaisir)
 - Humeur
 - Mouvements

Diapo 25

MÉCANISME D'ACTION DE LA DOPAMINE SEULE



Tré des Ateliers - Les Choix du DJ - 2012

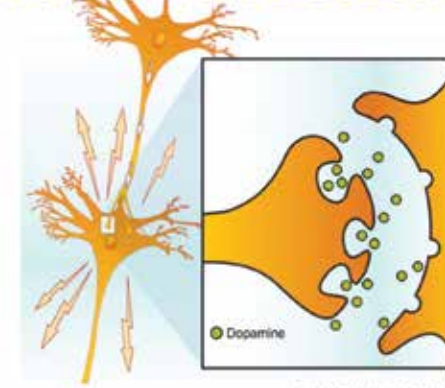


Notes pour l'intervenant

Cette image montre une communication entre deux neurones. Elle représente une circulation adéquate de la dopamine dans le cerveau.

Diapo 26

MÉCANISME D'ACTION PSYCHOSE = TEMPÊTE DE DOPAMINE



Tré des Ateliers - Les Choix du DJ - 2012



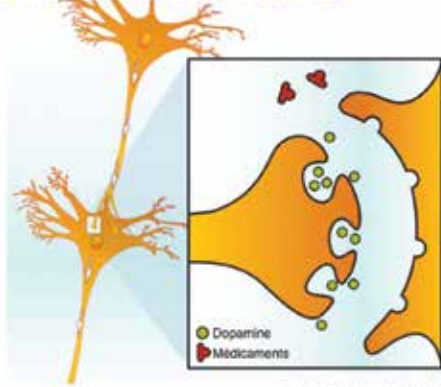
Notes pour l'intervenant

Lors d'une psychose, la dopamine est excessive, ce qui cause des symptômes positifs comme les hallucinations auditives et visuelles ainsi que le délire.



Diapo 27

MÉCANISME D'ACTION DES ANTIPSYCHOTIQUES



Tiré des Ateliers - Les Choix du DJ - 2012

Notes pour l'intervenant

L'antipsychotique agit en se fixant à la place du neurotransmetteur, ce qui permet une diminution de la quantité de dopamine en libération. La circulation de dopamine dans le cerveau revient ainsi à un niveau adéquat, ce qui amène une diminution des hallucinations et du délire. Si le médicament est arrêté, l'équilibre qui était atteint est ainsi rompu et la tempête de dopamine revient. Le défi pharmacologique est de bloquer la dopamine en excès dans une région du cerveau, tout en prévenant la perte là où les niveaux sont adéquats.

Diapo 28

EFFICACITÉ DES ANTIPSYCHOTIQUES

- Améliorations possibles
 - ↓ délire et hallucinations
 - Idées plus claires, mieux organisées
 - Meilleur sommeil
 - ↓ anxiété, calme
 - Meilleure concentration
 - Aide au rétablissement global (ex. : retour au travail, à l'école)

Diapo 29

INTERACTIONS DROGUE-MALADIE

- La drogue peut
 - Mener à des problèmes de concentration
 - Accélérer le début de la maladie
 - ↑ symptômes positifs (psychose)
 - ↑ nombre de rechutes psychotiques et réhospitalisations
 - ↑ temps de récupération s'il y a une rechute
 - ↓ qualité de vie et fonctionnement

Conseils d'animation

Exemple de question : quel impact peut avoir la drogue sur la maladie?

Diapo 30

IMPACT SUR LE RÉTABLISSEMENT



Tiré des Ateliers - Les Choix du DJ - 2012

Notes pour l'intervenant

Des chercheurs du Delaware aux États-Unis ont démontré, dans une étude, que plus il y a de rechutes, plus le temps de rémission est long et plus la maladie est difficile à traiter avec des médicaments.

Diapo 31

INTERACTIONS DROGUE-MÉDICAMENTS

- La drogue peut
 - ↓ observance au traitement
 - Mener à un oubli de prendre les médicaments
 - ↓ effet protecteur des médicaments
 - Perte d'efficacité
 - Risque de rechute psychotique
 - ↑ effets indésirables des médicaments
 - Ex. : somnolence

Conseils d'animation

Revoir ensuite les réponses 4 et 5 de l'exercice à domicile « Ma consommation, mes médicaments ».

Saviez-vous que ?

Il existe un risque important d'interaction avec l'ecstasy et les amphétamines lorsqu'elles sont combinées avec des antidépresseurs comme fluoxétine (Prozac^{MD}) et paroxétine (Paxil^{MD}), en raison de l'action de ces drogues sur la sérotonine. La prudence est donc de mise.

Diapo 32

INTERACTIONS

- **Fumée de cannabis et de cigarette**
 - ↓ efficacité de l'olanzapine (Zyprexa^{MD}) et de la clozapine (Clozari^{MD})
 - Si la quantité consommée varie, il est important d'en discuter avec son médecin ou son pharmacien
- **Caféine**
 - ↑ toxicité de l'olanzapine (Zyprexa^{MD}) et de la clozapine (Clozari^{MD})
 - Contenue en quantité importante dans les boissons énergisantes



Notes pour l'intervenant

Il est important pour les participants de spécifier à l'équipe traitante s'il y a cessation/ réduction ou augmentation de la consommation de tabac/cannabis/caféine. En effet, l'équipe traitante pourrait alors réévaluer la dose de médicament pour éviter des effets indésirables ou une décompensation de l'état mental.

Diapo 33

QUESTIONS QUIZ

- **Quel fruit ou légume interagit avec la clozapine?**
 - Le jus de pamplemousse
- **Et la quétiapine?**
 - Le même fruit



Notes pour l'intervenant

Le jus de pamplemousse augmente l'efficacité et la toxicité de la quétiapine (Séroquel^{MD}) et de la clozapine (Clozaril^{MD}).

Diapo 34

QUESTIONS QUIZ

- **Quels sont les risques/conséquences de prendre de l'alcool avec les médicaments?**
 - ↑ effets indésirables
 - Ex. : somnolence, diminution de la pression artérielle
 - Peut causer des psychoses en sevrage



Notes pour l'intervenant

Il faut être vigilant pour les médicaments en vente libre et les produits naturels. Suggérer aux participants de toujours consulter un pharmacien s'ils ont des questions.

Diapo 35

PARTIE 03
Comment favoriser l'observance

Diapo 36

QUE FAIRE SI ON CONSOMME?

- **Alcool**
 - La modération a bien meilleur goût
 - Planifier la consommation
 - Prendre un verre au souper et les médicaments au coucher
- **Caféine**
 - Ne pas en consommer de façon excessive
 - Être vigilant face à ses effets excitateurs
 - Attention à la grande quantité de caféine dans les boissons énergisantes



Notes pour l'intervenant

Il est généralement recommandé de ne pas consommer d'alcool avec la prise de médicaments, mais dans l'éventualité où les participants veulent consommer, cette diapositive présente les recommandations d'usage.

Diapo 37

QUE FAIRE SI ON A CONSOMMÉ?

- Cannabis et autres drogues
 - De façon générale, il est mieux de prendre les médicaments malgré la consommation
 - Éviter de choisir entre drogue et médicaments



Notes pour l'intervenant

Il est important que la personne mette toutes les chances de son côté : même si la drogue diminue l'efficacité des médicaments, le fait de prendre quand même les médicaments peut minimiser le risque de rechute psychotique.

Diapo 38

Toutefois... plusieurs personnes qui consomment ont de la difficulté à prendre les médicaments...

Quels sont vos trucs à vous?

Diapo 39

TRUCS POUR FACILITER L'OBSERVANCE

- Simplifier le nombre de prises de médicaments par jour
- Utiliser un pilulier/dosette/dispill
- Associer la prise de médicaments à une action quotidienne
 - Ex. : après le brossage de dents
- Utiliser une alarme
- Prendre un médicament par injection



Notes pour l'intervenant

Ces solutions pourraient être discutées avec le psychiatre au besoin.

Diapo 40

UNE INJECTION?

- Avantages et bénéfices
 - Aussi efficace que par la bouche
 - Moins d'effets indésirables que par la bouche
 - Évite l'oubli des médicaments si on consomme et les tensions avec les proches
 - Évite de penser à la maladie quotidiennement
 - Peut contribuer à diminuer le risque de rechute psychotique



Conseils d'animation

Questionner les participants si certains reçoivent des injections et si oui, prendre quelques minutes pour qu'ils puissent témoigner de leur expérience.



Notes pour l'intervenant

Désavantages possibles des injections : peur des aiguilles, plus dispendieux et s'il y a présence d'un effet indésirable, celui-ci durera plus longtemps, car le médicament prend plus de temps à être éliminé.

Diapo 41

VRAI OU FAUX?

« Les injections sont une punition pour les personnes qui ne prennent pas leurs pilules »

- Faux
 - Plusieurs de personnes choisissent elles-mêmes de recevoir des injections
 - Les experts recommandent d'utiliser les injections quand la personne le préfère



Conseils d'animation

Demander aussi aux participants : est-ce que les injections sont destinées aux personnes plus malades? La réponse est non, c'est un mythe de croire que cela est destiné aux personnes plus malades.

Diapo 42

QUEL INJECTABLE CHOISIR?

- Plusieurs critères évalués par le psychiatre et le pharmacien
 - Symptômes de la personne
 - Profil d'effets indésirables
 - Adhésion au traitement
 - Préférences de la personne
 - Coût

Diapo 43

INJECTABLES DISPONIBLES

- 1^{re} génération
 - Clopixol^{MD} Dépôt (décanoate de zuclopenthixol)
 - Fluanxol^{MD} Dépôt (décanoate de flupenthixol)
 - Haldol LA^{MD} (décanoate d'halopéridol)
 - Modecate^{MD} (décanoate de fluphenazine)
 - Piportil L4^{MD} (palmitate de pipotiazine)
- 2^e génération
 - Invega Sustenna^{MD} (palmitate de palipéridone)
 - Risperdal Consta^{MD} (rispéridone microsphères)



Notes pour l'intervenant

Liste des injectables disponibles au Canada à l'automne 2013. Un nouvel injectable, l'Abilify Maintena^{MD}, devrait être accepté par Santé Canada au cours de l'année 2014.

L'intervalle entre les injections est variable et peut s'échelonner aux deux à quatre semaines. Si les participants désirent plus d'information sur les médicaments injectables, il est possible de consulter le « Tableau des antipsychotiques injectables à action prolongée » (voir clé USB).

Diapo 44

CONCLUSION

- Deux types de dépendance : psychologique et physique
- Une fois le cercle vicieux de la consommation établi, il est difficile de s'en sortir, mais avec de la persévérance, tout est possible!
- La consommation de drogue peut accélérer le début de la maladie, augmenter les symptômes et les risques de rechute psychotique
- Les antipsychotiques protègent contre le risque de rechute psychotique

PRÉSENTATION POWERPOINT

« L'IMPACT DES DROGUES – 1^{RE} PARTIE »

1^{RE} PARTIE

Diapo 1

BON TRIP – BAD TRIP
Groupe de réflexion sur la consommation



L'IMPACT DES DROGUES – 1^{RE} PARTIE

Diapo 2

PLAN DE LA PRÉSENTATION

1^{re} partie : séance 3

- Troubles cognitifs
- Classification des drogues
- Système de récompense
- Cannabis
- Alcool

01

Diapo 3

TROUBLES COGNITIFS

TROUBLE PSYCHOTIQUE EX. : SCHIZOPHRÉNIE



Notes pour l'intervenant

Tel que mentionné à la séance 2, la schizophrénie se caractérise par la présence de symptômes positifs et négatifs. Il est important de souligner que les troubles cognitifs sont fortement associés à cette maladie. Tous ces facteurs peuvent entraîner des difficultés sur le plan du fonctionnement occupationnel et avoir un impact sur les projets de vie.

Conseils d'animation

Revoir la réponse 1 de l'exercice à domicile « Quels sont vos projets/objectifs ».

Discuter avec les participants des objectifs décrits dans l'exercice et demander d'élaborer sur les facteurs qui les empêchent d'atteindre ces objectifs ou de faire plus souvent des choses qui les intéressent. Après la discussion : retour sur le fait que le facteur le plus déterminant sur l'autonomie, le fonctionnement social, le travail et les études serait les troubles cognitifs.

TROUBLES COGNITIFS

- Fonctions atteintes chez les personnes présentant un trouble psychotique
 - Fonctions exécutives
 - Mémoire
 - Mémoire de travail
 - Attention
 - Vitesse de traitement
 - Cognition sociale
- Des déficits cognitifs sont aussi associés à l'utilisation et à l'abus de substances

FONCTIONS EXÉCUTIVES

- Synonyme : patron du cerveau
 - Permettent d'atteindre des objectifs
 - Permettent de s'adapter à des situations nouvelles
- Exemples de fonctions exécutives
 - S'organiser, planifier, se freiner
 - Trouver une nouvelle solution face à une impasse
 - Vérifier une solution

Notes pour l'intervenant

Les fonctions exécutives peuvent être particulièrement touchées dans les troubles psychotiques comme la schizophrénie. Elles constituent en quelque sorte le patron du cerveau, qui gère les autres fonctions cognitives. Les fonctions exécutives sont généralement associées au lobe frontal et permettent d'atteindre des objectifs, de s'adapter à de nouvelles situations, de résoudre des problèmes et de prendre des décisions.

Exemple concret illustrant l'utilisation des fonctions exécutives au quotidien :

- Objectif : se rendre à l'heure à un nouvel endroit
- Stratégies :
 - 1- Prendre le temps d'y réfléchir
 - 2- Planifier comment se rendre à l'endroit
 - 3- Organiser les étapes pour le faire (ex.: trouver le trajet, le moyen pour y aller)
 - 4- Trouver une nouvelle solution réaliste si ce qui était planifié ne fonctionne pas, être flexible (ex.: l'auto ne démarre pas)
 - 5- Vérifier si l'objectif est atteint



Diapo 7

AUTRES FONCTIONS COGNITIVES

- Mémoire
- Attention
- Vitesse de traitement de l'information
- Mémoire de travail
- Cognition sociale



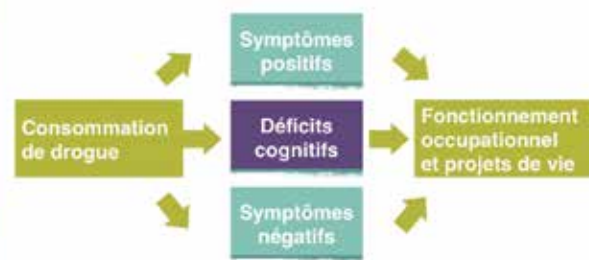
Notes pour l'intervenant

D'autres fonctions cognitives sont souvent atteintes dans la schizophrénie :

- **Mémoire** : capacité à se souvenir, à apprendre (ex.: apprendre un nouveau trajet, se rappeler ce que l'intervenant a dit hier).
- **Attention** : nécessaire pour effectuer une multitude d'activités (ex.: lire, écouter un film, conduire, discuter). Permet de se concentrer sur une longue période et d'éviter les distractions.
- **Mémoire à court terme / Mémoire de travail** : capacité à garder l'information active en tête, retenir l'information sur une courte période et manipuler cette information (ex.: retenir le prix de deux choses à acheter et les additionner, retenir ce que le professeur dit pendant que j'écris).
- **Cognition sociale** : ensemble des processus cognitifs qui permettent de bien comprendre les autres et d'interagir avec eux. (ex.: comprendre qu'un ami est triste en regardant son visage, saisir qu'une personne souhaite mettre fin à une discussion en fonction des gestes qu'elle pose, comme prendre ses clés).

Diapo 8

TROUBLE PSYCHOTIQUE EX. : SCHIZOPHRÉNIE



Notes pour l'intervenant

En plus des déficits notés dans les troubles psychotiques s'ajoutent les effets associés à la consommation de drogue; sur le plan des symptômes positifs, négatifs et de la cognition. Par conséquent, la consommation de drogue peut avoir un impact important sur le fonctionnement occupationnel et les projets de vie.

Diapo 9

CLASSIFICATION DES DROGUES

Diapo 10

DÉPRESSEURS	STIMULANTS	PERTURBATEURS/ HALLUCINOGENES
• Diminuent le niveau d'éveil et d'activité du cerveau	• Augmentent le niveau d'éveil et accélèrent l'activité du cerveau	• Modifient de façon importante le cerveau, surtout au niveau de l'humeur, et altèrent les sens
• Alcool • Morphine et ses dérivés • Méthadone • Héroïne • Benzodiazépines (ex.: Alivan ^{MD}) • GHB • Solvants	• Cocaine • Amphetamines, méthamphétamines • Ritalin ^{MD} • Nicotine • Caféine	• Cannabis • Champignons magiques • PCP/mescaline • Kétamine • Ecstasy

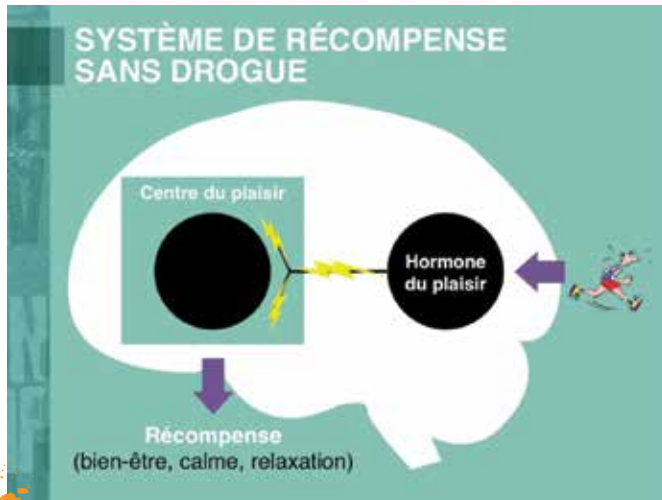
Notes pour l'intervenant

Cette liste est non exhaustive et regroupe les principales substances retrouvées dans chacune des classes de drogue. Il est possible de consulter « l'Annexe – Classification des drogues » dans le guide de l'intervenant et le cahier du participant pour avoir plus de détails.

Diapo 11

SYSTEME DE RÉCOMPENSE

Diapo 12

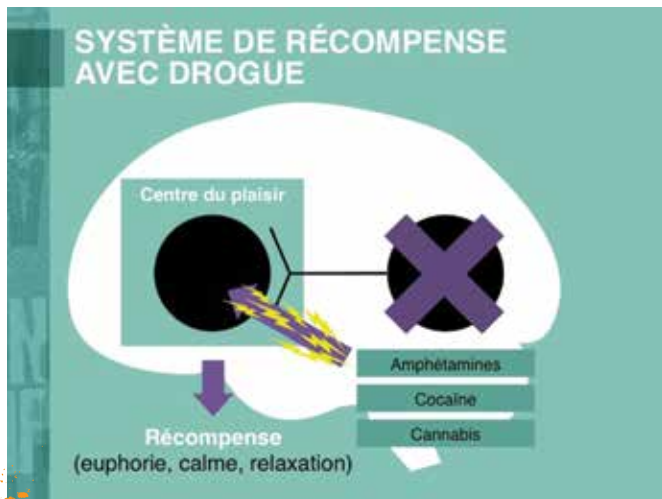


Notes pour l'intervenant

Lorsqu'une personne court, des endorphines sont libérées (hormone du plaisir) et activent le centre du plaisir par la dopamine (ce qui permet de ressentir un bien-être, un calme et une relaxation associés au plaisir de l'activité). Ce système est également géré par les besoins primaires (faim, soif) et est essentiel pour vivre et ressentir du plaisir au quotidien.



Diapo 13



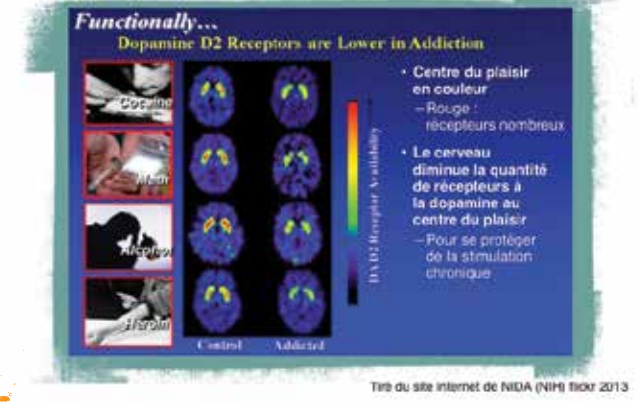
Notes pour l'intervenant

La présence de drogues perturbe cet équilibre fragile qu'est le système de récompense. Celui-ci n'est alors plus géré par la satisfaction des besoins comme la faim et la soif. Par exemple, les amphétamines stimulent directement et de façon plus puissante le centre du plaisir et ce, sans action de l'endorphine. Comme la drogue est trop puissante, le cerveau se protège en diminuant sa sensibilité, ce qui peut expliquer pourquoi les consommateurs ont de la difficulté à ressentir du plaisir lorsqu'ils sont en manque. Toutes les drogues influent sur ce système à différents niveaux.



Diapo 14

PERTURBATION DU SYSTÈME DE RÉCOMPENSE À LONG TERME



Notes pour l'intervenant

Cette image montre qu'à long terme, la consommation finit par perturber la dopamine dans le centre du plaisir.



Diapo 15



Diapo 16



Le schéma montre la communication des neurones dans le centre du plaisir sans cannabis, puis avec cannabis.

Conseils d'animation

Montrer d'abord aux participants l'animation « sans cannabis » : l'effet du neurotransmetteur GABA est d'empêcher la libération de dopamine.

Montrer ensuite l'animation « avec cannabis » : le cannabis bloque le neurotransmetteur GABA et active la libération de dopamine dans le centre du plaisir. Cette augmentation de dopamine peut accroître le risque de psychose et entraîner une dépendance à la drogue.

Saviez-vous que ?

Les récepteurs cannabinoïdes sont présents un peu partout dans le cerveau. Le cannabis interagit avec ces récepteurs et en module leurs effets pour produire une sensation d'euphorie, de relaxation et une amplification des perceptions.

Diapo 18



Conseils d'animation

À l'aide de l'exercice à domicile « Quelle(s) drogue(s) avez-vous l'habitude de consommer? », revoir les effets indésirables de la consommation de cannabis relevés par les participants. Procéder de même pour les autres substances qui seront présentées.

Saviez-vous que ?

Le cannabis peut contribuer à lever certaines inhibitions, par exemple avoir des relations sexuelles non protégées et essayer de nouvelles drogues.

Le cannabis synthétique peut se retrouver sur le marché sous le nom de « Spice » ou « Yucatan Fire ». Ces produits chimiques sont vaporisés sur un mélange d'herbes, d'épices ou de matériel végétal et peuvent être vendus en tant qu'encens dans certains dépanneurs. Le cannabis synthétique, considéré illégal par Santé Canada, peut avoir des effets semblables au cannabis quand il est fumé/inhalé. Il faut demeurer prudent avec ces produits : certaines composantes peuvent produire un effet puissant et imprévisible.

Diapo 17



Conseils d'animation

À l'aide de l'exercice à domicile « Quelle(s) drogue(s) avez-vous l'habitude de consommer? », revoir les effets recherchés de la consommation de cannabis relevés par les participants. Procéder de la même façon pour les autres substances qui seront présentées.

Diapo 19



Notes pour l'intervenant

La durée de sevrage n'est pas mentionnée dans les références scientifiques. Il est connu que le cannabis s'accumule dans le corps, donc la durée du sevrage pourrait être dépendante du temps de consommation et du profil des individus.

Diapo 20

SYNDROME AMOTIVATIONNEL

- Fatigue, passivité, indifférence
- Perte d'intérêt et d'ambition
- Manque d'initiative



Notes pour l'intervenant

Ce syndrome est présent chez les consommateurs de cannabis et il est surtout marqué par un manque de motivation et d'intérêt, ainsi qu'une difficulté à prendre des initiatives.

Ce syndrome demeure controversé. Certains l'associent aux effets d'une consommation chronique de cannabis, mais d'autres l'associent au mode de vie des consommateurs de cannabis. Ce syndrome s'atténuerait après un certain délai à la suite de l'arrêt de la consommation.

Diapo 21

EFFETS COGNITIFS

- Effets cognitifs à court terme
 - ↓ perception du temps / coordination visuo-motrice
 - Ralentissement, délai dans la prise de décision
 - ↓ attention / concentration
 - ↓ jugement, ↑ prise de risque
 - ↓ apprentissage / mémoire
- Effets cognitifs à moyen terme
 - Globalement réversibles, après un mois environ



Notes pour l'intervenant

La consommation de cannabis à long terme peut altérer différentes fonctions cognitives, mais son effet serait léger et moins prononcé que celui de l'alcool et la cocaïne. Il est important de tenir compte que ces effets s'ajoutent aux troubles cognitifs souvent déjà présents chez les personnes présentant un trouble psychotique.

Certains déficits pourraient persister un certain temps après la période d'intoxication aiguë (de quelques heures à quelques semaines) mais seraient généralement difficiles à mesurer et non cliniquement significatifs après un mois.

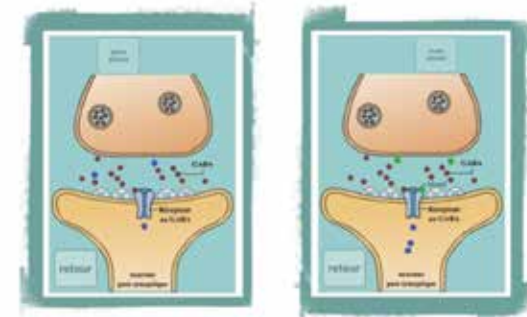
Certains facteurs peuvent influencer les effets à long terme du cannabis, notamment la quantité et la durée de consommation. L'âge auquel un consommateur a commencé à consommer est particulièrement important. Un début à l'adolescence pourrait en effet perturber la maturation normale du cerveau, amenant des déficits neurocognitifs permanents.

Diapo 22



Diapo 23

MÉCANISME D'ACTION



Tiré du site internet - Le cerveau à tous les niveaux - 2013



Le schéma montre la communication des neurones sans alcool, puis en présence d'alcool.

Conseils d'animation

Montrer d'abord aux participants l'animation « sans alcool » : le GABA diminue l'activité du neurone.

Montrer ensuite l'animation « avec alcool » : l'alcool permet une plus grande action du GABA. Cette action explique les effets de somnolence et de relaxation (anxiolytique) associés à l'alcool.

Diapo 24

EFFETS RECHERCHÉS

- Sensation de bien-être
- Être plus sociable
- Facilité à parler
- ↓ anxiété
- ↓ inhibition



Diapo 25

EFFETS INDÉSIRABLES



SANTÉ MENTALE	SANTÉ PHYSIQUE
<ul style="list-style-type: none"> • Agressivité, irritabilité • Anxiété, dépression • Hallucinations possibles lors d'un sevrage 	<ul style="list-style-type: none"> • Maux de tête • Déshydratation • Nausées, vomissements • Carence en <ul style="list-style-type: none"> – acide folique – vitamine B1 (thiamine) • Troubles cardiaques • Troubles au foie



Saviez-vous que ?

La dénutrition s'explique d'abord par l'absence de vitamines dans les boissons alcoolisées. L'appétit est aussi diminué en raison de l'apport calorique de l'alcool, ce qui augmente le risque de dénutrition. Pour pallier le manque de vitamines chez les personnes abusant de l'alcool, il est courant de prescrire de la thiamine sous forme orale ou intraveineuse et des multivitamines.

Dans les cas sévères, l'alcool peut causer une cirrhose hépatique et augmenter le risque de cancer du foie.

L'alcool a un effet dépressif. Il diminue l'inhibition, peut augmenter l'impulsivité et est lié à un haut taux de suicide et d'homicide.

Diapo 26

EN SEVRAGE

- Débute six à huit heures après la dernière consommation d'alcool et peut aller jusqu'à quelques jours
- Principaux symptômes physiques
 - Transpiration, ↑ pouls
 - Nausées, vomissements, palpitations, insomnie, maux de tête
 - Sensibilité à la lumière, au bruit et à la douleur
 - Tremblements, risque de convulsion (*delirium tremens*)
- Principaux symptômes psychologiques
 - Anxiété, irritabilité, agitation
 - Confusion, désorientation, hallucinations



Conseils d'animation

Il est important de mentionner aux participants que le sevrage à l'alcool effectué seul et sans soutien médical peut être dangereux pour la santé en raison des risques de convulsions. Il est fortement suggéré d'en parler à un intervenant avant d'entreprendre ce sevrage.



Saviez-vous que ?

La présence d'hallucinations et de convulsions est rapportée principalement lors d'un sevrage à l'alcool.

Quelques statistiques : hallucinations dans 10 à 25 % des cas, surtout visuelles, mais aussi auditives et tactiles. Convulsions chez 3 à 15 % des personnes. Mal épileptique dans 1 à 7 % des cas.

Diapo 27

EFFETS COGNITIFS

- Aigus
 - Trouble d'élocution
 - Problème de coordination, démarche instable
 - Ralentissement de la vitesse de traitement
 - ↓ réflexes
 - ↓ attention/concentration
 - ↓ jugement
 - ↑ désinhibition / prise de risque



Conseils d'animation

Exemple de question : avez-vous déjà eu des problèmes cognitifs après avoir consommé de l'alcool ?

Diapo 28

EFFETS COGNITIFS

- À court et moyen terme (moins qu'un an)
 - ↓ fonctions exécutives (résolution de problèmes, planification, organisation)
 - ↓ inhibition, ↑ impulsivité
 - ↓ mémoire / capacités d'apprentissage
 - ↓ vitesse de traitement
 - ↓ attention / mémoire de travail
 - ↓ fonctions visuo-spatiales



Notes pour l'intervenant

Les effets de l'alcool sont plus significatifs et plus persistants que ceux du cannabis. L'alcool a un potentiel neurotoxique. Consommer une grande quantité d'alcool de façon prolongée peut atteindre un ensemble de fonctions cognitives de façon assez prononcée.

Exemple d'une tâche qui requiert les fonctions visuo-spatiales : assembler un meuble acheté au magasin Ikea.

Diapo 29

EFFETS COGNITIFS

- À plus long terme, après au moins un an d'abstinence
 - Récupération cognitive possible
- Effets cognitifs après une longue période d'abstinence généralement plus subtils
- Exemples de complications graves à long terme
 - Syndrome de Wernicke-Korsakoff
 - Démence alcoolique



Notes pour l'intervenant

Les effets peuvent généralement se résorber (au moins en partie), mais cela peut prendre du temps (même plus d'un an). Les effets de l'alcool peuvent aussi dépendre d'un ensemble de facteurs comme le sexe, l'âge de début de consommation, l'âge actuel, la quantité consommée et la nutrition.

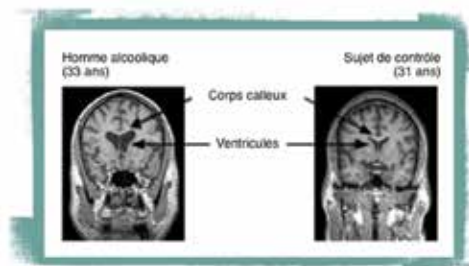
L'alcool a aussi des effets sur un ensemble de systèmes et pourrait avoir des impacts plus permanents (ex. : fragilisation de la vascularisation du cerveau).

Complications plus graves :

- Un pourcentage élevé de personnes abusant de l'alcool ont un déficit en thiamine et certains présentent un trouble sérieux appelé Syndrome de Wernicke–Korsakoff. Il s'agit d'un épisode confusionnel appelé « encéphalopathie de Wernicke », fréquemment suivi du syndrome de Korsakoff (surtout marqué par une amnésie importante).
- Chez la personne âgée, la consommation chronique d'alcool peut amener un syndrome démentiel, appelé démence alcoolique.

Diapo 30

EFFETS SUR LE CERVEAU



Tré de Büttner M., Mann K. 2011



Notes pour l'intervenant

Cette image met en relief certains effets de l'alcool sur le cerveau. Elle compare le cerveau et les dommages subis d'une personne dépendante à l'alcool à celui d'un sujet en santé. Sur l'image de gauche, il est possible de remarquer une atrophie diffuse du cerveau et un élargissement des ventricules.

Diapo 31

FIN DE LA PREMIÈRE PARTIE

01



Notes pour l'intervenant

Rappeler aux participants de consulter « l'Annexe - Impacts des drogues » qui se trouve dans le guide de l'intervenant et le cahier du participant.



PRÉSENTATION POWERPOINT
« L'IMPACT DES DROGUES — 2^E PARTIE »

Diapo 1

BON TRIP — BAD TRIP
 Groupe de réflexion sur la consommation



L'IMPACT DES DROGUES — 2^E PARTIE

Diapo 2

PLAN DE LA PRÉSENTATION

2^e partie : séance 4

- Stimulants majeurs (amphétamines, méthamphétamines et cocaïne)
- Ecstasy
- Caféine
- Nicotine
- La conduite automobile

02

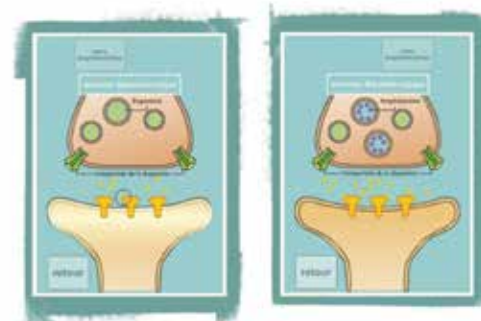
Diapo 3



STIMULANTS MAJEURS
 AMPHÉTAMINES, MÉTHAMPHÉTAMINES, COCAÏNE

Diapo 4

MÉCANISME D'ACTION DES AMPHÉTAMINES



Tiré du site Internet - Le cerveau à tous les niveaux - 2013



Le schéma montre la communication des neurones sans amphétamines, puis avec amphétamines.

Conseils d'animation

Montrer d'abord l'animation « sans amphétamines » : la dopamine circule de façon adéquate dans les neurones.

Montrer ensuite l'animation « avec amphétamines » : les amphétamines augmentent la concentration de dopamine en faisant sortir les molécules de dopamine du neurone, ce qui provoque une sensation de plaisir amplifiée et augmente l'énergie.

Saviez-vous que ?

Le mécanisme d'action de la cocaïne est très semblable à celui des amphétamines. La cocaïne amplifie l'effet de la dopamine sur le neurone et provoque une sensation de plaisir, voire de plaisir intense (« rush »).

Diapo 5

EFFETS RECHERCHÉS

- « Rush » (plaisir intense) pour la cocaïne
- Sensation de bien-être, euphorie (amphétamines)
- ↑ attention / vigilance / mémoire
- ↑ énergie
- Suppression de la fatigue et du sommeil
- Suppression de l'appétit
- ↑ endurance
- ↑ confiance en soi

Conseils d'animation

À l'aide de l'exercice à domicile « Quelle(s) drogue(s) avez-vous l'habitude de consommer? », revoir les effets recherchés de la consommation de stimulants majeurs relevés par les participants. Procéder de la même façon pour les autres substances qui seront présentées.

Saviez-vous que ?

Les effets recherchés sont semblables pour les stimulants majeurs, mais sont plus marqués avec les méthamphétamines et la cocaïne qu'avec les amphétamines.

MÉTHAMPHÉTAMINES

- Stimulant au moins deux fois plus puissant que les amphétamines
- Risque de dépendance est plus élevé si inhalées ou injectées
- Beaucoup de psychose à haute dose
- En consommer devient une préoccupation constante jusqu'à être une obsession

Notes pour l'intervenant

Si les méthamphétamines sont inhalées ou injectées (crystal meth), la drogue est absorbée plus rapidement et ses effets sont plus intenses. Cela augmente beaucoup le risque de dépendance psychologique et physique. Avec les méthamphétamines, les symptômes psychotiques peuvent persister des mois, voire des années, après l'arrêt de la consommation.

EFFETS INDÉSIRABLES

SANTÉ MENTALE

- Hallucinations, paranoïa
- Dépression, état d'épuisement psychologique
- Irritabilité, anxiété

SANTÉ PHYSIQUE

- Insomnie
- Maux de tête
- Perte de poids excessive, déshydratation
- Problèmes de peau (« coke bugs »)
- ↑ pression artérielle et pouls
- Troubles cardiaques, respiratoires et rénaux

Conseils d'animation

À l'aide de l'exercice à domicile « Quelles drogues avez-vous l'habitude de consommer? », revoir les effets indésirables de la consommation de stimulants relevés par les participants. Procéder de la même façon pour les autres substances qui seront présentées.

Notes pour l'intervenant

Les hallucinations et la paranoïa sont le plus souvent associées à une consommation chronique de cocaïne. Des actes violents peuvent aussi être associés à sa consommation. La cocaïne peut avoir des conséquences majeures sur la santé et en surdose, elle peut même être mortelle.

Saviez-vous que ?

« coke bugs » : démangeaisons ou sensations que des insectes sont sur ou sous la peau. Les « coke bugs » sont causés par les effets hallucinatoires de la cocaïne et peuvent aussi être présents avec des amphétamines/méthamphétamines.

COMPLICATIONS LIÉES AUX MODES D'ADMINISTRATION

- **Intra-nasal (« sniffé ») : cocaïne**
 - Congestion nasale, infections à répétition
 - Nez qui coule, narines gercées
 - Perforation à l'intérieur du nez et perte d'odorat
- **Inhalé (fumé) : crack ou méthamphétamines**
 - Asthme, irritation des poumons
- **Intraveineux (injecté) : cocaïne ou méthamphétamines**
 - VIH, Hépatite B et C
 - Infections au niveau du cœur, des sites d'injections, du sang

Saviez-vous que ?

- Certains consommateurs peuvent être tentés de combiner la cocaïne et l'héroïne (« speedball ») pour contrebalancer les effets négatifs de chacune des substances. Comme le consommateur ressent moins les effets négatifs de chacune de ces drogues, il est porté à augmenter les doses, ce qui accroît le risque de surdose.
- Une nouvelle tendance est d'utiliser la quétiapine (antipsychotique du nom Seroquel^{MD}) combinée à la cocaïne, qui remplace l'héroïne. Cette combinaison porte le nom de « Q-Ball » ou « Baby Heroin ». La quétiapine utilisée seule devient de plus en plus une substance de choix. Elle peut être consommée par la bouche, inhalée ou injectée. Les noms de rue pour la désigner peuvent être « Quell » et « Susie-Q ».

EN SEVRAGE (EX. : COCAÏNE)

- **Phase 1 : débute dès que l'effet agréable cesse et peut durer jusqu'à quatre jours**
 - Beaucoup de somnolence
 - Humeur changeante
 - Désir obsédant de consommer (« craving »)
- **Phase 2 : d'une durée de deux à douze semaines**
 - Anxiété, ennui, malaises corporels
 - Besoin de consommer demeurant tolérable
 - Aucune source de plaisir
- **Phase 3 : peut durer des mois jusqu'à des années**
 - Besoin compulsif de consommer
 - Par envie de ressentir l'effet euphorisant de la cocaïne et par ennui
 - Lorsque les éléments de l'environnement (lieux, personnes) rappellent la consommation

Notes pour l'intervenant

Les complications après un sevrage à la cocaïne peuvent aussi être la dépression et les idées suicidaires.

Le sevrage aux amphétamines dure moins longtemps et est en général moins difficile que celui de la cocaïne.

Diapo 10

EFFETS COGNITIFS

- Effet d'une consommation chronique de méthamphétamines/cocaïne
 - ↓ mémoire / apprentissage
 - ↓ fonctions exécutives / résolution de problèmes
 - ↓ inhibition, ↑ impulsivité
 - ↓ attention / mémoire de travail
 - ↓ vitesse de traitement

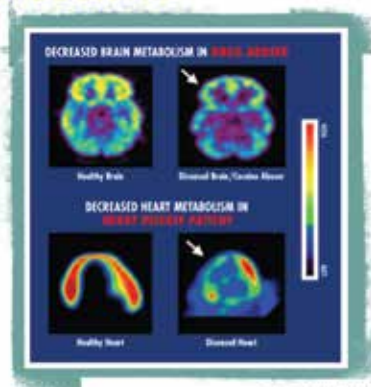


Notes pour l'intervenant

- Cocaïne : selon les études recensées, les difficultés cognitives semblent nettement atténuées après cinq mois d'abstinence. Très peu d'études ont cependant été effectuées sur un délai plus long d'abstinence. Il ne peut donc être totalement exclu que certains effets cognitifs prennent plus de temps à se résorber.
- Cocaïne et méthamphétamines : peuvent aussi avoir des effets permanents dus, par exemple, à la fragilisation du système vasculaire, ce qui augmente le risque d'AVC et les conséquences cognitives associées. Les méthamphétamines présentent un fort potentiel neurotoxique.
- Amphétamines : entraînent des difficultés cognitives semblables à celles de la méthamphétamine et de la cocaïne, tout en étant moins prononcées.

Diapo 11

IMPACT DE LA COCAÏNE



Tréce du site internet de NIDA (NIH) flickr



Notes pour l'intervenant

Cette image montre que de façon générale, l'activité du cerveau est diminuée chez les consommateurs à long terme.

Sur l'image de gauche, le jaune représente une activité cérébrale plus intense (plus de zones colorées chez une personne en santé). Sur l'image de droite, le mauve signifie une plus faible activité cérébrale.

Diapo 12

ALCOOL + COCAÏNE

- Se nomme cocaéthylène
- Substance active
- Effet recherché
 - ↑ intensité et durée de l'effet de la cocaïne
- Effets indésirables
 - Plus toxique pour le cœur et le foie que les substances consommées seules
 - ↑ risque de convulsions

Diapo 13



Bon à savoir

Dans notre expérience clinique, l'ecstasy n'était pas la drogue de prédilection de notre clientèle.

Diapo 14



Le schéma montre la communication des neurones sans ecstasy, avec ecstasy et quelques heures après la consommation.

Conseils d'animation

Montrer d'abord aux participants l'animation « sans ecstasy » : la libération de sérotonine est adéquate, pour un fonctionnement optimal.

Montrer ensuite aux participants l'animation « avec ecstasy » : l'ecstasy augmente la libération de sérotonine. Cette substance entraîne une énergie renouvelée, une sensation de plaisir et une augmentation de la confiance en soi.

Montrer finalement l'animation « Quelques heures après » : la quantité de sérotonine est diminuée et cet effet peut durer plus longtemps que l'effet agréable de l'ecstasy. Le consommateur peut développer un état de manque et se sentir plus déprimé.

Saviez-vous que ?

L'ecstasy fait partie de la classe des perturbateurs même si elle a un effet stimulant. Comme toutes les drogues qui ont un effet stimulant, l'ecstasy stimule également le centre du plaisir en augmentant la libération de dopamine.

Diapo 15



Diapo 16



Notes pour l'intervenant

Il est difficile de départager les effets cognitifs associés à l'ecstasy de ceux des autres substances, puisque cette substance est souvent prise par des personnes consommant d'autres drogues et se retrouve rarement seule dans les comprimés.

Les études rapportent d'abord chez les consommateurs des effets significatifs sur la mémoire et l'apprentissage, mais aussi sur d'autres fonctions telles que la vitesse de traitement, l'attention, la concentration et les fonctions exécutives.

Saviez-vous que ?

L'ecstasy pourrait aussi amener le consommateur à adopter des comportements sexuels à risque à cause de son effet d'amplification des sens, comme celui du toucher.

Diapo 17

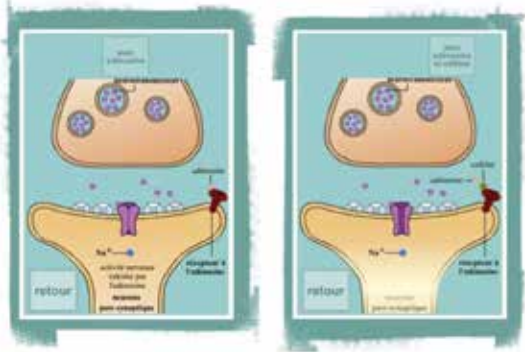


Diapo 18



Diapo 19

MÉCANISME D'ACTION



Tiré du site internet - Le cerveau à tous les niveaux - 2013



Le schéma montre l'effet de la caféine sur les récepteurs à l'adénosine.

Conseils d'animation

Il n'est pas nécessaire de montrer l'animation « sans adénosine ».

Montrer d'abord l'animation « avec adénosine » : l'adénosine facilite le sommeil, ralentit l'activité nerveuse et augmente la somnolence.

Montrer ensuite l'animation « avec adénosine et caféine » : la caféine bloque l'action de l'adénosine, empêchant le ralentissement de l'activité nerveuse, ce qui conduit à l'effet excitateur de la caféine.

Diapo 20

EFFETS RECHERCHÉS

- ↑ concentration
- ↑ énergie
- Suppression de la fatigue et du sommeil
- ↑ capacités intellectuelles



Diapo 21

EFFETS INDÉSIRABLES

SANTÉ MENTALE

- Anxiété
- Agitation, incapacité de rester en place

SANTÉ PHYSIQUE

- Insomnie
- Maux de tête (si arrêt brusque)
- Tremblements
- Brûlements d'estomac
- ↑ pression artérielle et pouls



Diapo 22

EN SEVRAGE

- Maux de tête
- Fatigue
- Somnolence
- Irritabilité, anxiété
- Nausées, vomissements



Notes pour l'intervenant

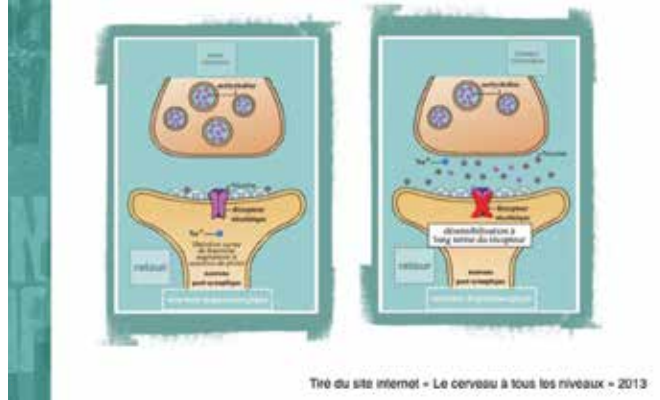
Les symptômes de sevrage à la caféine atteignent un pic d'intensité au bout de 20 à 48 heures après la dernière consommation et peuvent durer jusqu'à une semaine. Le degré d'intensité et la durée semblent dépendre des doses de caféine consommées.

Diapo 23



Diapo 24

MÉCANISME D'ACTION



Le schéma montre la communication des neurones avec nicotine, puis chez les fumeurs chroniques.

Conseils d'animation

Il n'est pas nécessaire de montrer l'animation « sans nicotine ».

Montrer l'animation « avec nicotine » : l'activation des récepteurs nicotiques dans le cerveau stimule la libération de dopamine, ce qui donne le plaisir et provoque la dépendance.

Montrer ensuite l'animation « fumeur chronique » : à long terme, le récepteur nicotinique devient désensibilisé à cause de l'exposition continue à la nicotine. Le renouvellement des récepteurs est ainsi ralenti, ce qui amène à une tolérance et une réduction du plaisir ressenti.

Diapo 25

EFFETS RECHERCHÉS

- ↑ concentration et mémoire
- Relaxation
- Somnolence
- ↓ appétit (perte de poids associée)
- Permet de sociabiliser lors de la prise

Diapo 26

EFFETS INDÉSIRABLES

SANTÉ MENTALE

- Irritabilité
- Anxiété
- Agitation

SANTÉ PHYSIQUE

- Maux de tête
- ↑ pression artérielle et pouls
- Brûlements d'estomac
- Problèmes respiratoires (toux, bronchite)
- À long terme
 - ↑ risque de cancer du poumon et de cancer en général
 - ↑ risque de maladies cardiaques



Notes pour l'intervenant

Les nombreux problèmes de santé associés à la cigarette pourraient avoir des conséquences significatives sur la cognition à long terme : sédentarité, fragilisation du système pulmonaire, cardiovasculaire et cérébrovasculaire.

Diapo 27

EN SEVRAGE

- Irritabilité, anxiété
- Hostilité
- Agitation
- Étourdissements, vertiges, maux de tête
- Somnolence, fatigue
- ↑ appétit, gain de poids
- Tremblements
- Nausées

Notes pour l'intervenant

Les symptômes de sevrage débutent généralement 24 heures après la dernière cigarette. Ces symptômes peuvent aussi apparaître lors d'une diminution de consommation ou d'un arrêt brusque. Les symptômes de sevrage peuvent durer jusqu'à quatre semaines, mais l'augmentation de l'appétit et le besoin intense de fumer peuvent perdurer plus de six mois.

Diapo 28

EFFETS COGNITIFS

- Lors du sevrage
 - ↓ attention / concentration
 - ↓ mémoire de travail
 - ↓ mémoire
- À long terme
 - De nombreux facteurs portant atteinte à la santé physique peuvent avoir un effet à long terme sur la cognition
 - Arrêter la consommation pourrait aider à diminuer significativement les facteurs de risque pour les troubles cognitifs



Notes pour l'intervenant

Les problèmes de concentration observés au moment du sevrage sont assez importants pour amener les fumeurs à recommencer. Ces problèmes de concentration apparaissent entre 30 minutes et deux heures après l'arrêt de la nicotine, mais sont à leur plus forte intensité quelques jours après l'arrêt et peuvent durer quelques semaines.

La nicotine semble être une substance qui peut améliorer un peu la cognition. Toutefois, sa consommation représente le facteur qui a le plus d'impact sur l'espérance de vie.

Diapo 29



Diapo 30

ALCOOL

- Évaluation des risques et jugement altérés
- Impulsivité
- État de somnolence possible
- ↓ attention
- Plus grand délai de réponse en situation d'urgence
- Moins grande capacité à maintenir la trajectoire
- Usage sanctionné par la loi selon le taux d'alcoolémie
 - Tolérance zéro : permis d'apprenti, permis probatoire, conducteur de moins de 22 ans
- Information : www.educalcool.qc.ca

Diapo 31

COCAÏNE

- Évaluation des risques et jugement altérés
- Impulsivité
- État de somnolence en état de « crash » possible
- Selon la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ), la cocaïne consommée seule augmente le facteur de risque d'accident de 6,7 fois

Diapo 32

CANNABIS

- Évaluation des risques et jugement altérés
- ↓ attention
- Prolongement du temps de décision
- Plus grand délai de réponse en situation d'urgence
- Moins grande capacité à maintenir la trajectoire
- Perception du temps perturbée



Notes pour l'intervenant

Le cannabis peut donc être aussi dangereux que l'alcool, les conséquences n'étant pas banales. Il n'y a aucun critère défini comme pour l'alcool avec le test d'alcoolémie.

Diapo 33

CONCLUSION

- 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 : la sensation de plaisir « naturel », obtenue sans consommation, est alors plus difficile à ressentir
- Une diminution de la consommation entraîne des améliorations sur le plan physique, mental et cognitif

Diapo 34

BILAN

- Cannabis
- Alcool
- Stimulants majeurs
- Impacts sur les projets futurs
 - École / travail
 - Conduite automobile

→ Il existe d'autres moyens d'avoir du plaisir, il suffit de les découvrir!



Conseils d'animation

Effectuer un bref survol des trois substances les plus consommées avec les participants : cannabis, alcool et stimulants majeurs. Ces trois substances peuvent avoir un impact sur la santé mentale, physique et cognitive et peuvent interférer avec les projets futurs.

Rappeler aux participants de consulter « l'Annexe - Impacts des drogues » qui se trouve dans le guide de l'intervenant et le cahier du participant.

Diapo 35



Notes pour l'intervenant

Rappeler aux participants de consulter « l'Annexe - Impacts des drogues » qui se trouve dans le guide de l'intervenant et le cahier du participant.

NOTES

POWERPOINT



Institut universitaire
en santé mentale
de Montréal

APPILIE A

Université 
de Montréal