

3^e
édition



GUIDE D'ANIMATION

Groupe de réflexion
sur les drogues

En partenariat avec :

Québec 

 boscoville

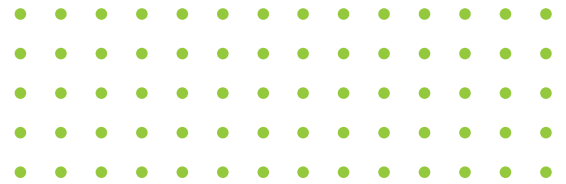


© Boscoville et Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, 2019. | Tous droits réservés | ISBN 978-2-550-97698-1

Publié en 2024 sous le titre Groupe de réflexion sur les drogues, Guide d'animation



Remerciements



Conception et réalisation - 3^e édition

Lise Durocher, conseillère, Direction des services professionnels et de la recherche, Centre jeunesse de Montréal - Institut universitaire

Jean-Sébastien Fallu, professeur agrégé, École de psychoéducation, Université de Montréal

Mario Lemieux, chargé de projet GRD, Boscoville

Arnaud Milord-Nadon, agent de développement, Boscoville

Richard Désormeaux, responsable transversal en toxico et formateur GRD à la Direction jeunesse du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (CCSMTL)

En collaboration avec - 3^e édition

Jean Prémont, consultant, Boscoville

Laurence Darcy, chargée de projet, spécialiste en dépendance, Institut universitaire sur les dépendances

Viviane Lortie, agente de développement, Boscoville

Joëlle Maguire-Lavigneur, étudiante à la maîtrise en psychoéducation, Université de Montréal

Gabrielle Normandin, étudiante à la maîtrise en psychoéducation, Université de Montréal

Evelyn Langelier-Cullen, étudiante à la maîtrise en psychoéducation, Université de Montréal

Feu Frédéric Nault-Brière, professeur agrégé, École de psychoéducation, Université de Montréal

Sylvain Pelletier, éducateur et personne ressource en toxicomanie, Direction des services territoriaux, Centre jeunesse de Montréal - Institut universitaire

Nous tenons également à remercier les collaborateurs de l'édition originale :

Centre Dollard-Cormier

Centre jeunesse de Montréal - Institut universitaire

Centre jeunesse des Laurentides

Certaines parties du texte proviennent de :

Fallu, J.-S., Durocher, L., Brière, F. N., Langelier-Cullen, E., Pelletier, S., Lortie, V., ... Couture, S. (2017). Le Groupe de réflexion sur les drogues, 2^e génération: un programme de prévention ciblée-sélective et indiquée de la consommation problématique chez les adolescents en difficulté. In Adolescents dépendants ou à risque de le devenir. Pratiques d'intervention prometteuses. Québec, Québec: Presses de l'Université Laval.



Table des matières

PARTIE 1- PRÉSENTATION : PRÉSENTATION DU GUIDE D'ANIMATION

8	Introduction	18	Principes et modalités d'animation
8	Une problématique ciblée	18	Les valeurs et les attitudes
9	Un bref historique de l'élaboration du programme	19	La préparation à l'animation
10	Références théoriques	19	Les préalables
10	L'approche motivationnelle	19	La notion de respect de l'intimité
11	L'approche cognitive-comportementale	19	Les critères de participation
11	L'approche psychoéducative	20	Le nombre de participants
11	La réduction des méfaits	20	La fréquence et la durée des rencontres
14	L'application de la loi de l'effet	20	Les lieux physiques et le matériel requis
15	Stratégies d'intervention	20	L'animation
15	Les objectifs	20	L'accueil
15	La clientèle visée	20	L'entente contractuelle
15	Un programme d'activités de groupe	21	Les fonctions de l'animation
		21	Les stratégies d'animation
		21	La fin d'une rencontre
		22	L'évaluation
		25	Annexe 1. Entente contractuelle
		27	Liste des références





Partie

1

Présentation du guide d'animation

Introduction

Le Groupe de réflexion sur les drogues (GRD) est un programme de prévention ciblée de la consommation problématique auprès des adolescents¹ consommateurs de substances. Ce programme est destiné aux jeunes en difficulté² âgés de 14 à 17 ans qui reçoivent des services d'un centre jeunesse. La consommation de substances psychoactives (SPA) chez les jeunes, particulièrement chez les adolescents bénéficiant des services offerts par les centres jeunesse du Québec (CJQ), pose plus que jamais des défis complexes aux éducateurs, aux parents et aux autres acteurs de l'intervention (Lambert *et al.*, 2012; Laventure, Déry et Pauzé, 2008). Devant cette situation, il est important de renouveler et d'améliorer les pratiques afin de mieux répondre aux besoins des jeunes hébergés en CJQ et des différents acteurs concernés.

La majorité des interventions préventives reconnues se situe en amont de la consommation, où l'on vise à empêcher l'usage, à le retarder, à le réduire ou à l'éliminer (United Nations Office on Drugs and Crime, 2015). Cette approche, c'est-à-dire la réduction de l'usage ou de la demande, délaisse trop souvent les jeunes qui ont une consommation à risque, qui sont peu motivés à réduire leur consommation et qui ont d'autres besoins d'intervention. Le GRD propose une intervention qui cible les jeunes consommateurs qui sont à risque de développer une consommation problématique, mais sans être qualifiés de dépendants. Ces derniers peuvent bénéficier d'interventions qui enseignent des stratégies de réduction des méfaits ou de protection comportementale visant à réduire les conséquences négatives de l'usage de substances psychoactives (Benton *et al.*, 2004; Bonar et Rosenberg, 2011; Martens *et al.*, 2004).

Une problématique ciblée

La consommation problématique ou à risque de le devenir est une préoccupation majeure pour ceux qui travaillent auprès des adolescents, particulièrement pour ceux qui interviennent auprès des jeunes en difficulté (Lambert *et al.*, 2012; Laventure *et al.*, 2008). La consommation problématique entraîne davantage de conséquences négatives que positives. Elle peut évidemment inclure la dépendance et elle se distingue du simple usage, qui n'entraîne habituellement et globalement pas de conséquences négatives significatives. Il faut cependant retenir que la seule manière d'éviter tous les risques est de ne pas consommer.

Selon l'Institut de la statistique du Québec, la consommation de drogues et d'alcool chez les élèves du secondaire aurait diminué dans la dernière décennie. En effet, la prévalence d'adolescents ayant consommé de l'alcool dans les 12 derniers mois est passée de 71 % en 2000 à 57 % en 2013. La tendance serait semblable en ce qui concerne la consommation de drogues. La prévalence d'adolescents ayant consommé des drogues pendant la dernière année est passée de 43 % en 2000 à 24 % en 2013 (Traoré *et al.*, 2014). Parmi les jeunes Québécois, 8 % d'entre eux seraient des consommateurs réguliers de cannabis, c'est-à-dire qu'ils consommeraient minimalement une fois par semaine, alors que 2,5 % d'entre eux consommeraient cette substance sur une base quotidienne (Gagnon, 2009).

-
1. Le terme « adolescent » est utilisé de manière générique et désigne à la fois les adolescents et les adolescentes.
 2. Le terme « jeunes en difficulté » est utilisé de manière générique et désigne les jeunes qui vivent toutes sortes de difficultés (scolaire, délinquance, etc.), mais en particulier ceux qui reçoivent des services de protection de la jeunesse. Terminologie utilisée par Gendreau (2001) et par le Secrétariat à la jeunesse (2009).

La situation est différente chez les jeunes en difficulté, particulièrement ceux admis en centres jeunesse. La proportion de jeunes consommateurs est beaucoup plus préoccupante chez cette population. En effet, plus de la moitié des adolescents admis en centres jeunesse (56,6 %) a déjà connu un épisode de consommation régulière d'alcool au cours de leur vie (Lambert et al., 2012) (53,1 % des filles et 56,6 % des garçons). Un jeune sur quatre a consommé de l'alcool trois fois ou plus par semaine au cours de l'année précédant son admission (Lambert et al., 2012). Parallèlement, une large majorité d'adolescents de 14 à 17 ans admis en centres jeunesse ont déjà consommé une drogue illégale au cours de leur vie, jusqu'à 79,1 % d'entre eux ont déjà connu un épisode de consommation régulière et de 73 à 76 % d'entre eux présentent une consommation problématique en émergence ou nécessitant une intervention spécialisée (Lambert et al., 2012; Laventure et al., 2008).

Les conséquences négatives liées à la consommation problématique peuvent être nombreuses sur les plans physique, psychologique, social ou économique pour la personne (Brière, Fallu, Morizot et Janosz, 2014; Toumbourou et Catalano, 2005). De plus, la consommation problématique d'alcool et de drogues est aussi associée à des conduites à risque telles que l'adoption de comportements sexuels à risque ou des violences physiques et sexuelles (Lambert et al., 2015; Tapert, Aarons, Sedlar et Brown, 2001). Avec le temps, la consommation problématique et la dépendance risquent d'engendrer des difficultés d'intégration sociale. À défaut d'avoir pu prévenir en intervenant précocement, il faut habituellement se tourner vers une intervention de réadaptation spécialisée en toxicomanie lorsque la problématique de consommation du jeune est installée. Or, il est reconnu que l'intervention de réadaptation est plus intensive et plus coûteuse que la prévention. De plus, étant donné que l'usage à risque ou problématique est davantage cristallisé, il tend à évoluer vers une dépendance.

Un bref historique de l'élaboration du programme

Le Centre jeunesse de Montréal - Institut universitaire (CJM-IU) a élaboré un programme intitulé Groupe de réflexion sur les drogues (GRD) (Durocher, Pelletier et Trudeau-LeBlanc, 2005) précisément pour combler les lacunes observées dans leurs services et leurs programmes destinés aux jeunes consommateurs à risque. Il a été créé par une conseillère clinique à la Direction des services professionnels et de la recherche du CJM-IU, un intervenant et une personne-ressource en toxicomanie du même établissement, ainsi qu'une consultante clinique de Boscoville. Ce programme a également été conçu en collaboration avec des partenaires œuvrant dans d'autres centres jeunesse du Québec ainsi qu'avec le Centre de réadaptation en dépendance de Montréal - Institut universitaire.

En 2013, le CJM-IU, Boscoville et l'Université de Montréal ont mis en place un partenariat afin d'évaluer, de bonifier et de mettre à jour le programme GRD. Les travaux de ce partenariat ont conduit à une deuxième version du GRD, publiée en 2019. Cela a été fait par l'intermédiaire d'un processus rigoureux mené par un groupe de chercheurs, de gestionnaires, d'agents de développement et de cliniciens expérimentés en tenant compte de la version précédente, des nouvelles données émergeant de la littérature scientifique et des changements dans les habitudes de consommation des jeunes.



En 2024, nous avons le plaisir de publier la 3^e édition du guide GRD. Cette édition se distingue par une mise à jour graphique qui modernise son design, tout en conservant le contenu enrichi et éprouvé de l'édition 2019. Nous avons apporté ces changements pour améliorer l'expérience de lecture et l'accessibilité des informations, en restant fidèles à la qualité du contenu.

Références théoriques

Le programme repose principalement sur les approches motivationnelle et cognitive-comportementale qui favorisent le changement et la réduction de la consommation problématique, notamment chez les jeunes en difficulté (Bukstein, 1995; Lipsey, Chapman et Landenberger, 2001; Lipsey et Wilson, 1998; Miller et Rollnick, 2002). Il s'appuie également sur l'approche psychoéducative (Gendreau, 1995, 2001; Renou, 2005) et sur la réduction des méfaits (Brisson, 2014; Macmaster, Holleran et Chaffi, 2005; Midford *et al.*, 2014), deux approches qui se sont avérées très utiles dans l'application de la version initiale du programme. Notons enfin l'utilisation de la loi de l'effet qui explique comment les caractéristiques liées à la substance consommée, à l'individu et au contexte interviennent dans l'expérience de consommation. Par l'ensemble de ces approches, le programme mise notamment sur l'identification des risques, des motifs, des motivations, des comportements problématiques et des vulnérabilités associées à la consommation. L'utilisation de ces approches permet en outre d'augmenter la capacité de l'adolescent à faire des choix, à adopter des stratégies de protection, à réduire les conséquences négatives associées à sa consommation et à soutenir sa motivation au changement. Les recommandations au sujet des meilleures pratiques de prévention (Laventure, Boisvert et Besnard, 2010; Roberts *et al.*, 2001; Whitaker, 2001) ont aussi été prises en compte.

L'approche motivationnelle

Comme son nom l'indique, l'approche motivationnelle permet de soutenir la motivation au changement chez les participants (Miller et Rollnick, 2002). Elle mise notamment, en accord avec la théorie de l'autodétermination (Deci et Ryan, 2002), sur la prise de conscience et l'identification des risques, des motifs, des motivations, des comportements problématiques et des vulnérabilités, et sur la capacité à faire des choix. Cette approche s'incarne dans les attitudes des intervenants qui sont invités à respecter le rythme et les objectifs individuels des participants. Elle se retrouve aussi dans certains exercices qui utilisent des échelles de gradation de l'importance, de la compétence et de l'énergie estimées par le participant pour apporter des changements. Dans son ensemble, l'approche vise à créer un contexte favorisant le changement ou à développer la motivation à changer chez les personnes ambivalentes ou peu intéressées à changer.

L'approche cognitive-comportementale

L'efficacité de l'approche cognitive-comportementale est maintes fois démontrée dans les recensions des écrits et les méta-analyses, notamment par Lipsey et Wilson (1998) ainsi que par Lipsey *et al.* (2001).

Cette conclusion sur l'efficacité de cette approche est reconnue pour les adolescents présentant des problèmes graves du comportement et les jeunes délinquants, ainsi que pour les adolescents qui abusent de substances psychoactives (Bukstein, 1995).

L'approche cognitive-comportementale se base sur les connaissances relatives à l'apprentissage d'attitudes et de comportements prosociaux, visant ainsi la reconstruction cognitive de la personne afin qu'elle adopte des habiletés prosociales (gestion de la colère, communication, etc.) dans ses relations interpersonnelles. Elle prend en considération les interactions entre la personne et son environnement, les composantes cognitives, émotives et comportementales des individus, ainsi que les renforcements et les autres options prosociales (Bukstein, 1995). Plusieurs activités du GRD sont en cohérence avec les connaissances et les principes issus de cette approche.

L'approche psychoéducative

L'approche psychoéducative trouve ses sources au sein de plusieurs paradigmes (Freud, Erikson, Piaget) et elle est axée sur l'utilisation de situations de vie réelles, issues d'un vécu partagé, dans l'intervention (Gendreau, 1995). La structure d'ensemble au cœur de ce modèle schématise les composantes d'un milieu ou d'une intervention et permet une réflexion sur l'organisation de ces dernières. L'approche propose aussi plusieurs savoir-faire, appelés opérations professionnelles, ainsi que plusieurs savoir-être, regroupés en six schèmes relationnels (Gendreau, 1995, 2001; Renou, 2005). L'approche s'intéresse donc à l'individu et à ses caractéristiques, mais aussi à son environnement physique et social, tout comme à son rapport à celui-ci. Misant sur l'organisation d'un milieu ainsi que sur

l'utilisation de compétences professionnelles et personnelles, les interventions issues de cette approche visent à améliorer l'adaptation des individus à leur environnement. Dans le GRD, les animateurs et les éducateurs sont encouragés à adopter ces savoir-faire et ces savoir-être tout en utilisant, lorsque c'est possible, les situations de vécu partagé avec les adolescents dans les interventions extérieures au programme.

La réduction des méfaits

La réduction des méfaits est une approche centrée sur la diminution des conséquences négatives de l'usage des drogues plutôt que sur l'élimination de l'usage. Elle repose sur des principes humanistes et pragmatiques (Brisson, 2014). Une évaluation en milieu scolaire a montré que, bien que l'intervention axée sur l'éducation ne parvienne que difficilement à enrayer l'usage, l'intervention axée sur la réduction des méfaits peut à la fois réduire l'usage et les conséquences négatives qui lui sont associées (Midford *et al.*, 2014). Le GRD s'inspire de ces principes en misant particulièrement sur l'apprentissage et l'adoption de comportements de protection, notamment par la modification du contexte de consommation, du mode de consommation et de la substance consommée (Brisson, 2014; Martens *et al.*, 2004). Il suggère à l'adolescent de faire des choix réalistes en regard de ses besoins, tout en respectant son rythme de changement. Par la réduction des méfaits, le GRD favorise l'appropriation de la démarche par les adolescents en respectant les normes et les valeurs développementales de la culture adolescente.



Bien que de nombreuses actions inspirées des principes de l'approche aient démontré leur valeur et soient reconnues par une proportion grandissante de la population (Opération Nez rouge, distribution de matériel d'injection sécuritaire aux utilisateurs de drogues injectables, message de modération d'Éduc'alcool, etc.), son application dans le cadre d'activités préventives auprès de jeunes clientèles à risque en est encore à ses débuts et peut susciter des questionnements et même certaines réticences.

Il est proposé de définir l'approche de réduction des méfaits ainsi :

« Démarche de santé publique visant, plutôt que l'élimination de l'usage des drogues, à ce que les usagers puissent développer les moyens de réduire les conséquences négatives liées à leurs comportements pour eux-mêmes, leur entourage et la société, sur le plan physique, psychologique et social »
(Brisson, 2014, p. 80).

En ce qui a trait spécifiquement au contexte de l'adolescence, Rosenbaum (1996) présente les prémisses différentes selon l'approche traditionnelle (réduction de la demande) ou la réduction des méfaits :

Approche de réduction de la demande	Approche de réduction des méfaits
<ul style="list-style-type: none"> ▶ L'abstinence totale est un but réaliste. ▶ L'usage des drogues illégales constitue nécessairement un abus. ▶ Une forme d'usage de drogues mène inévitablement à d'autres formes, plus nocives. ▶ La compréhension des dangers liés aux drogues décourage l'expérimentation. ▶ Les jeunes sont incapables de décisions responsables sur une question aussi grave que l'usage des drogues. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Les drogues comprennent tous les produits psychotropes, légaux et illégaux. ▶ L'abstinence totale n'est pas un but réaliste. ▶ Il est possible d'utiliser les drogues de façon contrôlée et responsable, et l'usage de n'importe lequel des psychotropes ne constitue pas, en soi, un abus. ▶ Rien n'est plus important en matière d'usage sécuritaire des drogues que la prise en compte du cadre général : substance, individu, contexte.



Enfin, les principes fondamentaux de l'application d'une approche de réduction des méfaits doivent considérer la diversité et la complexité des portraits de consommation dans la population générale et, en conséquence, il faut rappeler que :

- en réduction des méfaits, comme ailleurs, les expertises doivent se développer sur la base d'une reconnaissance préalable de la nécessaire complémentarité des approches, et non de la prépondérance de l'une par rapport à l'autre;
- la mise en place de programmes de réduction des méfaits équivaut à reconnaître l'existence de la consommation de substances psychoactives comme une menace à la santé publique. La réduction des méfaits ne vise aucunement à cautionner l'usage et l'abus de substances licites ou illicites, ou encore de banaliser cet usage. En cette matière, tolérer n'équivaut pas à encourager;
- la notion de tolérance mérite d'être "nuancée" ou "encadrée" selon les contextes d'intervention et selon les clientèles visées; les limites de la tolérance par rapport à certaines formes de consommation ne peuvent être les mêmes, par exemple avec des mineurs, avec des femmes enceintes, en milieu de travail ou en milieu de traitement;
- réduction des méfaits n'est pas non plus synonyme de légalisation des drogues; le débat autour de la légalisation des drogues dépasse largement le strict cadre d'application de programmes de réduction des méfaits;
- même si la réduction des méfaits préconise en premier lieu de réduire les conséquences négatives de l'usage inapproprié de substances psychoactives, elle n'exclut pas, bien au contraire, l'intervention visant à réduire et même à faire cesser la consommation; en d'autres termes, elle n'exclut pas l'abstinence et elle ne vient pas en contradiction avec la promotion, dans l'ensemble de la population, de la non-consommation de certaines substances ou de la consommation "modérée" pour d'autres » (Comité permanent de lutte à la toxicomanie, 1999, p. 15).

La Loi sur le cannabis

Le 17 octobre 2018, le Canada est devenu le premier pays du G7 et second pays au monde à légaliser le cannabis à des fins récréatives (Hari, 2014; Sciences et Avenir et Agence France-Presse, 2018). À cet effet, le Canada et les provinces se sont dotés de cadres législatifs afin d'encadrer la production, la distribution, la vente et la possession de cette substance. Selon le ministère de la Justice du Canada, la légalisation vise « à garder le cannabis hors de la portée des jeunes; à empêcher les profits d'aller dans les poches des criminels; et à protéger la santé et la sécurité publiques en permettant aux adultes d'avoir accès à du cannabis légal » (Ministère de la Justice, 2018). Notons au passage que la loi québécoise a pour principal objectif de prévenir et de réduire les méfaits associés à la consommation. Le cannabis rejoint donc le groupe des drogues dites légales au Canada même s'il demeure un produit illégal pour les mineurs. Les répercussions de cette légalisation dépendront des mesures d'encadrement et de la prévention mises en place pour réduire les conséquences négatives pouvant en découler.



L'application de la loi de l'effet

La loi de l'effet est une notion capitale qui revient tout au long du GRD. Elle pose comme principe que l'effet que produit une substance et l'expérience que vit le consommateur (E) varient selon des caractéristiques liées à trois grands facteurs : la substance elle-même (S), l'individu qui la consomme (I) et le contexte de la consommation (C). De là la formule $E = S \times I \times C$. Lorsqu'un des paramètres (ou caractéristiques) est modifié, l'expérience ou l'effet change aussi.

Conséquemment, lorsqu'une personne consomme de l'alcool ou une autre drogue, elle ne peut jamais être parfaitement certaine de l'effet qu'elle ressentira. La loi de l'effet explique comment les caractéristiques liées à la substance consommée, à l'individu et au contexte interviennent dans l'expérience de la consommation.

Les caractéristiques liées à la substance sont la quantité, la qualité ou la pureté du produit, la fréquence (nombre de fois par semaine, par mois), le rythme de consommation (la vitesse à laquelle les consommations sont prises lors d'un même épisode de consommation), le mode d'administration et le mélange de substances.

Les caractéristiques liées à l'individu peuvent être divisées en deux catégories : les facteurs biologiques (âge, sexe, poids, état physique) et les facteurs psychologiques.

Les caractéristiques liées au contexte sont, par exemple, l'endroit, l'ambiance, le moment de la journée, l'existence de conflits avec les personnes présentes.

La loi de l'effet constitue une grille de lecture qui permet d'apprécier l'expérience de consommation en considérant toutes les nuances possibles. Certaines interactions sont plus à risque que d'autres, et agir sur les différents paramètres de l'équation peut également réduire les risques de conséquences négatives. Amener les participants à bien comprendre cette loi leur permettra d'adopter des stratégies de protection ou d'éviter l'usage en leur faisant prendre conscience qu'ils ont un pouvoir sur la nature de leurs expériences de consommation.

N.B. - Il est à noter que la loi de l'effet permet d'expliquer les effets ressentis lors d'un épisode de consommation en particulier. Les facteurs individu, substance et contexte (et leur influence réciproque) ne constituent pas, à proprement parler, des facteurs de risque augmentant la probabilité de développer une dépendance, bien qu'un lien puisse être fait dans certains cas. Le guide GRD regroupe l'ensemble de ces facteurs sous l'appellation « facteurs de risque », mais il demeure important, pour l'animateur, de faire la distinction entre ces deux concepts (loi de l'effet/développement de la dépendance) et les facteurs de risque associés. Dans un souci de simplification, les stratégies de protection présentées dans ce guide visent autant la prévention des conséquences lors des épisodes de consommation que la prévention du développement d'une dépendance.



Stratégies d'intervention

Les objectifs

Le but général du programme est l'amélioration de la qualité de vie des adolescents et de leur sentiment de bien-être. Plus spécifiquement, les objectifs du programme sont : 1) susciter chez les participants une réflexion sur leurs habitudes de consommation afin qu'ils puissent réduire les risques et les conséquences; 2) amener les participants à se responsabiliser en acquérant des habiletés prosociales; 3) favoriser la motivation à utiliser des services spécialisés en toxicomanie chez les adolescents qui le requièrent.

La clientèle visée

Ce programme est destiné aux adolescents en difficulté âgés de 14 à 17 ans de divers milieux d'intervention (CIUSSS, CISSS, écoles) et présentant une consommation questionnable, problématique ou à risque de le devenir.

Un programme d'activités de groupe

Le programme d'activités comporte neuf rencontres en groupe abordant les thèmes suivants :

Première rencontre

C'est parti! Quel est le niveau de connaissance des participants? En quoi consiste le GRD? Quels seront les sujets abordés et les objectifs? Qu'est-ce que l'approche de réduction des méfaits et la loi de l'effet? Au cours de cette rencontre, les participants auront l'occasion de vérifier leurs connaissances sur les drogues à l'aide d'un jeu-questionnaire sur les mythes et les réalités. Ensuite, l'animateur présentera le programme en abordant le but de la démarche, les objectifs, les sujets abordés, les notions de base de l'approche de la réduction des méfaits et la loi de l'effet. Cela permettra aux jeunes de savoir en quoi consiste la démarche et de s'engager à respecter les consignes du Groupe de réflexion sur les drogues.

Deuxième rencontre

Les substances. Quelles sont les catégories de substances? Quels sont leurs effets? Quels sont les risques liés à la substance? Quels sont les termes appropriés pour parler de drogues? Au cours de cette rencontre, les participants auront l'occasion, lors d'une activité interactive, de nommer les substances qu'ils connaissent et de les situer dans l'une des trois grandes catégories de substances. Ils verront en quoi se distinguent les caractéristiques liées à la substance qui peuvent augmenter le risque de vivre un effet ou une expérience désagréable, ou une dépendance. Ils apprendront des stratégies de protection pour contrer ces risques. Dans un deuxième temps, les participants pourront s'entendre sur un langage commun à l'aide d'un jeu de définitions.

Troisième rencontre

L'individu. Quels sont les besoins humains? Quels sont les motifs de consommation? Quelles caractéristiques liées à l'individu influencent l'effet et les risques? Lors de cette rencontre, les participants auront l'occasion de faire des liens entre les besoins humains fondamentaux et les motifs de consommation. Ils verront que certaines caractéristiques personnelles, qu'elles soient physiques ou psychologiques, ont une influence sur le risque de vivre un effet ou une expérience désagréable, ou une dépendance. Ce sera également pour eux l'occasion de trouver des alternatives à la consommation pour répondre à leurs besoins individuels.

Quatrième rencontre

Les contextes et la loi de l'effet. Quels facteurs liés au contexte influencent les risques? Quel est le rôle des pairs et comment refuser de consommer? Comment fonctionne l'interaction entre la substance, l'individu et le contexte lors de la consommation? C'est au cours de cette rencontre que les participants approfondiront leur compréhension de la loi de l'effet, un concept primordial au cœur du GRD. Ils repéreront les éléments du contexte qui influent sur l'expérience du consommateur ainsi que sur les risques de consommation problématique ou de dépendance. Les pairs jouant un rôle important à l'adolescence, ils verront comment composer avec la pression parfois ressentie. L'activité sur la loi de l'effet les aidera à réfléchir aux interactions possibles entre les différents paramètres liés à la substance, à l'individu et au contexte.

Cinquième rencontre

Des avantages... et des inconvénients. Quels sont les avantages et les inconvénients possibles de la consommation? Comment la dépendance s'installe-t-elle? Quels sont les facteurs de vulnérabilité propices au développement d'une dépendance? Lors de cette rencontre, les jeunes participants repéreront les conséquences possibles de la consommation, qu'elles soient positives ou négatives, agréables ou désagréables. Ils auront l'occasion de réfléchir et d'approfondir leur compréhension des principaux facteurs de risque favorisant le développement d'une dépendance. Le visionnement d'un court dessin animé intitulé Nuggets permettra d'aborder le sujet de manière non menaçante. Ils verront aussi qu'ils peuvent rencontrer des problèmes liés à la consommation sans être dépendants.

Sixième rencontre

Un regard sur soi! Où se situe ta consommation? Est-elle problématique? Ta consommation te procure-t-elle plus d'avantages ou d'inconvénients? C'est maintenant le moment de poser un regard sur les différents profils de consommation. De l'abstinente au surconsommateur, divers profils seront associés à différents risques et à différentes conséquences. Les participants pourront se situer sur le continuum des profils de consommation. Un outil standardisé, le DEP-ADO, leur permettra d'évaluer les conséquences et les risques associés à leur type de consommation. Par l'entremise de l'activité « La balance des pour et des contre de ma consommation », ils seront amenés à prendre conscience des avantages et des inconvénients de leur consommation.

Septième rencontre

Répondre à mes besoins... autrement qu'en consommant. Quels sont tes passions et tes champs d'intérêt? Existe-t-il d'autres options à la consommation? Les participants ayant déjà abordé le fait que la consommation peut parfois répondre à des besoins humains fondamentaux, ils exploreront maintenant des alternatives permettant aussi de répondre à ces besoins. C'est le moment de partager passions, intérêts, loisirs et activités favorites. L'animateur prendra soin de bien planifier cette rencontre afin que les jeunes se préparent de façon adéquate et apportent le matériel nécessaire, au besoin.



Huitième rencontre

Le changement. Pourquoi changer, quoi changer et comment le faire? À l'aide des deux activités proposées lors de cette rencontre, les participants se questionneront sur leurs sources de satisfaction et d'insatisfaction dans différentes sphères de leur vie, et ils élaboreront un plan de changement qui pourrait les aider à améliorer leur qualité de vie. Tout changement apporte son lot d'avantages et d'inconvénients, et le succès de la démarche repose entre autres sur une bonne préparation. On réaffirme ici le pouvoir qu'ils ont sur leur vie et on insiste sur le fait que la décision de changer ou non leur appartient. Un plan de changement détaillé les aidera à bien planifier le changement qu'ils veulent faire dans leur vie.

Neuvième rencontre

Les ressources et l'évaluation de la démarche. Quoi faire et vers qui me tourner si j'ai besoin d'aide? Lors de cette dernière rencontre, l'intervenant, en collaboration avec un intervenant du mécanisme d'accès jeunesse en toxicomanie (MAJT) de sa région lorsque c'est possible, présentera les différentes ressources et les services pour les jeunes. Il en profitera pour démystifier et préciser l'aide offerte par les différents services. Il profitera aussi de cette dernière rencontre pour demander aux participants leur appréciation de la démarche qu'ils viennent de vivre dans les neuf dernières semaines. La remise d'un certificat de participation dans un climat de plaisir et de valorisation est de mise.

Chacune de ces rencontres comporte plusieurs activités qui visent à atteindre les objectifs mentionnés. Différentes formes et techniques d'animation sont proposées, notamment des discussions de groupe, des jeux de rôles, des jeux-questionnaires, etc. De plus, pour chacune des rencontres, des notes à l'intervenant ainsi que des fiches d'accompagnement pour l'animateur résument les informations essentielles à connaître et à transmettre aux participants.

N.B. - Il est de la première importance que les animateurs se préparent adéquatement à l'animation des activités. À la neuvième rencontre, par exemple, il est fortement recommandé d'inviter un agent de liaison du mécanisme d'accès jeunesse en toxicomanie de la région ou du centre régional de réadaptation en dépendance. La planification doit donc tenir compte de ces éléments.

De plus, un suivi individuel est offert aux participants par un éducateur responsable de l'accompagnement de chaque jeune. Ce suivi individuel consiste à poursuivre la réflexion sur les apprentissages et les bienfaits de leur participation au GRD, ainsi que sur leur motivation au changement. Les activités individuelles sont majoritairement des jeux-questionnaires qui permettent de vérifier la compréhension des messages clés, de rappeler ou d'approfondir le sujet, ou encore de rattraper la matière pour ceux qui n'ont pas pu assister à une séance.



Principes et modalités d'animation

Les valeurs et les attitudes

L'animation de ce groupe, si elle requiert un minimum de connaissances en ce qui a trait aux substances, nécessite davantage des habiletés sur le plan de l'animation et de la gestion de groupe. L'idée maîtresse est de favoriser un climat de discussion empreint d'ouverture et de respect. Les participants doivent se sentir libres de s'exprimer en toute confiance. En ce sens, les attitudes de l'animateur sont plus importantes que ses connaissances. Les attitudes privilégiées chez l'animateur sont l'alliance avec le jeune et son milieu, le respect de la réalité du jeune et l'authenticité (Durocher, Desrosiers, Pelletier et Trudeau-LeBlanc, 2001).

On permettra aux participants de discuter de leur vécu, de leurs expériences, de leurs questionnements et de leurs inquiétudes en lien avec la consommation dans une atmosphère empreinte de respect. L'animateur doit éviter les remarques moralisatrices et les jugements. Il est aussi important d'éviter de cautionner et de banaliser l'usage ou, à l'inverse, de dramatiser la consommation.

De façon plus spécifique, voici les valeurs et les attitudes devant guider l'animation du programme Groupe de réflexion sur les drogues :



La préparation à l'animation

Les préalables

L'animation du GRD doit être planifiée dans la programmation clinique du service. Un ou idéalement deux intervenants de l'équipe doivent être mandatés pour animer les séances de groupe avec les jeunes. Les animateurs doivent détenir une formation en relation d'aide, et il est idéal qu'ils aient aussi reçu une formation en prévention des dépendances. Cependant, la formation préalable à l'animation du GRD peut suffire.

Les animateurs doivent recevoir une formation de deux jours sur le programme et ses approches, particulièrement sur celle de la réduction des méfaits. Idéalement, les animateurs sont en lien avec un intervenant pivot, porteur du dossier dépendance dans leur milieu. En plus des animateurs, les éducateurs responsables de l'accompagnement du jeune sont aussi mis à contribution pour réaliser les activités individuelles et approfondir les apprentissages entre les rencontres de groupe.

De la même manière, les parents des adolescents qui participent au programme doivent être informés de la démarche. La tenue d'une rencontre d'information permet aux parents de connaître les grandes lignes du programme, de poser les questions qui les préoccupent et d'évaluer dans quelle mesure ils peuvent contribuer à la démarche de leur adolescent. Il est souhaitable que les parents adhèrent à l'approche de réduction des méfaits et à la démarche de leur jeune. Ils pourront ainsi favoriser un discours cohérent et soutenir la motivation de leur adolescent.

La notion de respect de l'intimité

Pour assurer le succès de la démarche, il est essentiel que les adolescents se sentent à l'aise de parler. Il importe donc de créer un climat de confiance et de respect. Pour ce faire, l'animateur mentionne aux participants que leurs paroles ne pourront être utilisées contre eux à moins que leurs propos laissent croire que leur sécurité ou celle de leur entourage

est compromise. Dans ce cas particulier, l'animateur a alors l'obligation d'intervenir ou de voir à ce que quelqu'un intervienne. L'animateur doit respecter et tolérer le silence de certains jeunes. Il tentera alors de gagner leur confiance en valorisant leur présence à l'activité, leur écoute ou leur respect à l'égard des propos des autres participants. L'animateur peut en ce sens inviter les adolescents à se trouver une personne en qui ils ont confiance et avec qui ils souhaitent aborder leur situation personnelle.

Les critères de participation

Cette démarche de réflexion s'adresse principalement aux adolescents âgés de 14 à 17 ans présentant une consommation à risque et communément désignés comme cotant « feu jaune » (problème en émergence) selon l'outil de dépistage DEP-ADO (Landry, Tremblay, Guyon, Bergeron et Brunelle, 2004).

Le programme peut aussi être utilisé auprès de consommateurs présentant de faibles risques, les cotes « feu vert » selon le DEP-ADO (consommateurs qui n'ont pas de problèmes apparents, mais qui présentent plusieurs facteurs de risque). Le programme peut enfin être utilisé auprès d'adolescents classés dans la catégorie « feu rouge », donc ayant une consommation problématique, mais qui ne sont pas motivés à aller chercher des services d'aide spécialisés.

Il est recommandé d'éviter de constituer des groupes de jeunes de niveaux de risque trop hétérogènes (risque faible et risque très élevé) (Dodge, Dishion et Lansford, 2006). Dans un tel cas, il est préférable d'exclure des jeunes ou de créer un autre groupe afin d'éviter certains risques inhérents aux programmes d'intervention de groupe (Dishion, McCord et Poulin, 1999; Werch et Owen, 2002).



Le nombre de participants

L'expérience démontre qu'un groupe de six à huit participants facilite les discussions et favorise l'implication. Toutefois, étant donné qu'il est possible que des participants délaissent la démarche en cours de route ou doivent parfois s'absenter, il est préférable de prévoir jusqu'à douze participants pour amorcer la démarche. Il est déconseillé d'aller au-delà de ce nombre, tout comme il est déconseillé de débiter avec moins de cinq participants.

La fréquence et la durée des rencontres

Afin de favoriser l'établissement et la continuité d'une dynamique de groupe enrichissante, les neuf séances du programme se déroulent, autant que possible, en neuf semaines consécutives. Chacune des séances dure environ une heure et est constituée de deux activités. De plus, les activités individuelles doivent être offertes aux participants chaque semaine par leur intervenant de suivi.

Les lieux physiques et le matériel requis

Le local de rencontre doit permettre une intimité et une tranquillité afin de favoriser la réflexion et d'assurer la concentration des participants. À ce sujet, l'utilisation d'un local à l'extérieur du milieu de vie habituel est conseillée lorsque c'est possible. Le local choisi doit accueillir les participants en respectant leur espace personnel. Idéalement, des fauteuils ou des chaises confortables sont placés en cercle. Certaines activités nécessitant l'utilisation de matériel audiovisuel, l'animateur doit avoir accès à un ordinateur portable et à un projecteur, si possible. Un tableau ou un chevalet avec de grandes feuilles de papier doit également faire partie du matériel à prévoir.

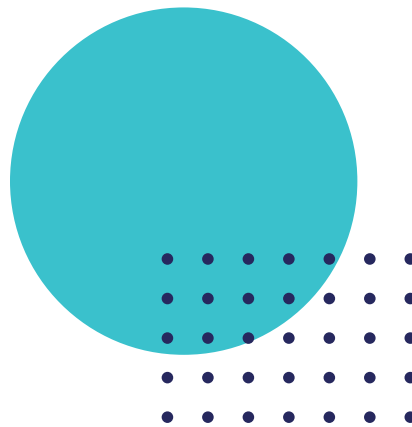
L'animation

L'accueil

Il est important de créer, dès le départ, un climat d'acceptation, d'ouverture et de respect afin que les participants sentent que ce lieu leur appartient. Il faut se rappeler que certains adolescents sont peut-être – ou se sentent – obligés d'être là. Il s'agit donc de favoriser une atmosphère détendue en les accueillant de façon personnalisée et chaleureuse, et ce, à chacune des rencontres.

L'entente contractuelle

Afin de faciliter le respect des différents principes mentionnés précédemment, certaines règles de base sont essentielles et deviennent très utiles au bon fonctionnement d'une activité en groupe. Avant le début du programme, ces règles de base peuvent être présentées sous forme d'une entente contractuelle que chaque participant est invité à signer. Tout en favorisant l'engagement de chacun, ce moyen peut également soutenir l'intervention dans la gestion des interactions du groupe. L'entente contractuelle se construit avec les adolescents qui participent à l'activité; en effet, ils déterminent avec l'animateur les règles de fonctionnement qu'ils souhaitent voir appliquer par la suite. L'animateur doit toutefois préparer les grandes lignes de l'entente avant de faire cet exercice avec les adolescents. Pour un exemple d'entente contractuelle (Durocher et Fortier, 1999), se référer à l'annexe 1.



Les fonctions de l'animation

Le rôle de l'animateur peut se résumer selon les trois fonctions suivantes (Boisvert, Cossette et Poisson, 1995) :

1. La production (contenu) : mener le groupe vers l'objectif à atteindre.
2. La facilitation (procédure) : exprimer clairement les règles, les consignes à suivre et les procédures de droit de parole.
3. La gestion des interactions de l'animateur avec les adolescents, et celle des adolescents entre eux : déceler les tensions et amener le groupe à les gérer (autorégulation).

Les stratégies d'animation

L'animateur doit susciter la participation des adolescents en tentant, aussi souvent que possible, d'aller chercher d'abord leurs commentaires. Il invite les adolescents à donner leur avis et il pose, de préférence, des questions ouvertes. Il apprécie leurs réponses toutes les fois que c'est possible. Les jeunes se rendent compte qu'ils ont des connaissances. Ils prennent confiance et réalisent que l'animateur n'est pas le spécialiste; eux aussi possèdent un savoir et peuvent le partager!

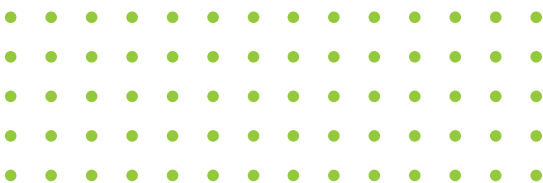
L'animateur peut accepter que les jeunes parlent du plaisir lié à la consommation et il peut même explorer les bénéfices secondaires parfois associés à la consommation afin de les amener à trouver d'autres façons d'obtenir ces bienfaits. Il demeure toutefois attentif afin d'éviter que les jeunes se valorisent en racontant des épisodes de consommation abusive dans le seul but d'impressionner les autres.

Plus concrètement, voici quelques pistes d'animation :

- ▶ Alimenter la réflexion : poser des questions ouvertes qui la favorisent. Par exemple : « Quelle est votre opinion à propos de...? », « Qu'est-ce qui peut amener quelqu'un à...? », « Pourquoi pensez-vous que les gens...? », etc.
- ▶ Faire ressortir leur point de vue. Par exemple : « Toi, qu'en penses-tu? » Ne corriger que les informations erronées tout en respectant la perception et l'expérience subjective.
- ▶ Partager ses valeurs sans chercher à convaincre les adolescents; ils ont besoin de confronter leurs valeurs à celles des adultes.
- ▶ Éviter l'argumentation et les tentatives de persuasion. Plutôt que d'essayer de les faire changer d'idée, demander sur quelles informations et quel vécu subjectif s'appuient leurs perceptions.
- ▶ Susciter des discussions, souligner les opinions contradictoires.
- ▶ N'obliger personne à parler, mais demeurer attentif au langage non verbal des personnes silencieuses. On peut alors les encourager à parler du regard ou d'un geste de la main. Au besoin, si certains préfèrent discuter de façon individuelle, prévoir un temps après la rencontre.
- ▶ Faire régulièrement des synthèses pour résumer les discussions.
- ▶ Présenter la démarche du groupe comme étant vouée à la réussite : l'optimisme et l'enthousiasme sont de mise.

La fin d'une rencontre

Nous suggérons de toujours terminer les rencontres par un bref retour au cours duquel les jeunes peuvent donner leur appréciation et nommer ce qu'ils ont retenu. Poser simplement la question : « Qu'est-ce que vous retenez de la rencontre d'aujourd'hui? » Profitez-en pour leur faire part de votre satisfaction et des correctifs à apporter, s'il y a lieu, pour le bon déroulement de la prochaine rencontre.



L'évaluation

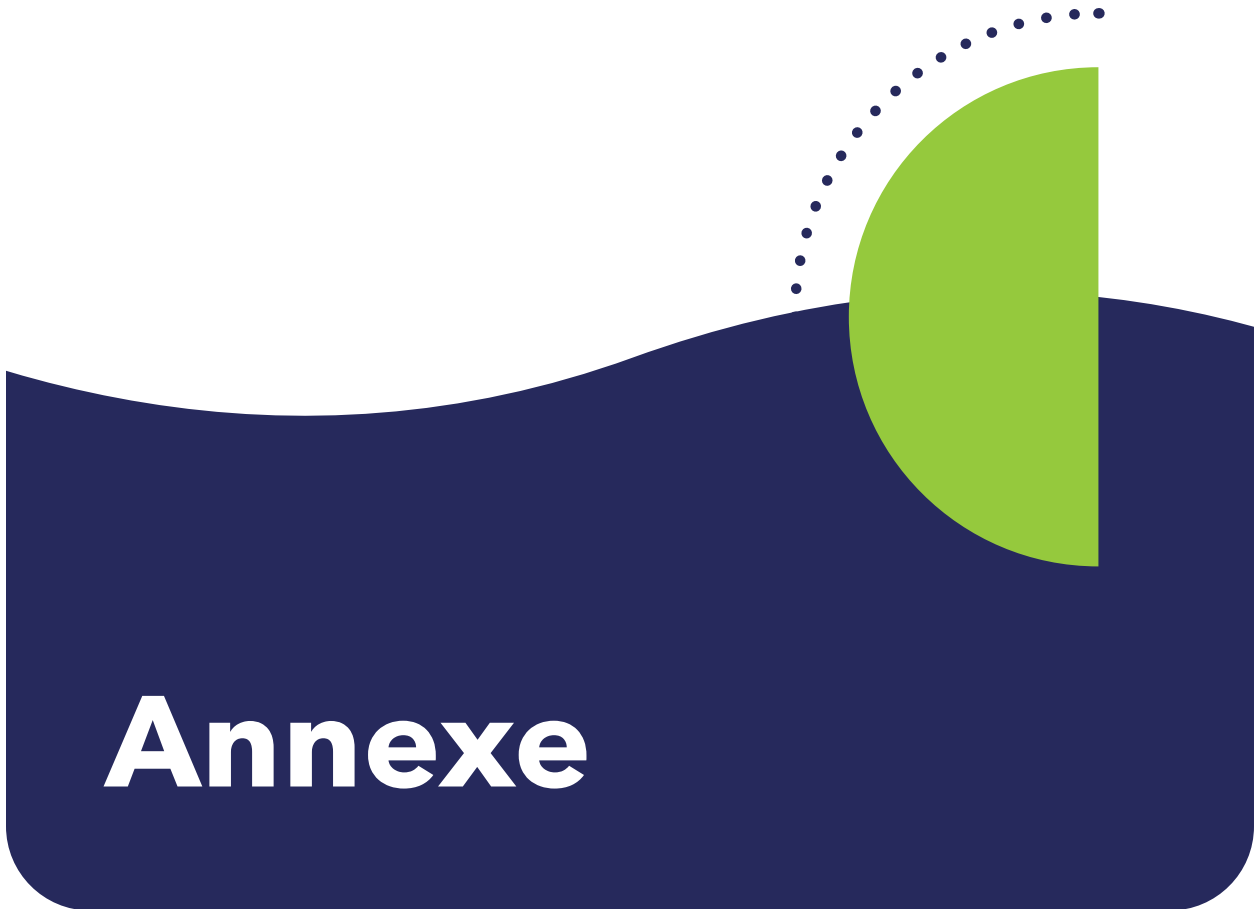
L'évaluation consiste en un retour, comme mentionné précédemment. L'animateur peut ainsi prendre le pouls de l'appréciation, des réflexions ou des apprentissages effectués par les adolescents à chaque séance. Il peut également évaluer sa démarche en se posant certaines questions, par exemple :

- ▶ Est-ce que le contenu de la séance a été abordé tel qu'il était planifié ?
- ▶ Est-ce que chaque activité prévue a été réalisée ? Pourquoi ?
- ▶ Est-ce que le temps prévu (1 heure) pour la séance a été respecté ? Pourquoi ?
- ▶ Quelles étaient la dynamique de groupe et l'attitude générale de chaque participant ?
- ▶ Est-ce que des éléments ont facilité ou complexifié l'animation ?

Les observations ainsi recueillies permettent de poser un regard objectif sur le déroulement de la séance et, au besoin, d'apporter des modifications lors des animations suivantes.

Une fois terminé, le programme doit aussi faire l'objet d'une évaluation plus globale concernant la préparation, l'animation et les effets observés chez les adolescents participant à la démarche de réflexion. En ce sens, la séance 9 permettra à l'animateur d'évaluer les apprentissages, l'appréciation ainsi que la motivation au changement des adolescents ayant complété la démarche. L'animateur pourrait en outre faire des vérifications auprès des éducateurs attirés aux adolescents et de leurs parents afin de bonifier son évaluation. À noter que les informations recueillies à chaque séance peuvent être utilisées afin d'évaluer globalement le programme.

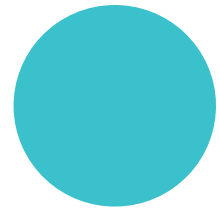




Annexe



Entente contractuelle



**Moi, _____, je m'engage à participer
au Groupe de réflexion sur les drogues en respectant les consignes suivantes :**

- ▶ On évite de parler tous en même temps. On écoute ce que l'autre a à dire et on le laisse terminer.
- ▶ On respecte l'opinion d'autrui. On évite de critiquer les autres. On ne se moque pas des autres ou de leurs idées.
- ▶ Le groupe a besoin de la participation de chacun pour bien fonctionner, mais personne n'est obligé de répondre aux questions.
- ▶ Ce qui se passe à l'intérieur du groupe doit demeurer à l'intérieur du groupe.
- ▶ On s'exprime dans un langage respectueux.
- ▶ On respecte l'intimité des autres en évitant de poser des questions trop personnelles.

▶ _____

▶ _____

▶ _____

▶ _____

(Participant)

(Intervenant)

(Date)



Liste des références

- Benton, S. L., Schmidt, J. L., Newton, F. B., Shin, K., Benton, S. A. et Newton, D. W. (2004). College student protective strategies and drinking consequences. *Journal of Studies on Alcohol*, 65(1), 115-121. <https://doi.org/10.15288/jsa.2004.65.115>
- Boisvert, D., Cossette, F. et Poisson, M. (1995). *Animation de groupes : approche théorique et pratique pour une participation optimale*. Cap-Rouge, Québec : Presses Inter Universitaires.
- Bonar, E. E. et Rosenberg, H. (2011). Using the health belief model to predict injecting drug users' intentions to employ harm reduction strategies. *Addictive Behaviors*, 36(11), 1038-1044. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2011.06.010>
- Brière, F. N., Fallu, J.-S., Morizot, J. et Janosz, M. (2014). Adolescent illicit drug use and subsequent academic and psychosocial adjustment: An examination of socially-mediated pathways. *Drug and Alcohol Dependence*, 135, 45-51.
- Brisson, P. (2014). *Prévention des toxicomanies. Aspects théoriques et méthodologiques* (2^e éd. rev. et augm.). Montréal, Québec : Les Presses de l'Université de Montréal.
- Bukstein, O. G. (1995). *Adolescent substance abuse: Assessment, prevention, and treatment*. New York, NY : John Wiley & Sons.
- Comité permanent de lutte à la toxicomanie. (1999). *Toxicomanie et réduction des méfaits*. Montréal, Québec : Ministère de la Santé et des Services sociaux, Comité permanent de lutte à la toxicomanie. Repéré à http://www.cqld.ca/app/uploads/2016/12/toxicomanie-reduction-mefaits_oct-1999.pdf
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY : The University of Rochester Press.
- Dishion, T. J., McCord, J. et Poulin, F. (1999). When interventions harm: Peer groups and problem behavior. *American Psychologist*, 54(9), 755-764. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.9.755>
- Dodge, K. A., Dishion, T. J. et Lansford, J. E. (dir.). (2006). *Deviant peer influences in programs for youth: Problems and solutions*. New York, NY : Guilford Press.
- Durocher, L., Desrosiers, P., Pelletier S. et Trudeau-Leblanc, P. (2001). *Usage et abus de drogues : guide d'accompagnement et d'intervention*. Montréal, Québec : Centre jeunesse de Montréal - Institut universitaire, 2001.
- Durocher, L. et Fortier, M. (1999). *Programme d'éducation sexuelle*. Montréal, Québec : Centres jeunesse de Montréal.
- Durocher, L., Pelletier, S. et Trudeau-LeBlanc, P. (2005). *Groupe de réflexion sur les drogues : guide d'animation*. Montréal, Québec : Centre jeunesse de Montréal - Institut universitaire.
- Gagnon, H. (2009). *L'usage de substances psychoactives chez les jeunes Québécois. Portrait épidémiologique*. Québec, Québec : Institut national de santé publique du Québec. Repéré à https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/950_usasubspyojeunesqueb.pdf
- Gendreau, G. (1995). *Partager ses compétences entre parents, jeune en difficulté et éducateurs : un projet à découvrir* (vol. 1). Montréal, Québec : Sciences et Culture.
- Gendreau, G. (2001). *Jeunes en difficulté et intervention psychoéducative*. Montréal, Québec : Sciences et Culture.
- Hari, J. (2014, février). Pourquoi l'Uruguay légalise le cannabis. *Le Monde diplomatique*. Repéré à <https://www.monde-diplomatique.fr/2014/02/HARI/50081>

Lambert, G., Haley, N., Jean, S., Tremblay, C., Frappier, J.-Y., Otis, J. et Roy, É. (2012). *Sexe, drogue et autres questions de santé. Étude sur les habitudes de vie et les comportements associés aux infections transmissibles sexuellement chez les jeunes hébergés dans les centres jeunesse du Québec*. Montréal, Québec : Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, et Direction des risques biologiques et de la santé au travail de l'Institut national de santé publique du Québec.

Landry, M., Tremblay, J., Guyon, L., Bergeron, J. et Brunelle, N. (2004). La Grille de dépistage de la consommation problématique d'alcool et de drogues chez les adolescents et les adolescentes (DEP-ADO) : développement et qualités psychométriques. *Drogues, santé et société*, 3(1), 19-37.

Laventure, M., Boisvert, K. et Besnard, T. (2010). Programmes de prévention universelle et ciblée de la toxicomanie à l'adolescence : recension des facteurs prédictifs de l'efficacité. *Drogues, santé et société*, 9(1), 121-164. <https://doi.org/10.7202/044871ar>

Laventure, M., Déry, M. et Puzé, R. (2008). Profils de consommation d'adolescents, garçons et filles, desservis par des centres jeunesse. *Drogues, santé et société*, 7(2), 9-45. <https://doi.org/10.7202/037564ar>

Lipsey, M. W., Chapman, G. L. et Landenberger, N. A. (2001). Cognitive-behavioral programs for offenders. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 578(1), 144-157. <https://doi.org/10.1177/000271620157800109>

Lipsey, M. W. et Wilson, D. B. (1998). Effective intervention for serious juvenile offenders: A synthesis of research. Dans R. Loeber et D. P. Farrington (dir.), *Serious & violent juvenile offenders: Risk factors and successful interventions* (p. 313-345). Thousand Oaks, CA : Sage Publications.

Macmaster, S. A., Holleran, L. K. et Chaffi, K. C. (2005). Empirical and theoretical support for the inclusion of non-abstinence-based perspectives in prevention services for substance using adolescents. *Journal of Evidence-Based Social Work*, 2(1-2), 91-111. https://doi.org/10.1300/J394v02n01_06

Martens, M. P., Taylor, K. K., Damann, K. M., Page, J. C., Mowry, E. S. et Cimini, M. D. (2004). Protective behavioral strategies when drinking alcohol and their relationship to negative alcohol-related consequences in college students. *Psychology of Addictive Behaviors*, 18(4), 390-393. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.18.4.390>

Midford, R., Mitchell, J., Lester, L., Cahill, H., Foxcroft, D., Ramsden, R., ... Pose, M. (2014). Preventing alcohol harm: Early results from a cluster randomised, controlled trial in Victoria, Australia of comprehensive harm minimisation school drug education. *International Journal of Drug Policy*, 25(1), 142-150. <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2013.05.012>

Miller, W. R. et Rollnick, S. (2002). *Motivational interviewing: Preparing people for change* (2^e éd.). New York, NY : Guilford Press.

Ministère de la Justice. (2018, 17 octobre). Légalisation et réglementation du cannabis. Repéré à <https://www.justice.gc.ca/fra/jp-cj/cannabis>

Renou, M. (2005). *Psychoéducation : une conception, une méthode*. Montréal, Québec : Sciences et Culture.

Roberts, G., McCall, D., Stevens-Lavigne, A., Anderson, J., Paglia, A., Bollenbach, S., ... Gliksman, L. (2001). *Prévention des problèmes attribuables à la consommation d'alcool et d'autres drogues chez les jeunes. Un compendium des meilleures pratiques*. Ottawa, Ontario : Santé Canada. Repéré à https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/hc-ps/alt_formats/hecs-sesc/pdf/pubs/adp-apd/prevent/young-jeune-fra.pdf

Rosenbaum, M. (1996). *Kids, drugs, and drug education: A harm reduction approach*. San Francisco, CA : National Council on Crime and Delinquency.

Sciences et Avenir et Agence France-Presse (AFP). (2018, 21 juin). Le Canada va légaliser le cannabis récréatif à partir du 17 octobre 2018. *Sciences et Avenir*. Repéré à https://www.sciencesetavenir.fr/sante/le-canada-va-legaliser-le-cannabis-recreatif-a-partir-du-17-octobre-2018_125177

Secrétariat à la jeunesse. (2009). *Stratégie d'action jeunesse 2009-2014. Enrichir le Québec de sa relève*. Québec, Québec : Secrétariat à la jeunesse.

Tapert, S. F., Aarons, G. A., Sedlar, G. R. et Brown, S. A. (2001). Adolescent substance use and sexual risk-taking behavior. *Journal of Adolescent Health, 28*(3), 181-189. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(00\)00169-5](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(00)00169-5)

Toumbourou, J. et Catalano, R. F. (2005). Predicting developmentally harmful substance use. T. Stockwell, P. J. Gruenewald, J. W. Toumbourou et W. Loxley (dir.), *Preventing harmful substance use: The evidence base for policy and practice* (p. 53-65). Chichester, Royaume-Uni : John Wiley & Sons.

Traoré, I., Pica, L., Camirand, H., Cazale, L., Berthelot, M. & Plante, N. (2014). *Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire, 2013. Évolution des comportements au cours des 15 dernières années*. Québec, Québec : Institut de la statistique du Québec. Repéré à <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alcool-tabac-droque-jeu/tabac-alcool-droque-jeu-2013.pdf>

United Nations Office on Drugs and Crime. (2015). *World drug report 2015*. New York, NY : United Nations.

Werch, C. E. et Owen, D. M. (2002). Iatrogenic effects of alcohol and drug prevention programs. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs, 63*(5), 581-590. <https://doi.org/10.15288/jsa.2002.63.581>

Whitaker, L. (2001). Substance abuse prevention: What works and what doesn't. *The Robert Wood Johnson Foundation Quarterly Newsletter, 2*, 1-2.

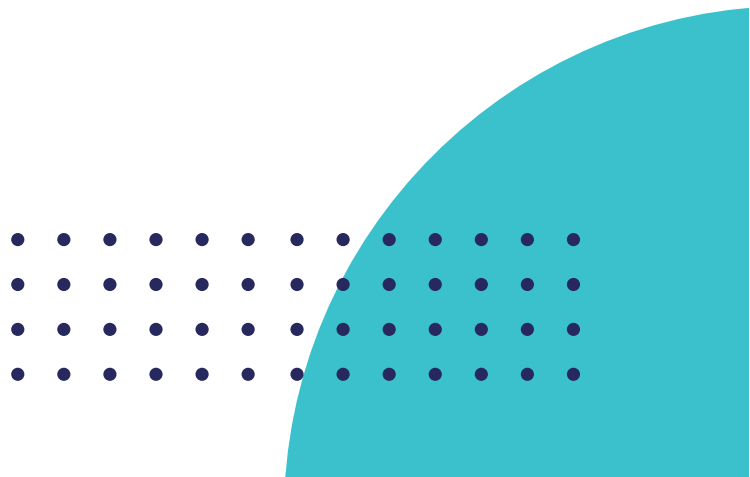




Table des matières

PARTIE 2 : DESCRIPTION DES RENCONTRES

- 37** Première rencontre :
C'est parti!
- 67** Deuxième rencontre :
Les substances
- 109** Troisième rencontre :
L'individu
- 167** Quatrième rencontre :
Les contextes et la loi de l'effet
- 227** Cinquième rencontre :
Des avantages... et des inconvénients
- 269** Sixième rencontre :
Un regard sur soi!
- 311** Septième rencontre :
**Répondre à mes besoins...
autrement qu'en consommant**
- 339** Huitième rencontre :
Le changement
- 381** Neuvième rencontre :
**Les ressources et l'évaluation
de la démarche**





Partie
2

Description des rencontres



**C'est
parti !**

Rencontre

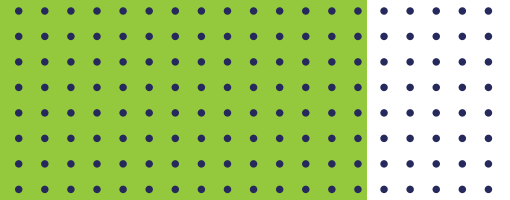
1







**C'est
Parti !**



Rencontre

1

Première rencontre C'est parti!

Objectifs généraux

Que les adolescents :

- réalisent qu'ils en savent déjà sur le sujet, mais qu'ils ont encore des choses à apprendre;
- comprennent la principale approche sous-jacente aux activités (réduction des méfaits) et adhèrent à la démarche de réflexion proposée dans le cadre du programme Groupe de réflexion sur les drogues.

Objectifs spécifiques

Que les adolescents :

Activité 1 :

- vérifient leurs connaissances générales sur les drogues;

Activité 2 :

- comprennent le but de la démarche, les objectifs du programme ainsi que les sujets abordés;
- amorcent une compréhension des notions de base sur l'approche de la réduction des méfaits;
- soient sensibilisés à la loi de l'effet;
- s'engagent à être présents aux rencontres et à respecter les consignes;

Activité individuelle :

- vérifient les connaissances apprises pendant la rencontre;
- approfondissent leur réflexion sur les bénéfices de leur participation au Groupe de réflexion sur les drogues et sur leur motivation avec le soutien d'un adulte significatif.

Matériel

Activité 1 : Mythes et réalités

- Fiche d'accompagnement 1 - Mythes et réalités (à photocopier)
- Fiche d'accompagnement 2 - Mythes et réalités - Réponses pour l'animateur
- Crayons et gommes à effacer

Activité 2 : Le Groupe de réflexion sur les drogues

- Fiche d'accompagnement 3 - Présentation du Groupe de réflexion sur les drogues - Pour l'animateur
- Crayons et gommes à effacer

Activité individuelle : Mon engagement dans la démarche

- Fiche d'accompagnement 4 - Jeu-questionnaire : Mon engagement dans la démarche (à photocopier)
- Fiche d'accompagnement 5 - Jeu-questionnaire : Mon engagement dans la démarche - Réponses pour l'animateur
- Crayons et gommes à effacer

Durée

- 1 heure



Déroulement de la première rencontre

C'est parti!



1

Activité 1

Mythes et réalités

► Environ 25 minutes

2

Activité 2

Le Groupe de réflexion sur les drogues

► Environ 35 minutes

3

Activité individuelle

Mon engagement dans la démarche





Le sujet de cette rencontre

Cette première rencontre permettra de présenter le programme et les sujets qui seront abordés tout au long de celui-ci. Les objectifs sont que les jeunes réalisent qu'ils en savent déjà sur le sujet de la consommation, mais qu'ils ont encore des choses à apprendre, et qu'ils apprennent les notions de l'approche de la réduction des méfaits.

Au cours de cette rencontre, une première activité portant sur les mythes et les réalités sur les drogues permettra aux adolescents de vérifier leurs connaissances générales. Ce jeu-questionnaire vise à leur faire réaliser que certaines croyances populaires sur les

drogues doivent être corroborées auprès de sources crédibles et valides. Ensuite, au cours de la seconde activité, l'animateur présentera le programme en abordant le but de la démarche, les objectifs à atteindre, les sujets abordés, les notions de base de l'approche de la réduction des méfaits et la loi de l'effet. Cela permettra aux jeunes de savoir en quoi consiste la démarche et de s'engager à respecter les consignes du Groupe de réflexion sur les drogues.



1. L'importance d'une information juste et fiable

Comme c'est le cas pour toutes choses, avoir la bonne information permet de faire des choix éclairés. La consommation de drogues étant un sujet délicat pour lequel des informations contradictoires peuvent coexister, il importe de prendre un certain recul et de se tourner vers des sources fiables et non biaisées pour obtenir des informations justes. Des données récentes basées sur la science sont donc à privilégier. Se baser sur des données scientifiques éprouvées permet de se positionner de façon objective.

Mais comment définir une source d'information fiable ? Les sources crédibles proviennent de l'histoire, de la recherche scientifique et de l'expertise. Une source de connaissances digne de confiance amène des faits objectifs, et non des opinions ou des jugements de valeur. Une source fiable adopte une position neutre. Elle présente également les deux côtés de la médaille, les avantages et les inconvénients. Cette source ne retire pas de bénéfices ou d'intérêts à ce que les gens consomment ou non.

En voici quelques-unes :

- ▶ Le Groupe de réflexion sur les drogues;
- ▶ L'ouvrage *Drogues : savoir plus, risquer moins* (Centre québécois de lutte aux dépendances, 2019);
- ▶ Le Groupe de recherche et d'intervention psychosociale (GRIP; <https://grip-prevention.ca>);
- ▶ L'Institut de la statistique du Québec, pour les données sur le portrait de consommation des adolescents (<http://www.stat.gouv.qc.ca>);
- ▶ Le site Web Encadrement du cannabis au Québec (<https://encadrementcannabis.gouv.qc.ca>).

D'autre part, la science permet de dépasser la distinction entre drogues légales et illégales. De plus, les lois ne sont pas des indicateurs fiables de la dangerosité des drogues, d'autant plus que ces lois changent selon les époques et les lieux. Nous verrons plus loin que le contexte de l'illégalité comporte parfois des risques supplémentaires. Ainsi, lorsqu'il s'agit des drogues, des messages ambigus et contradictoires circulent et peuvent semer la confusion, particulièrement pour les jeunes. Ce programme permet d'éviter un discours axé sur la dramatisation ou la banalisation.

Le caractère illégal des drogues peut mettre les intervenants dans une position inconfortable lorsque vient le temps de faire de l'éducation et de la sensibilisation auprès des jeunes. Il est alors bon de se rappeler, indépendamment de nos opinions, que les drogues, qu'elles soient légales ou non, sont toutes accessibles. Des informations crédibles se doivent donc de l'être aussi.

Messages clés

- ▶ Lorsqu'il s'agit des drogues, plusieurs mythes et croyances populaires sont véhiculés dans la société. Il est donc normal de ne pas toujours posséder les bonnes connaissances. Il est important d'être critique par rapport aux sources d'information et de s'assurer que les informations sont exactes. Comme pour les substances, il ne faut pas gober n'importe quoi !
- ▶ Puisque la consommation est un sujet complexe, délicat, voire tabou, il est important de consulter des personnes ouvertes et crédibles, ou des outils de référence reconnus (site Web du ministère et de la Direction de la santé publique, livres, etc.).

2. Un aperçu du Groupe de réflexion sur les drogues

Le Groupe de réflexion sur les drogues (GRD) est une intervention psychoéducatrice hebdomadaire d'une durée de neuf semaines qui est essentiellement basée sur l'approche de la réduction des méfaits. Les participants sont invités à réfléchir et à discuter des différents éléments entourant la consommation dans le but de réduire les risques ou de favoriser l'adoption de stratégies de protection qui limiteront les risques et les conséquences négatives. Cette démarche n'est donc pas une thérapie de groupe. Grâce à différentes activités préventives telles que des jeux-questionnaires, des mises en situation, etc., les participants auront l'occasion d'en apprendre davantage sur la réduction des méfaits ainsi que sur la loi de l'effet, et de réfléchir aux différents éléments entourant l'usage de drogues.

Messages clés

- ▶ Le GRD n'est pas une thérapie sur les dépendances, mais plutôt une démarche de réflexion qui vise la prévention et la réduction des risques et des méfaits de la consommation.
- ▶ Le but du programme est que les participants réfléchissent à la place qu'occupe la consommation dans leur vie et trouvent des moyens en lien avec leurs habitudes de consommation pour améliorer leur qualité de vie.

3. La compréhension de l'approche de la réduction des méfaits

Le Groupe de réflexion sur les drogues repose notamment sur l'approche de la réduction des méfaits. Il est important de bien expliquer aux participants la nature de cette approche pour éviter une mauvaise compréhension de son application et de sa pertinence.

Messages clés

- ▶ L'approche de la réduction des méfaits ne banalise pas l'usage de drogues, mais encourage plutôt l'adoption de comportements responsables réduisant les risques et les conséquences associés à leur usage.
- ▶ L'approche de la réduction des méfaits n'exclut pas l'abstinence.
- ▶ Toute consommation de substances comporte des risques. En prendre plus ou les mélanger augmente les risques. Cela dit, la seule façon d'éviter tout risque est de ne pas consommer. Cependant, la personne qui décide de consommer doit savoir qu'il existe des stratégies pour réduire ces risques et ces conséquences, sans toutefois les éliminer complètement.



4. L'application de la loi de l'effet

La loi de l'effet est une notion capitale qui revient tout au long du Groupe de réflexion sur les drogues. Elle pose comme principe que l'effet que procure une substance, soit l'expérience que vit le consommateur (E), varie selon des facteurs liés à trois grands éléments : la substance elle-même (S), l'individu qui la consomme (I) et le contexte de la consommation (C). De là la formule $E = S \times I \times C$. Lorsqu'un des paramètres liés à l'un de trois éléments change, l'expérience ou l'effet change aussi. Ainsi, les différents éléments sont en interaction réciproque et déterminent l'effet ressenti.

Messages clés

- ▶ Toute expérience de consommation résulte de l'interaction entre la substance, l'individu et le contexte.
- ▶ En prenant conscience de la loi de l'effet et de ses trois composantes, l'individu a le pouvoir de réduire les risques et les méfaits de sa consommation en faisant de meilleurs choix basés sur les caractéristiques ou les propriétés liées à la substance, à l'individu et au contexte.



Activité 1

Mythes et réalités

1



Objectif

Que les adolescents :

- ▶ vérifient leurs connaissances générales sur les drogues.



Matériel

- ▶ Fiche d'accompagnement 1 - Mythes et réalités (à photocopier)
- ▶ Fiche d'accompagnement 2 - Mythes et réalités - Réponses pour l'animateur
- ▶ Crayons et gommes à effacer



Durée

- ▶ 25 minutes



Déroulement de l'activité

1. Accueillir les participants. S'ils ne se connaissent pas, demander à chacun de se présenter.
2. Présenter le thème ainsi que les objectifs des deux activités de la rencontre. Leur spécifier que pendant cette rencontre, ils seront amenés à évaluer leurs connaissances sur les drogues et à s'engager dans le processus du GRD.
3. Expliquer qu'en surplus des séances de groupe du GRD, un suivi individuel leur est offert par un éducateur responsable de leur accompagnement. Ce suivi individuel consiste alors en un approfondissement de la réflexion sur les apprentissages et les bénéfices de leur participation au GRD.
4. Expliquer au groupe la nature et le déroulement de l'activité « Mythes et réalités ».
5. Demander aux participants de situer, à main levée, leur niveau de connaissances actuelles sur les drogues (excellente, bonne, moyenne, faible, etc.). N.B. – Le mot « drogue » inclut toutes les substances psychoactives, dont l'alcool.
6. Distribuer la « Fiche d'accompagnement 1 – Mythes et réalités » disponible en annexe et inviter les participants à la remplir individuellement afin d'évaluer leur niveau de connaissances sur les drogues.
7. Lorsqu'ils ont terminé, répondre aux questions une à la fois à l'aide de la « Fiche d'accompagnement 2 – Mythes et réalités – Réponses pour l'animateur » disponible en annexe. Les participants peuvent partager leurs réponses s'ils en ont envie.
8. Demander aux participants de faire une seconde évaluation, cette fois dans leur tête, de leur niveau de connaissances à la lumière de leur résultat au jeu-questionnaire.
9. Spécifier aux participants qu'il est fréquent d'avoir des informations erronées sur les drogues ou de douter de leur exactitude. Le GRD servira, entre autres, à démentir certaines croyances populaires et à développer leur sens critique.
10. Compléter avec ces messages clés :

Messages clés

- Lorsqu'il s'agit des drogues, plusieurs mythes et croyances populaires sont véhiculés dans la société. Il est donc normal de ne pas toujours posséder les bonnes connaissances. Il est important d'être critique par rapport aux sources d'information et de s'assurer que les informations sont exactes. Comme pour les substances, il ne faut pas gober n'importe quoi !
- Puisque la consommation est un sujet complexe, délicat, voire tabou, il est important de consulter des personnes ouvertes et crédibles, ou des outils de référence reconnus (site Web du ministère et de la Direction de la santé publique, livres, etc.).



Fiche d'accompagnement 1

Mythes et réalités

Réponds aux questions en cochant si l'énoncé est vrai ou faux.

	VRAI	FAUX
1. Tout le monde a déjà pris, au moins une fois dans sa vie, de la drogue illégale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Une drogue injectée a des effets plus rapides que si elle est reniflée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. L'alcool et le café sont des drogues.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. L'effet des champignons magiques est occasionné par une intoxication alimentaire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. L'exercice, une douche froide, la caféine et les boissons énergisantes contribuent à éliminer l'alcool plus rapidement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Certains médicaments, habituellement prescrits par un médecin, peuvent être dangereux s'ils ne sont pas pris selon la quantité et la fréquence recommandées.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Lorsque les effets des amphétamines, dont le speed, se dissipent, un état dépressif intense et des idéations suicidaires peuvent apparaître.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Le GHB, communément appelé « drogue du viol », est la substance la plus fréquemment utilisée dans les cas d'agressions sexuelles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Le cannabis est une drogue moins dangereuse que les autres en raison de son caractère naturel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Fiche d'accompagnement 2

Mythes et réalités

Réponses pour l'animateur

1. Tout le monde a déjà pris, au moins une fois dans sa vie, de la drogue illégale.

Faux.

Un peu moins que la moitié de la population a déjà pris de la drogue (Santé Canada, 2018). De plus, seule une minorité de ces utilisateurs sont des consommateurs réguliers.

2. Une drogue injectée a des effets plus rapides que si elle est reniflée.

Vrai.

Les effets sont plus rapides et plus intenses lorsque la substance est injectée (de 12 à 20 secondes) que lorsqu'elle est reniflée (de 3 à 5 minutes). Certains modes d'administration comportent des risques plus élevés. Ces risques seront abordés dans la rencontre portant sur les substances.

3. L'alcool et le café sont des drogues.

Vrai.

Bien qu'ils soient des substances légales, l'alcool et le café altèrent le fonctionnement mental et peuvent entraîner des modifications de l'humeur, des perceptions, du comportement, etc. Ces caractéristiques sont communes aux substances psychoactives, aussi appelées « drogues ».

4. L'effet des champignons magiques est occasionné par une intoxication alimentaire.

Faux.

Bien que les champignons magiques puissent engendrer des troubles digestifs, voire une intoxication alimentaire, leur effet hallucinogène est le résultat de la psilocybine, principale composante psychoactive de cette drogue.

5. L'exercice, une douche froide, la caféine et les boissons énergisantes contribuent à éliminer l'alcool plus rapidement.

Faux.

Approximativement 10 % de l'alcool ingéré est éliminé par l'urine, la sueur et les poumons. Le reste subit des transformations dans le foie au rythme de 15 mg à l'heure. Ainsi, le café, les boissons énergisantes, l'exercice et le sommeil n'éliminent pas la quantité d'alcool dans le sang.

6. Certains médicaments, habituellement prescrits par un médecin, peuvent être dangereux s'ils ne sont pas pris selon la quantité et la fréquence recommandées.

Vrai.

Après un examen rigoureux, les médecins peuvent prescrire un médicament psychoactif pour atténuer certaines souffrances physiques ou psychologiques lorsque la situation le requiert. S'ils ne sont pas pris selon les recommandations d'un médecin, certains médicaments comportent des risques importants de dépendance et d'effets secondaires indésirables.

7. Lorsque les effets des amphétamines, dont le speed, se dissipent, un état dépressif intense et des idéations suicidaires peuvent apparaître.

Vrai.

Les amphétamines, dont le *speed*, sont des stimulants du système nerveux central. Ils suppriment la fatigue et procurent une sensation de bien-être intense. La descente postconsommation est particulièrement difficile, car elle occasionne parfois des crises d'angoisse, un état dépressif et même des idéations suicidaires.

8. Le GHB, communément appelé « drogue du viol », est la substance la plus fréquemment utilisée dans les cas d'agressions sexuelles.

Faux.

Selon les analyses du laboratoire juridico-médical de Santé Canada, l'alcool est la substance la plus souvent en cause dans les cas d'agressions sexuelles. À ce propos, une étude américaine montre que seulement 3 % des analyses effectuées dans des cas d'agressions sexuelles détectent la présence de GHB, alors que des traces parfois importantes d'alcool sont décelées dans 63 % des cas.

9. Le cannabis est une drogue moins dangereuse que les autres en raison de son caractère naturel.

Faux.

D'abord, toutes les substances comportent des risques lorsqu'elles sont consommées, et ce, peu importe leur origine. Il existe certaines drogues naturelles plus nocives que des substances synthétiques (« chimiques »). Rappelons que la nocivité dépend de la loi de l'effet, et non de son caractère naturel.

Activité 2

Le Groupe de réflexion sur les drogues

2



Objectifs

- Que les adolescents :
- comprennent le but de la démarche, les objectifs du programme ainsi que les sujets abordés;
 - amorcent une compréhension des notions de base sur l'approche de la réduction des méfaits;
 - soient sensibilisés à la loi de l'effet;
 - s'engagent à être présents aux rencontres et à respecter les consignes.



Matériel

- Fiche d'accompagnement 3 - Présentation du Groupe de réflexion sur les drogues - Pour l'animateur
- Crayons et gommes à effacer



Durée

- 35 minutes

Déroulement de l'activité

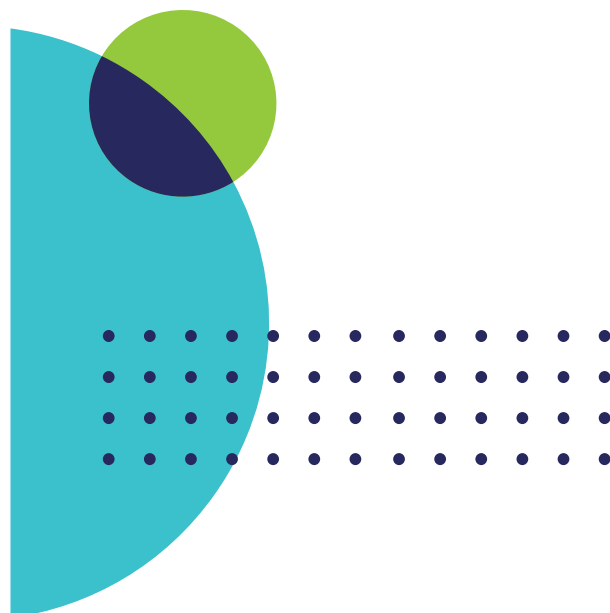
1. Rappeler aux participants l'objectif du programme du Groupe de réflexion sur les drogues et expliquer le déroulement.
2. À l'aide de la « Fiche d'accompagnement 3 - Présentation du Groupe de réflexion sur les drogues - Pour l'animateur », expliquer la démarche et le but du GRD, et bien transmettre les messages clés suivants :
3. Demander aux participants de nommer ce qu'ils connaissent de l'approche de la réduction des méfaits et de donner des exemples. Compléter leurs propos avec les grands principes de cette approche à l'aide de la « Fiche d'accompagnement 3 - Présentation du Groupe de réflexion sur les drogues - Pour l'animateur », et bien transmettre les messages clés suivants :

Messages clés

- ▶ Le GRD n'est pas une thérapie sur les dépendances, mais plutôt une démarche de réflexion qui vise la prévention et la réduction des risques et des méfaits de la consommation.
- ▶ Le but du programme est que les participants réfléchissent à la place qu'occupe la consommation dans leur vie et trouvent des moyens en lien avec leurs habitudes de consommation pour améliorer leur qualité de vie.

Messages clés

- ▶ L'approche de la réduction des méfaits ne banalise pas l'usage de drogues, mais encourage plutôt l'adoption de comportements responsables réduisant les risques et les conséquences associés à leur usage.
- ▶ L'approche de la réduction des méfaits n'exclut pas l'abstinence.
- ▶ Toute consommation de substances comporte des risques. En prendre plus ou les mélanger augmente les risques. Cela dit, la seule façon d'éviter tout risque est de ne pas consommer. Cependant, la personne qui décide de consommer doit savoir qu'il existe des stratégies pour réduire ces risques et ces conséquences, sans toutefois les éliminer complètement.



4. Expliquer brièvement aux participants la loi de l'effet à l'aide de la « Fiche d'accompagnement 3 - Présentation du Groupe de réflexion sur les drogues - Pour l'animateur », et préciser que ce concept sera plus approfondi dans une rencontre ultérieure.

Messages clés

- Toute expérience de consommation résulte de l'interaction entre la substance, l'individu et le contexte.
 - En prenant conscience de la loi de l'effet et de ses trois composantes, l'individu a le pouvoir de réduire les risques et les méfaits de sa consommation en faisant de meilleurs choix basés sur les caractéristiques ou les propriétés liées à la substance, à l'individu et au contexte.
5. Présenter les huit prochains thèmes qui sont abordés dans le GRD.
 6. Expliquer que la participation à toutes les rencontres, une attitude respectueuse et la confidentialité sont trois éléments essentiels pour que la démarche du GRD soit enrichissante (l'entente contractuelle peut être remplie avec les participants).
 7. Conclure la rencontre en demandant aux participants de nommer les éléments qu'ils ont retenus.





Fiche d'accompagnement 3

Présentation du Groupe de réflexion sur les drogues – Pour l'animateur

1. Présentation de la démarche et du but

Il s'agit ici de bien faire comprendre aux participants que ce programme n'est pas une thérapie ni une démarche de désintoxication. Leur présence à l'activité ne signifie pas nécessairement qu'ils ont des problèmes de dépendance. **Cela signifie simplement qu'ils sont invités à s'interroger sur la place qu'occupe la consommation de drogues ou d'alcool dans leur vie.** Le **Groupe de réflexion** sur les drogues se veut un espace, un moment où ils se questionnent ensemble dans le but d'améliorer leur degré de satisfaction dans la vie en général, la réduction des risques et des conséquences de leur consommation de drogues étant l'une des façons d'augmenter leur qualité de vie.

Il faut signifier aux participants que ce lieu est avant tout un lieu de discussions et de réflexion qui leur appartient. Ce qu'ils en retireront dépendra beaucoup de ce qu'ils y apporteront. Leur participation active est donc fortement sollicitée.

Messages clés

- ▶ Le GRD n'est pas une thérapie sur les dépendances, mais plutôt une démarche de réflexion qui vise la prévention des risques et des méfaits de la consommation.
- ▶ Le but du programme est que les participants réfléchissent à la place qu'occupe la consommation dans leur vie et trouvent des moyens pour améliorer leur qualité de vie.

2. Présentation de la philosophie de l'approche de la réduction des méfaits

L'approche de la réduction des méfaits repose sur deux principes fondamentaux : le pragmatisme et l'humanisme. Le pragmatisme reconnaît que l'usage de drogues est là pour rester, que nous devons composer avec ce phénomène et prioriser les objectifs. L'humanisme, quant à lui, soutient que les consommateurs sont des citoyens à part entière qui possèdent des droits et qui sont en mesure de prendre des décisions pour eux-mêmes.

Cette approche a inspiré plusieurs actions sociales bien connues telles qu'Opération Nez rouge et la distribution de matériel d'injection sécuritaire. Les principes fondamentaux de l'approche de la réduction des méfaits sont :

- ▶ Diminuer les inconvénients liés à la consommation de drogues, et ce, autant pour l'utilisateur que pour son entourage.
- ▶ Outiller les consommateurs pour qu'ils adoptent des comportements responsables et fassent des choix éclairés.

À ce stade-ci de la démarche, il faut préciser que la notion de tolérance véhiculée par **cette approche**, plutôt que tolérance zéro, **ne signifie pas de laisser faire ou de banaliser l'usage**. De plus, il est important de souligner que l'approche de la réduction des méfaits n'exclut pas des objectifs d'abstinence.

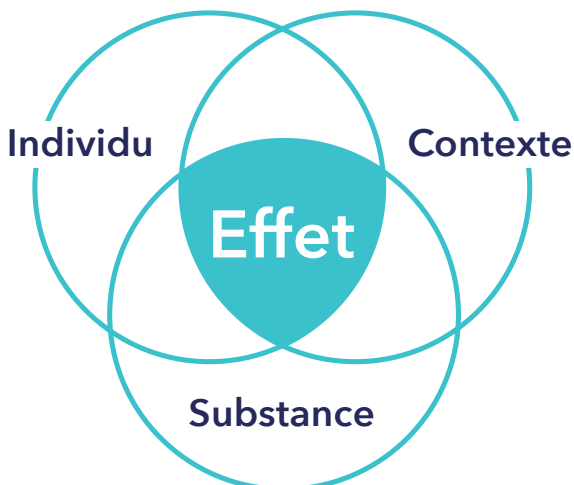
Activité 1

Messages clés

- L'approche de la réduction des méfaits ne banalise pas l'usage de drogues, mais encourage plutôt l'adoption de comportements responsables réduisant les risques et les conséquences associés à leur usage.
- L'approche de la réduction des méfaits n'exclut pas l'abstinence.
- Toute consommation de substances comporte des risques. En prendre plus ou les mélanger augmente les risques. Cela dit, la seule façon d'éviter tout risque est de ne pas consommer. Cependant, la personne qui décide de consommer doit savoir qu'il existe des stratégies pour réduire ces risques et ces conséquences, sans toutefois les éliminer complètement.

3. La loi de l'effet

L'animateur explique brièvement la loi de l'effet en se référant au schéma suivant. Pour faciliter la compréhension de ce concept, l'animateur le dessine au tableau :



- Lors de la consommation d'une substance psychotrope, l'effet ressenti peut varier grandement d'un moment à l'autre et d'une personne à l'autre. Cela s'explique par le fait que l'effet qui en résulte dépend de

l'interaction de trois composantes : la substance, l'individu et le contexte (S-I-C).

- Les composantes liées à la **substance** comprennent la quantité, la fréquence de consommation, la qualité ou la pureté du produit, la rapidité de consommation ou le mode d'administration, et les mélanges avec d'autres substances.

Par exemple : Deux adolescents consomment ensemble; le premier consomme uniquement un joint de cannabis, alors que l'autre consomme également de l'alcool et termine avec un speed. L'effet sera très différent pour ces deux consommateurs.

- Les facteurs **individuels** qui déterminent l'effet sont l'âge, le sexe, la taille, le poids ainsi que l'état physique et psychologique.

Par exemple : Un adolescent de bonne humeur qui consomme un joint dans un parc aura un tout autre effet qu'un adolescent déprimé qui consomme la même substance au même endroit.

- Les aspects du **contexte** à prendre en compte dans l'analyse de l'interaction sont l'endroit, l'ambiance, le moment de la journée et la relation avec les autres.

Par exemple : Deux adolescents d'humeur égale qui se partagent un joint n'auront pas le même effet si l'un part dans une fête et l'autre part travailler ou étudier.

Tous les facteurs liés à la substance, à l'individu et au contexte doivent être considérés pour prédire l'effet et analyser les risques potentiels d'un épisode de consommation afin d'éviter des situations risquées et dangereuses (Durocher, Desrosiers, Pelletier et Trudeau-LeBlanc, 2001; Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2018)

Messages clés

- Toute expérience de consommation résulte de l'interaction entre la substance, l'individu et le contexte.
- En prenant conscience de la loi de l'effet et de ses trois composantes, l'individu a le pouvoir de réduire les risques et les méfaits de sa consommation en faisant de meilleurs choix basés sur les caractéristiques ou les propriétés liées à la substance, à l'individu et au contexte.

4. Présentation des neuf sujets abordés

L'animateur donne un aperçu des sujets qui sont abordés lors de chaque rencontre.

Deuxième rencontre : Les substances. Quelles sont les catégories de drogues? Quels sont leurs effets? Quels sont les risques liés à la substance? Quels sont les termes appropriés pour parler de drogues?

Troisième rencontre : L'individu. Quels sont les besoins humains? Quels sont les motifs de consommation? Quelles sont les caractéristiques liées à l'individu qui influencent l'effet et les risques?

Quatrième rencontre : Les contextes et la loi de l'effet. Quels sont les facteurs liés au contexte qui influencent les risques? Quel est le rôle des pairs et comment refuser de consommer? Comment fonctionne l'interaction entre la substance, l'individu et le contexte lors de la consommation?

Cinquième rencontre : Des avantages... et des inconvénients. Quelles sont les conséquences positives et négatives possibles de la consommation? Comment la dépendance s'installe-t-elle? Quels sont les facteurs de vulnérabilité propices au développement d'une dépendance?

Sixième rencontre : Un regard sur soi! Où se situe ta consommation? Est-elle problématique? Ta consommation te procure-t-elle plus d'avantages ou d'inconvénients?

Septième rencontre :

Répondre à mes besoins... autrement qu'en consommant. Quels sont tes passions et tes champs d'intérêt? Existe-t-il des alternatives à la consommation?

Huitième rencontre : Le changement. Pourquoi changer, quoi changer et comment le faire?

Neuvième rencontre : Les ressources et l'évaluation de la démarche. Quoi faire et vers qui me tourner si j'ai besoin d'aide?

5. Critères de participation et consignes à respecter

Pour que la démarche du GRD soit enrichissante, l'animateur nomme ses attentes concernant les attitudes des participants.

- **Participation.** Ce type d'activité demande un minimum d'implication de la part des participants. Il s'agit d'une occasion d'échanges de points de vue et de réflexions. Ce qu'ils retireront du GRD dépendra beaucoup de ce qu'ils y apporteront. Leur participation active est donc fortement sollicitée.
- **Engagement pour neuf rencontres.** Afin de favoriser le développement d'une dynamique de groupe teintée de confiance et propice à la réflexion et au partage, la présence de chacun est essentielle.
- **Valeurs et attitudes prônées.** Chacun doit se sentir à l'aise de parler sans craindre le jugement des autres. Il est primordial d'insister sur la notion de respect. Les attitudes ou les propos non respectueux ne seront pas tolérés. Tout manquement à cette règle de base fera l'objet d'un rappel de l'entente contractuelle.
- **La confidentialité.** Il convient ici de mettre les adolescents en confiance. Ce qui se dit à l'intérieur des groupes doit demeurer confidentiel. Il est essentiel de respecter cet aspect si on veut susciter leur adhésion à l'activité.

Activité individuelle

Mon engagement dans la démarche



Objectifs

Que l'adolescent :

- ▶ vérifie les connaissances apprises pendant la rencontre;
- ▶ approfondisse sa réflexion sur les bénéfices de sa participation au Groupe de réflexion sur les drogues et sur sa motivation avec le soutien d'un adulte significatif.

Que l'adolescent absent à cette rencontre :

- ▶ acquière les connaissances ciblées par cette rencontre;
- ▶ amorce une réflexion sur les bénéfices de sa participation au Groupe de réflexion sur les drogues et sur sa motivation avec le soutien d'un adulte significatif.



Matériel

- ▶ Fiche d'accompagnement 4 - Jeu-questionnaire : Mon engagement dans la démarche (à photocopier)
- ▶ Fiche d'accompagnement 5 - Jeu-questionnaire : Mon engagement dans la démarche - Réponses pour l'animateur
- ▶ Crayons et gommes à effacer

Déroulement de l'activité

1. L'intervenant prévoit un temps en individuel avec l'adolescent afin de réaliser cette activité avant la deuxième rencontre.
2. Il est essentiel que, à tout moment, l'intervenant et l'animateur maintiennent une bonne communication afin de valider les messages à transmettre, d'échanger des observations et des impressions, ou de soulever des questionnements à la suite des discussions avec l'adolescent, etc.
3. Présenter les objectifs et lui expliquer le déroulement de l'activité individuelle « Mon engagement dans la démarche ». Mentionner que cette activité permettra de discuter de l'ensemble des messages clés transmis lors de la rencontre C'est parti!
4. Demander à l'adolescent qui a participé à la première rencontre ce qu'il a retenu de celle-ci. Pour l'adolescent qui a été absent à cette rencontre, lui demander ce qu'il connaît du GRD.
5. Poursuivre l'activité en lui remettant une copie de la « Fiche d'accompagnement 4 – Jeu-questionnaire : Mon engagement dans la démarche ». Lui laisser le temps nécessaire pour répondre à toutes les questions.
6. Lorsque le jeu-questionnaire est rempli en entier, reprendre verbalement chacune des questions à l'aide de la « Fiche d'accompagnement 5 – Jeu-questionnaire : Mon engagement dans la démarche – Réponses pour l'animateur » et vérifier les réponses.
7. S'assurer de lui transmettre tous les messages clés en vérifiant sa compréhension de ceux-ci.
8. Encourager l'adolescent à poursuivre ses réflexions et à les partager avec les intervenants ou avec d'autres personnes significatives.
9. À la suite de l'activité individuelle, se rendre disponible pour l'adolescent afin de l'accompagner dans ses réflexions et de répondre à ses questions.



Fiche d'accompagnement 4

Jeu-questionnaire : Mon engagement dans la démarche

Réponds aux questions suivantes avec le soutien d'un adulte significatif (éducateur, intervenant, enseignant, etc.).

1. Vrai ou faux ? Le GRD n'est pas une thérapie. Il vise plutôt une démarche de réflexion en lien avec les risques et les méfaits de la consommation.

2. Lequel de ces énoncés sur l'approche de la réduction des méfaits est faux ? Encerle ta réponse.

- a) L'approche de la réduction des méfaits vise à diminuer les conséquences négatives liées à la consommation de drogues.
- b) L'approche de la réduction des méfaits cherche à outiller les consommateurs pour qu'ils adoptent des comportements responsables.
- c) L'approche de la réduction des méfaits exclut totalement l'abstinence.

3. La loi de l'effet explique comment une combinaison de différents facteurs détermine l'effet ressenti et l'expérience, qui peuvent varier d'un épisode de consommation à l'autre. Quels sont ces facteurs ? Encerle ta réponse.

- a) Le prix et la pureté.
- b) La substance, l'individu et le contexte.
- c) Le caractère légal ou illégal de la drogue.

4. Nomme un exemple d'attitude ou de comportement que les participants doivent avoir pour que le climat reste agréable pendant les rencontres du GRD

5. Quels sont les avantages que tu pourrais obtenir à participer au GRD? **Nommes-en deux.**

6. Situe ta motivation actuelle à participer au GRD **et explique pourquoi.**



7. **Nomme un adulte** à qui tu fais confiance et qui pourrait te soutenir dans cette démarche.

8. **Quelle place voudrais-tu que cet adulte occupe en lien avec ton cheminement dans le GRD? Tu peux encercler plus d'une réponse.**

- | | |
|--|--|
| a) Revoir les notions apprises. | d) Partager ou approfondir mes réflexions. |
| b) En apprendre davantage. | e) Pouvoir discuter de mon cheminement |
| c) Pouvoir poser davantage de questions. | f) Autre : _____ |



Fiche d'accompagnement 5

Jeu-questionnaire : Mon engagement dans la démarche - Réponses pour l'animateur

Voici les réponses aux questions 1 à 4 de la « Fiche d'accompagnement 4 - Jeu-questionnaire : Mon engagement dans la démarche ». S'assurer de transmettre tous les messages clés à l'adolescent.

1. Vrai ou faux? Le GRD n'est pas une thérapie. Il vise plutôt une démarche de réflexion en lien avec les risques et les méfaits de la consommation.

Réponse : Vrai.

Messages clés

- ▶ Le GRD n'est pas une thérapie sur les dépendances, mais plutôt une démarche de réflexion qui vise la prévention des risques et des méfaits de la consommation.
- ▶ Le but du programme est que les participants réfléchissent à la place qu'occupe la consommation dans leur vie et développent des moyens pour améliorer leur qualité de vie.

2. Lequel de ces énoncés sur l'approche de la réduction des méfaits est faux? Encerle ta réponse.

Réponse : c) L'approche de la réduction des méfaits exclut totalement l'abstinence.

Messages clés

- ▶ L'approche de la réduction des méfaits ne banalise pas l'usage de drogues, mais encourage plutôt l'adoption de comportements responsables réduisant les risques et les conséquences associés à leur usage.
- ▶ L'approche de la réduction des méfaits n'exclut pas l'abstinence.
- ▶ Toute consommation de substances comporte des risques. En prendre plus ou les mélanger augmente les risques. Cela dit, la seule façon d'éviter tout risque est de ne pas consommer. Cependant, la personne qui décide de consommer doit savoir qu'il existe des stratégies pour réduire ces risques et ces conséquences, sans toutefois les éliminer complètement.

3. La loi de l'effet explique comment une combinaison de différents facteurs détermine l'effet ressenti et l'expérience, qui peuvent varier d'un épisode de consommation à l'autre. Quels sont ces facteurs? Encerle ta réponse.

Réponse : b) La substance, l'individu et le contexte.

Messages clés

- ▶ Toute expérience de consommation résulte de l'interaction entre la substance, l'individu et le contexte.
- ▶ En prenant conscience de la loi de l'effet et de ses trois composantes, l'individu a le pouvoir de réduire les risques et les méfaits de sa consommation en faisant de meilleurs choix basés sur les caractéristiques ou les propriétés liées à la substance, à l'individu et au contexte.

4. Nomme un exemple d'attitude ou de comportement que les participants doivent avoir pour que le climat reste agréable pendant les rencontres du GRD.

Réponse : Les réponses peuvent varier d'un adolescent à l'autre, mais elles doivent se rapprocher de la participation active, du respect et de la confidentialité.

Message clé

Pour que la démarche du GRD soit enrichissante, ces trois éléments sont essentiels : une participation active à toutes les rencontres, une attitude respectueuse et la confidentialité (pour ceux en groupe).



Liste des références

Centre québécois de lutte aux dépendances. (2006). *Drogues : savoir plus, risquer moins* (3^e éd.). Montréal, Québec : Centre québécois de lutte aux dépendances.

Durocher, L., Desrosiers, P., Pelletier, S. et Trudeau-Leblanc, P. (2001). *Usage et abus de drogues : guide d'accompagnement et d'intervention*. Montréal, Québec : Centres jeunesse de Montréal - Institut universitaire.

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2018). *Loi de l'effet*. Repéré à <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2018/18-804-07F.pdf>

Santé Canada. (2018). *Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues (ECTAD) : sommaire de 2017*. Repéré à <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/enquete-canadienne-tabac-alcool-et-drogues/sommaire-2017.html>



Les substances

Rencontre



2





Les Substances

Rencontre
2

Deuxième rencontre

Les substances

Objectif général

Que les adolescents :

- connaissent les facteurs liés à la substance qui influent sur les risques et les conséquences de la consommation.

Objectifs spécifiques

Que les adolescents :

Activité 1 :

- connaissent les trois principales catégories de drogues et leurs effets respectifs;
- connaissent les caractéristiques liées à la substance qui déterminent l'effet et l'expérience d'un épisode de consommation;
- connaissent les caractéristiques liées à la substance qui déterminent le risque de développer une dépendance;
- déterminent des stratégies de protection liées à la substance;

Activité 2 :

- connaissent la définition des termes suivants : drogues, consommation problématique, consommation responsable, tolérance, sevrage, dépendance physique, dépendance psychologique;

Activité individuelle :

- vérifient les connaissances apprises pendant la rencontre;
- approfondissent leur réflexion sur les facteurs liés à la substance qui influent sur les risques et les conséquences de la consommation, et ce, avec le soutien d'un adulte significatif.

Matériel

Activité 1 : Le tableau des drogues

- Fiche d'accompagnement 1 - Le tableau des drogues - Pour l'animateur
- Fiche d'accompagnement 2 - Les stratégies de protection liées à la substance (à photocopier)
- Tableau et craie
- Le livre Drogues : savoir plus, risquer moins (facultatif)
- Cartes de prévention du Groupe de recherche et d'intervention psychosociale (GRIP) Montréal

Activité 2 : De quoi parle-t-on?

- Fiche d'accompagnement 3 - De quoi parle-t-on? (à photocopier)
- Fiche d'accompagnement 4 - De quoi parle-t-on? - Réponses pour l'animateur
- Crayons et gommes à effacer

Activité individuelle : Les substances

- Fiche d'accompagnement 5 - Jeu-questionnaire : Les substances (à photocopier)
- Fiche d'accompagnement 6 - Jeu-questionnaire : Les substances - Réponses pour l'animateur
- Crayons et gommes à effacer

Durée

- 1 heure



Déroulement de la deuxième rencontre

Les substances



1

Activité 1

Le tableau des drogues

▶ Environ 35 minutes

2

Activité 2

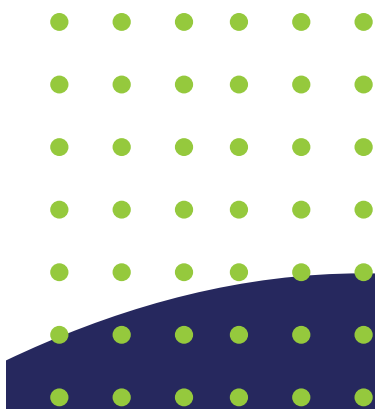
De quoi parle-t-on ?

▶ Environ 25 minutes

3

Activité individuelle

Les substances



Le sujet de cette rencontre

Cette deuxième rencontre aborde les substances, un des trois éléments de la loi de l'effet³, avec l'individu et le contexte, qui déterminent l'expérience vécue par le consommateur. Le but est que les adolescents soient en mesure de connaître les facteurs liés à la substance qui influent sur les risques et les conséquences de la consommation.

Le nombre de substances psychoactives accessibles aujourd'hui est impressionnant. Juste pour les drogues de synthèse issues des laboratoires clandestins, il y en aurait plus de 400 (Centre québécois de lutte aux dépendances, 2014). En ajoutant les médicaments prescrits pour traiter les problèmes de santé mentale (anxiété, dépression, psychose, etc.), il est facile de s'y perdre. Ainsi, cette rencontre présente une classification simple qui permet de distinguer les principaux types d'effets.

Au cours de cette rencontre, les adolescents auront l'occasion, lors d'une activité, de nommer les drogues qu'ils connaissent et de les situer dans l'une des trois grandes catégories de substances, soit les déprimeurs,

les stimulants et les perturbateurs. Ils verront également les caractéristiques spécifiques de chacune de ces catégories ainsi que la façon dont ces drogues peuvent influencer sur les risques de vivre un effet ou une expérience désagréable, ou de développer une dépendance. En connaissant les trois catégories, il sera possible d'informer les adolescents sur les risques associés à chacune d'elles, ou encore sur ceux associés à la polyconsommation. S'ils décident de consommer, cela leur permettra de faire des choix plus éclairés quant à leurs comportements ou à leurs habitudes de consommation. À cet effet, ils apprendront qu'il existe des stratégies de protection spécifiquement liées à la substance pour réduire les risques. Par la suite, à l'aide d'un jeu-questionnaire, les adolescents pourront s'entendre sur un langage commun en lien avec la consommation en portant une attention particulière aux termes fréquemment utilisés lorsqu'il s'agit d'usage et d'abus de drogues. Cette compréhension commune facilitera les échanges tout au long de la démarche.

Quelques repères sur le sujet

Dans cette section, les informations nécessaires sont présentées pour que l'intervenant ait une vue d'ensemble des éléments de contenu qui seront abordés avec

les adolescents. Les attitudes à adopter par l'animateur ainsi que les messages clés qui seront transmis durant les activités complètent la section.

3. Au besoin, se référer aux explications dans l'introduction du guide.

1. Les principales catégories de drogues

Les drogues peuvent être divisées en trois⁴ catégories selon leurs effets sur le système nerveux central et l'organisme (Léonard et Ben Amar, 2002). Les trois catégories sont les dépresseurs, les stimulants et les perturbateurs. Toutes les drogues agissent sur les fonctions du cerveau (et du système nerveux autonome) et peuvent conséquemment affecter les perceptions, l'humeur, la conscience, le comportement ainsi que diverses fonctions physiques et psychologiques (Centre québécois de lutte aux dépendances, 2014). Ces fonctions seront affectées différemment selon la catégorie de drogue absorbée.

Comme c'est le cas pour certaines catégorisations, celles-ci ne sont pas nécessairement et toujours mutuellement exclusives. En effet, certaines substances sont plus difficiles à catégoriser que d'autres, car elles présentent des caractéristiques significativement associées à plus d'une catégorie. Par exemple, certaines drogues de synthèse fabriquées en laboratoire, dont l'ecstasy (MDMA), ont des propriétés stimulantes combinées à des effets perturbateurs.

1.1 Les dépresseurs

De manière générale, les **dépresseurs** provoquent un ralentissement, une dépression de l'activité électrique du cerveau (système nerveux central), du système nerveux autonome et des signes vitaux (respiration, pouls, température et pression artérielle). Ils induisent généralement un état de relaxation. Le niveau d'éveil et l'activité générale du cerveau diminuent.

Pour illustrer leurs effets, c'est un peu comme diminuer l'intensité de l'éclairage d'une pièce avec un gradateur. La vigilance, la mémoire, la coordination, la parole et la vision seront ralenties ou perturbées. Les effets ressentis lors de la consommation d'un dépresseur varient selon les degrés d'intoxication :

- ▶ Une **intoxication légère** peut occasionner de l'euphorie, la détente, une baisse de l'anxiété et de la désinhibition (moins de gêne).
- ▶ Une **intoxication modérée** peut provoquer de la somnolence, une altération du jugement, une difficulté de coordination et d'élocution, une diminution de la perception du danger et une augmentation du temps de réaction.
- ▶ Une **intoxication aiguë** peut entraîner le sommeil ou un coma. La catégorie des dépresseurs est la plus risquée pour les surdoses.
- ▶ En cas de **surdose**, l'individu peut mourir à la suite d'un arrêt respiratoire ou cardiaque. Le décès est également possible par suffocation causée par les vomissements de la personne inconsciente.

4. NDLR : Dans l'ouvrage *Drogues : savoir plus, risquer moins*, les auteurs parlent de cinq catégories.

Les catégories des médicaments psychoactifs et des stéroïdes anabolisants sont volontairement exclues ici afin de faciliter la compréhension des participants. D'autres catégorisations existent, mais la plus utilisée a été choisie.

1.2 Les stimulants

Les substances de la catégorie des stimulants ont pour effet d'accélérer, de stimuler l'activité du système nerveux central et de l'organisme. Elles augmentent les signes vitaux, le niveau d'éveil et l'activité générale du cerveau. Le niveau d'énergie augmente.

Pour reprendre l'analogie du gradateur d'intensité lumineuse, ce dernier est maintenant poussé au maximum. La vigilance, la capacité de travail intellectuel et musculaire, les réflexes ainsi que le rythme cardiaque et respiratoire augmentent. Les effets occasionnés par un stimulant varient selon la dose consommée :

- ▶ Une **intoxication légère** peut entraîner une augmentation de l'énergie, une sensation de bien-être et de l'euphorie.
- ▶ Une **intoxication modérée** peut occasionner de l'anxiété, des palpitations, un sentiment de toute-puissance, une incapacité de rester en place, une perte d'appétit et un langage abondant et accéléré.
- ▶ Une **intoxication aiguë** peut provoquer une grande nervosité, des tremblements et un sentiment de paranoïa.
- ▶ Une **surdose** peut entraîner des convulsions, de l'arythmie ou une crise cardiaque, et possiblement la mort.

1.3 Les perturbateurs

Les substances de la catégorie des **perturbateurs**, aussi appelées hallucinogènes, sont capables d'accélérer ou de ralentir le fonctionnement électrique du cerveau de façon simultanée selon l'interaction substance-individu-contexte. Elles provoquent des distorsions plus ou moins marquées du fonctionnement cérébral, de la perception, de l'humeur et des processus cognitifs (Centre québécois de lutte aux dépendances, 2014). Les effets ressentis normalement sont une perturbation des perceptions sensorielles et une distorsion des perceptions du temps, de l'espace, de soi et de son corps. Cette catégorie de substances psychotropes comprend des drogues dont les effets sont moins prévisibles que les autres, car ces effets sont très sensibles aux prédispositions psychologiques des individus et aux contextes dans lesquels elles sont utilisées. Il est donc pratiquement impossible de définir une gradation des effets ressentis selon l'intoxication. Par exemple, des gens peuvent faire une décompensation psychotique à la suite de l'inhalation de quelques bouffées de cannabis, et un guru indien peut demeurer imperturbable après l'absorption d'une quantité importante de LSD (Dass, 2014).

En poursuivant avec l'image du gradateur d'intensité, il peut baisser au minimum, monter au maximum ou, encore, changer la couleur de l'ampoule !

Message clé

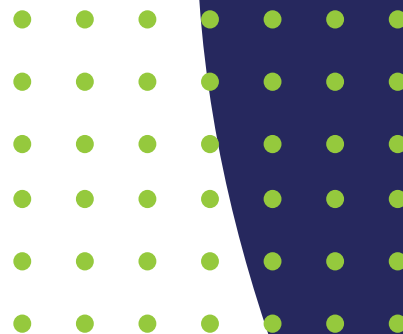
Les drogues ont des effets dépressifs, stimulants ou perturbateurs, ou une combinaison de ceux-ci.

2. Les caractéristiques liées à la substance et l'effet

Il est important de connaître les caractéristiques des substances, car elles ont des répercussions sur l'effet obtenu ainsi que sur les conséquences possibles de la consommation. Les risques associés à la substance seront présentés tout en gardant en tête qu'ils ne peuvent être pris isolément, c'est-à-dire qu'ils sont toujours en interaction avec les facteurs liés à l'individu et au contexte, comme le propose la loi de l'effet. Cependant, pour cette rencontre, seules les caractéristiques liées à la substance seront présentées : la nature de la substance, le mode d'administration, l'interaction entre les substances, la quantité et le rythme de consommation, la fréquence de la consommation ainsi que la concentration et la pureté de la substance.

2.1 La nature de la substance

Les substances psychoactives modifient l'équilibre de différents neurotransmetteurs dans le cerveau. Selon leur nature, les drogues agissent différemment sur le cerveau et le corps. Comme cela a été mentionné précédemment, la prise de dépresseurs ralentit l'organisme et diminue la vigilance, ce qui peut être problématique lors de la conduite automobile ou au moment de la manipulation d'outillage dangereux. Aussi, les personnes ayant déjà des problèmes d'arythmie ou de palpitations cardiaques doivent redoubler de prudence lors de la prise de stimulants. En ce qui concerne les perturbateurs, leurs effets étant souvent imprévisibles, il faut porter une attention particulière à l'état psychologique de l'utilisateur et au contexte de consommation. De même, les substances d'une même catégorie n'ont pas le même type ou la même intensité d'effet. Par exemple, même s'ils appartiennent à la même catégorie des stimulants, le café et le speed (amphétamine) sont deux choses bien différentes !



2.2 Le mode d'administration

Les drogues peuvent être absorbées par l'organisme par différentes voies, produisant ainsi des effets différents et posant des risques différents.

► La voie orale.

C'est la voie la plus facile pour la prise de psychotropes et généralement la moins toxique. En ingérant un produit par la bouche (avaler, manger, boire), on permet son absorption par le système digestif (œsophage, estomac, intestin, etc.) qui, avec d'autres organes (reins et foie), joue le rôle de filtre. La présence de nourriture dans l'estomac retarde la vitesse d'absorption. C'est le mode d'administration le plus sécuritaire pour plusieurs raisons. Tout d'abord, la substance est diffusée graduellement dans l'organisme. En général, une drogue ingérée prend de 20 à 30 minutes (Département de pharmacologie de Bordeaux, 2019) avant de faire effet. Ainsi, l'effet n'étant pas immédiat et intense, le potentiel addictif de la substance en est réduit. Plus une « récompense » (détente ou effet euphorisant recherchés) est immédiate à la suite d'un comportement (la prise de la drogue), plus cela renforce le comportement. Enfin, en cas de surdose, il est parfois possible d'éviter le pire par vomissement ou lavage gastrique.

► La voie respiratoire (inhalation).

Lorsqu'une substance est inhalée ou fumée, elle traverse la membrane pulmonaire, et les concentrations sanguines augmentent rapidement. C'est la voie la plus rapide (de 7 à 10 secondes), ce qui augmente la capacité d'induire une dépendance rapidement (récompense immédiate). Cependant, l'absorption de particules toxiques à la suite de la combustion peut causer des problèmes pulmonaires et respiratoires.

► La voie nasale.

Lorsque la substance se présente sous forme de poudre, il est possible de la priser (« sniffer »). Ce sont les muqueuses qui tapissent l'intérieur du nez qui absorbent la substance et la font passer dans le sang. C'est une voie plus rapide que la voie orale (de 3 à 5 minutes), mais plus lente que l'inhalation ou l'injection. L'usage chronique abusif peut occasionner des irritations, des infections et des perforations de la voie nasale.

► La voie intraveineuse (injection).

L'usage médical fait une grande place à l'utilisation des seringues. C'est une voie très rapide (de 15 à 30 secondes). En contrepartie, l'usage dans la rue pour les drogues illégales comporte son lot d'inconvénients : nécessité d'avoir un environnement stérile et de savoir manipuler la seringue pour éviter les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS), risque de surdose avec les concentrations variables et incertaines, et potentiel élevé de dépendance, étant donné l'intensité et la rapidité de l'effet.

► Autres modes.

D'autres modes d'administration existent tels que l'injection intramusculaire et l'absorption (anus, œil, etc.).



2.3 L'interaction entre les substances

Les portraits de consommation dans la population démontrent que les consommateurs font souvent usage de plusieurs drogues lors d'une même occasion. Il s'agit alors de polyconsommation simultanée. Le populaire tandem joint-bière ou alcool-cigarette illustre très bien ce phénomène. Comme cela a été mentionné précédemment, les drogues modifient l'équilibre et la chimie du cerveau. Prendre plusieurs substances à la fois sollicite les ressources du corps humain. On parle de la potentialisation (Centre québécois de lutte aux dépendances, 2014) comme du résultat de l'interaction entre deux substances ou plus. Ce phénomène fait en sorte que l'effet total dû à l'association de deux types de molécules est supérieur à la somme des effets de chacune des substances prises séparément. Pour utiliser une image mathématique, les effets et les risques peuvent se multiplier au lieu de s'additionner. Par exemple, les personnes qui mélangent alcool et boissons énergisantes ont tendance à boire de plus grandes quantités d'alcool, puisque la caféine diminuerait la perception d'ébriété, encourageant ainsi une consommation d'alcool plus élevée (Traoré et al., 2014) et une prise accrue de risques. Les risques de surdose ou d'intoxication aiguë augmentent alors de manière considérable. L'alcool accompagnant souvent la consommation d'autres substances, l'effet de potentialisation avec d'autres drogues de la catégorie des dépresseurs (tranquillisants ou benzodiazépines, par exemple) est très risqué et peut même être mortel (Ben Amar, 2004). C'est avec les drogues de la catégorie des dépresseurs qu'il y a le plus de surdoses.

D'autres mécanismes d'action entrent en jeu selon les différentes substances ingérées. L'effet d'une substance peut réduire l'efficacité d'un médicament ou cacher certains effets ressentis. Par exemple, l'effet stimulant d'une boisson énergisante peut masquer l'effet dépresseur de l'alcool lorsque ces deux produits sont consommés simultanément. Cependant, le risque d'intoxication demeure présent. De plus, pour un grand nombre de médicaments prescrits ou en vente libre en pharmacie, on demande d'éviter l'alcool. C'est

le cas pour la prise d'antibiotiques. Lorsqu'une personne prend des médicaments, les risques d'interactions nocives avec d'autres substances psychoactives sont majorés.

2.4 La quantité et le rythme de consommation

L'expression La modération a bien meilleur goût d'Éduc'alcool est un slogan que la Société des alcools du Québec (SAQ) a largement diffusé, le faisant pratiquement entrer dans le langage populaire. Si c'est vrai pour l'alcool, c'est également vrai pour toutes les substances! Lorsqu'il y a surconsommation, les risques de méfaits sont très grands. La section précédente sur les effets des différentes catégories de drogues démontre bien que les effets augmentent selon le degré d'intoxication. Dans le cas des dépresseurs et des stimulants, l'abus peut être mortel. Le calage d'alcool, une pratique qui consiste à ingérer une grande quantité d'alcool dans un court laps de temps, peut causer la mort (Éduc'alcool, s. d.). Les **dépresseurs** ralentissent les fonctions autonomes du corps humain (battements du cœur, respiration, etc.). Consommer trop de dépresseurs peut entraîner l'arrêt du système cardiorespiratoire. Une intoxication aiguë à l'alcool peut causer la mort en moins d'une heure (Centre québécois de lutte aux dépendances, 2014).

En ce qui concerne les **stimulants**, la même règle de modération s'applique. Une intoxication aiguë peut être mortelle à cause de l'effet de potentialisation des stimulants consommés. L'organisme entre alors dans un état d'hypervigilance qui occasionne des arythmies, des palpitations, des convulsions et un collapsus cardiovasculaire.

Pour ce qui est des **perturbateurs**, le même principe de modération s'applique même si la surdose mortelle est plutôt rare. Le perturbateur le plus consommé, le cannabis, ne cause pas de décès par surdose, mais l'abus de cette substance peut occasionner toutes sortes de conséquences bien documentées. Le développement d'une dépendance, entre autres, est un risque pour tout usage régulier d'une drogue, y compris le cannabis.

2.5 La fréquence de la consommation

Bien qu'une seule consommation puisse occasionner des risques et des conséquences désagréables, plus la fréquence de consommation augmente, plus les risques de conséquences négatives augmentent aussi. La fréquence de consommation est en outre un des plus importants facteurs de risque pour le développement d'une dépendance. Nous y reviendrons dans la prochaine section.

2.6 La concentration et la pureté de la substance

Seules les drogues légales permettent de connaître leur nature, leur pureté et leur concentration. Ainsi, le caractère illicite des drogues illégales échappe au contrôle et aux règlements.

Cela est encore plus vrai pour toute substance vendue sous forme de comprimé, de capsule, de poudre ou de liquide. Les fabricants, les distributeurs et les revendeurs conçoivent une panoplie d'astuces pour maximiser leurs bénéfices. Donc, une substance peut être plus ou moins diluée ou « coupée » avec d'autres produits de nature similaire ou même totalement différente. Par exemple, la composition d'un comprimé présenté comme de l'ecstasy est incertaine, et le comprimé peut contenir plusieurs autres produits : autres amphétamines, méthamphétamines, hallucinogènes, autres stimulants, anabolisants ou analgésiques. Selon un rapport sur les drogues de synthèse saisies au Québec, l'analyse des comprimés vendus comme étant de l'ecstasy révèle que seulement 22,5 % des comprimés saisies ne contenaient que la molécule MDMA. Pour ce qui est des méthamphétamines, seulement 54 % des échantillons saisies ne contenaient que la substance alléguée (Santé Canada, 2008).

Le caractère illicite fait également en sorte que la concentration du produit peut varier énormément d'un échantillon à l'autre. Dans les comprimés d'ecstasy saisis au Québec en 2007 et 2008, la concentration de la molécule MDMA variait de 8 mg à 115 mg (Santé Canada, 2008). Il en va de même pour toute drogue issue d'un laboratoire clandestin. Ces variations importantes peuvent occasionner des effets imprévisibles et des surdoses mortelles pour les utilisateurs.

Messages clés

- ▶ La consommation d'alcool ou de drogues d'une personne peut comporter des risques sans qu'elle en soit dépendante.
- ▶ Le mode d'administration le plus risqué est l'injection. Il augmente le risque de toxicité et de dépendance. À l'inverse, le mode d'administration le moins risqué est la prise orale d'une drogue.
- ▶ Le fait de mélanger des substances d'une même catégorie augmente les risques encourus, puisque les effets de la substance se multiplient. Cette affirmation est particulièrement vraie pour la catégorie des déprimeurs.
- ▶ Augmenter la fréquence et la quantité de consommation amplifie les risques de vivre un effet ou une expérience désagréable.
- ▶ Quelle que soit la substance consommée, légale ou illégale, naturelle ou non, toute consommation comporte des risques. La seule façon d'éviter tous les risques demeure l'abstinence.
- ▶ En plus des risques judiciaires, la consommation de drogues illégales comporte des risques supplémentaires, étant donné qu'il est impossible d'en connaître la qualité et la concentration.

3. Les caractéristiques liées à la substance et la dépendance

Plusieurs facteurs liés à la substance peuvent favoriser le développement d'une dépendance, notamment la **fréquence** de la consommation, qui est le facteur le plus important. Cela semble une évidence, mais les habitudes s'installent parfois sournoisement. De nombreux adolescents ont commencé à fumer avec l'idée qu'ils pourraient arrêter n'importe quand. Plus les consommations sont fréquentes, plus le risque de développer une dépendance s'accroît.

Une consommation fréquente facilite l'apparition d'une **tolérance** à la substance. La tolérance est ce phénomène biologique par lequel le corps s'habitue à une drogue et qui fait que des doses croissantes ou de plus en plus rapprochées sont nécessaires dans une période donnée pour produire un même effet sur une personne. C'est ainsi que le cercle vicieux de la dépendance s'installe et que les risques de surdose augmentent.

La fréquence, la quantité consommée, le type de substance consommée et le mode d'administration participent tous au développement d'une dépendance, qu'elle soit physique ou psychologique. Une fois celle-ci bien installée, l'arrêt de consommation devient ardu. Les différents renforcements qu'obtient la personne en consommant l'amènent à répéter ce comportement. Lorsqu'une personne consomme fréquemment, son corps s'adapte. L'équilibre des différentes substances naturelles (neurotransmetteurs) qui circulent dans le cerveau est affecté.

Si la personne cesse la consommation tout d'un coup, le corps veut retrouver l'équilibre et réagit. Différents symptômes désagréables apparaissent alors; c'est le sevrage. Il appert que les symptômes de **sevrage** sont souvent inverses de ceux obtenus par la substance, ce qui la rend encore plus attrayante! Par exemple, l'alcool apporte souvent un sentiment de détente, de relaxation, et l'anxiété diminue. Une personne alcoolique qui cesse de boire ressentira une grande nervosité, sera tendue et pourra même avoir des tremblements. La tentation de vouloir prendre un verre pour se relaxer est forte. Les rechutes sont fréquentes, mais ne sont pas inévitables. Des milliers de personnes chaque année se débarrassent d'une dépendance avec ou sans aide.



La dépendance est l'un des plus grands risques occasionnés par la consommation fréquente de drogues. Cette dépendance s'accompagne souvent d'une multitude de conséquences pour le consommateur (problèmes de santé, d'argent, d'apprentissage, etc.) et son entourage (conflits, isolement social, vols, etc.). Toutefois, un seul épisode de consommation peut engendrer son lot de problèmes. Les risques et les méfaits peuvent donc être ponctuels et résulter d'une consommation unique ou être chroniques et apparaître graduellement à la suite d'un usage fréquent et régulier (dépendance). Il est important de distinguer les types de conséquences selon le type de consommation pour bien évaluer les risques. Ainsi, il faut faire la distinction entre une **consommation responsable** comportant un minimum de risques (p. ex. : consommation d'une petite quantité d'alcool lors d'une célébration), une **consommation problématique** englobant les abus (p. ex. : consommer du cannabis avant un examen oral en français, faire du calage, etc.) et la **dépendance** (p. ex. : être incapable de s'abstenir de consommer, organiser sa vie en fonction de la consommation).

Messages clés

- ▶ Certains des facteurs liés à la substance peuvent également augmenter les risques de développer une dépendance : consommer de grandes quantités, prendre des substances avec un potentiel addictif plus grand (p. ex. : stimulants et dépresseurs), utiliser un mode d'administration produisant des effets plus rapides (p. ex. : injection) et consommer fréquemment.
- ▶ Lorsqu'un individu devient tolérant à une substance, il risque la surdose ou la dépendance en ayant besoin de prendre une plus grande quantité afin de reproduire les mêmes effets. Espacer les épisodes de consommation réduit les risques de voir apparaître une telle tolérance.
- ▶ La dépendance, tant psychologique que physique, rend difficiles l'arrêt et la diminution de la prise d'une substance.
- ▶ Certains symptômes de sevrage sont contraires aux effets de la substance consommée.



4. Les stratégies de protection

Pour chacun des facteurs liés à la substance, il est possible d'adopter des stratégies de protection, c'est-à-dire des comportements sécuritaires et fondés sur des connaissances scientifiques qui peuvent réduire les risques de vivre des conséquences négatives, sans toutefois les éliminer. Il faut retenir cependant que la seule manière d'éviter tous les risques est de ne pas consommer. Étant donné que plusieurs adolescents décident de faire usage de drogues malgré ces risques, il est nécessaire de transmettre les informations qui peuvent les protéger. Comme le slogan du GRIP (<https://grip-prevention.ca>) le mentionne :

Si tu choisis de consommer, choisis aussi de t'informer

Voici quelques suggestions de comportements plus sécuritaires pour ceux qui choisissent de faire usage d'une drogue. Par ailleurs, lors de l'activité 1 (voir la « Fiche d'accompagnement 1 »), l'ensemble des stratégies ci-dessous, qui sont en lien avec la substance, est transmis aux adolescents.

Il est important de préciser aux adolescents que nous ne cautionnons pas la consommation, mais que s'ils décident tout de même de consommer, les stratégies suivantes peuvent réduire les risques de vivre des conséquences négatives :

- ▶ Commencer par une petite quantité, surtout lors d'une première expérience, ou boire lentement.
- ▶ Limiter la quantité de consommations lors d'une même occasion, même pour une substance connue et identifiable (p. ex. : alcool, boisson énergisante).
- ▶ Prendre une substance à faible concentration (pureté) pour éviter les risques d'une forte

intoxication. Si la concentration est élevée, prendre une plus petite quantité.

- ▶ Choisir un mode d'administration ayant une absorption plus lente (voie orale) et attendre de ressentir un effet avant de prendre une dose supplémentaire.
- ▶ Ne pas partager son matériel de consommation (p. ex. : pipe, paille, seringue) pour éviter la transmission d'infections transmises par le sang ou la salive.
- ▶ Boire un verre d'eau ou de jus, et manger entre ses consommations d'alcool pour éviter, entre autres, la déshydratation.
- ▶ Espacer ses consommations afin d'éviter une intoxication aiguë lors d'une occasion et entre les occasions dans le but de réduire les risques de dépendance et de tolérance⁵.
- ▶ Éviter de mélanger les substances lors d'une même occasion, car cela pourrait avoir un effet multiplicateur ou antagoniste.
- ▶ S'informer des interactions possibles entre la substance consommée et la prise de médicaments sous ordonnance. S'abstenir de consommer si une médication est en cours (antibiotique, antidépresseur, tranquillisant ou autre stimulant du système nerveux).

Message clé

Il existe des précautions à prendre relativement à la substance afin de réduire les risques possibles liés à la consommation. Ces stratégies peuvent être en lien avec la nature de la substance, la quantité, le mode d'administration, la pureté ou la fréquence, ou avec les interactions entre les substances.

5. Le DEP-ADO considère qu'une consommation régulière correspond à une fois par semaine pendant un mois.



Les attitudes à privilégier

Certains intervenants appréhendent l'animation de cette rencontre, craignant de ne pas avoir assez de connaissances pour répondre à toutes les questions des adolescents. Il convient ici de rassurer l'intervenant. L'objectif de la première activité de cette deuxième rencontre n'est pas de donner un cours en pharmacologie. Il s'agit plutôt, à partir des substances que les adolescents connaissent déjà, de les amener à reconnaître les effets spécifiques leur permettant de les associer à l'une ou l'autre des trois grandes catégories de substances et à connaître les risques qui leur sont associés. Il n'est pas recommandé de parler de drogues dont ils ignorent même l'existence. Les adolescents n'ont pas à recevoir des informations sur toutes les substances apparaissant dans le tableau des drogues. Dans cette section, l'intervenant diffuse seulement les informations qui permettent aux adolescents de bien saisir les messages. Il ne s'agit pas de satisfaire toute leur curiosité. Cette façon de faire évite d'éveiller leur intérêt à essayer de nouvelles substances.

Les appellations des substances psychoactives sont en constante évolution, tout comme les substances de prédilection dans la population adolescente. Il est normal de ne pas connaître toutes les substances nommées par les adolescents lors de cette activité. Il arrive aussi que ceux-ci connaissent le terme populaire (nom de rue) et ignorent le nom pharmacologique d'une substance.

Si un adolescent nomme une substance inconnue de l'intervenant, ce dernier peut lui demander de décrire les effets recherchés ou obtenus et, ainsi, il peut déduire la catégorie à laquelle appartient cette substance. Il est recommandé d'animer cette activité en ayant à la main le livre *Drogues : savoir plus, risquer moins* (Centre québécois de lutte aux dépendances, 2014) et, au besoin, faire appel à une personne-ressource en dépendance.

D'autre part, il est important de se rappeler, tout au long de l'animation, qu'il s'agit

d'informer les adolescents sur les drogues, et non contre les drogues. Il est primordial d'apporter des informations justes qui correspondent à leur vécu afin de préserver le lien de confiance et la crédibilité de l'intervenant. Il est particulièrement important, lors de cette rencontre, de livrer une information objective, exempte de jugement moral. Il convient de se distancer à la fois du discours médiatique dominant qui, par sensationnalisme, peut parfois exagérer la dangerosité des substances sans apporter de nuances (contextes, quantités, fréquences, etc.), et de se distancer également de certains propos populaires qui, au contraire, peuvent glorifier ou banaliser certains types de consommation.

La position de l'intervenant tout au long de l'animation est délicate, mais déterminante. Il doit occuper l'espace entre la dramatisation et la banalisation.

Les expériences d'animation de l'activité révèlent que certains adolescents peuvent être excités par un discours ouvert sur la consommation. L'intervenant doit incarner les valeurs d'écoute et de respect tout en restant ferme et vigilant pour éviter les dérapages et la contamination dans le groupe. Il doit recadrer rapidement les adolescents qui pourraient voir cette démarche comme une incitation à consommer. L'approche de réduction des méfaits, au cœur de cette activité, commande que l'intervenant donne des informations justes sans cautionner leurs habitudes de consommation afin que les adolescents réduisent les risques et les conséquences de leur consommation s'ils décident de consommer. La consommation chez les adolescents est un fait; le GRD vise à en réduire les méfaits.

« Donner une information juste, ce n'est pas encourager ou cautionner la consommation. »

Activité 1

Le tableau des drogues

1



Objectifs

- Que les adolescents :
- ▶ connaissent les trois principales catégories de drogues et leurs effets respectifs;
 - ▶ connaissent les caractéristiques liées à la substance qui déterminent l'effet et l'expérience d'un épisode de consommation;
 - ▶ connaissent les caractéristiques liées à la substance qui déterminent le risque de développer une dépendance;
 - ▶ déterminent des stratégies de protection liées à la substance.



Matériel

- ▶ Fiche d'accompagnement 1 - Le tableau des drogues - Pour l'animateur
- ▶ Fiche d'accompagnement 2 - Les stratégies de protection liées à la substance (à photocopier)
- ▶ Tableau et craie
- ▶ Le livre Drogues : savoir plus, risquer moins (facultatif)
- ▶ Cartes de prévention du GRIP Montréal



Durée

- ▶ 35 minutes

Déroulement de l'activité

1. Accueillir les participants et leur présenter le thème ainsi que les objectifs des deux activités de la rencontre. Leur spécifier que pendant cette rencontre, ils seront amenés à réfléchir aux différentes drogues, à leurs effets et aux risques encourus en les consommant.
2. Expliquer au groupe la nature et le déroulement de l'activité « Le tableau des drogues ».
3. Tracer trois colonnes au tableau.
4. Commencer l'activité en demandant aux participants de nommer les drogues qu'ils connaissent et inscrire leurs réponses dans la colonne appropriée selon le tableau de la « Fiche d'accompagnement 1 - Le tableau des drogues - Pour l'animateur », sans toutefois inscrire le nom des catégories pour l'instant.

N.B. - Il n'est pas nécessaire que les participants nomment toutes les drogues, mais l'animateur doit s'assurer que les principales drogues consommées par les participants y sont. Ne pas oublier les substances légales (alcool, café, cigarette, boisson énergisante, etc.) et les médicaments non prescrits, si cela est pertinent.

5. Lorsque le tableau est complété, choisir une catégorie et amener les participants à expliquer dans leurs mots les effets spécifiques de cette catégorie de drogues sur le corps et le cerveau en leur demandant :

« Que se passe-t-il dans le corps et dans la tête de la personne qui consomme une drogue de cette catégorie ? »

Répéter la procédure pour les deux autres catégories. L'animateur peut utiliser le livre *Drogues : savoir plus, risquer moins* si les participants posent des questions

sur les effets de certaines substances.

6. Compléter les informations sur les catégories de substances à l'aide des informations comprises dans le tableau de la « Fiche d'accompagnement 1 - Le tableau des drogues - Pour l'animateur ». Utiliser l'analogie du gradateur de lumière, décrite dans la note à l'intervenant, pour faciliter la compréhension :

« Pour les dépresseurs, c'est comme diminuer l'intensité de l'éclairage d'une pièce. Pour les stimulants, le gradateur est mis au maximum. Pour les perturbateurs, le gradateur d'intensité peut monter ou diminuer au maximum ou, encore, changer la couleur de l'ampoule ! »

7. Poursuivre l'activité en transmettant le message clé suivant :

Message clé

Les drogues ont des effets dépresseurs, stimulants ou perturbateurs, ou une combinaison de ceux-ci.

8. Amener les participants à parler des risques liés à la consommation de drogues selon les catégories en demandant :

« Chacune des catégories de drogues peut entraîner des risques différents. Quels sont ces risques ? »

« Est-ce que la fréquence et la quantité influencent la gravité des risques ? Si oui, comment ? »

« Est-ce que les risques varient selon la façon dont la drogue est prise ? Quelle serait une façon plus sécuritaire de prendre de la drogue ? »

9. Expliquer aux participants que l'effet ressenti et l'expérience vécue lors d'un épisode de consommation varient en fonction de plusieurs facteurs tels que la nature de la substance, la quantité, le mode d'administration, la pureté, la fréquence et les interactions entre différents types de substances.
10. Au cours de cette discussion, inclure les différents messages clés suivants :

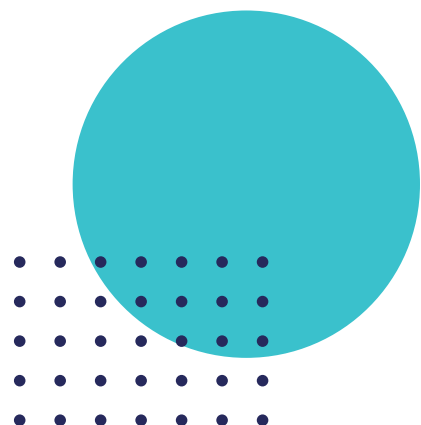
Messages clés

- ▶ La consommation d'alcool ou de drogues d'une personne peut comporter des risques sans qu'elle en soit dépendante.
- ▶ Le mode d'administration le plus risqué est l'injection. Ce mode augmente le risque de toxicité et de dépendance. À l'inverse, le mode d'administration le moins risqué est la prise orale d'une drogue.
- ▶ Le fait de mélanger des substances d'une même catégorie augmente les risques encourus, puisque les effets de la substance se multiplient. Cette affirmation est particulièrement vraie pour la catégorie des dépresseurs.
- ▶ Augmenter la fréquence et la quantité de consommation amplifie les risques de vivre un effet ou une expérience désagréable.
- ▶ Quelle que soit la substance consommée, légale ou illégale, naturelle ou non, toute consommation comporte des risques. La seule façon d'éviter tous les risques demeure l'abstinence.
- ▶ En plus des risques judiciaires, la consommation de drogues illégales comporte des risques supplémentaires, étant donné qu'il est impossible d'en connaître la qualité et la concentration.

11. Expliquer aux participants que certains de ces facteurs liés à la substance peuvent également les rendre plus à risque de développer une dépendance. Compléter le propos avec le message clé suivant :
12. Demander aux participants s'ils

Message clé

Certains des facteurs liés à la substance peuvent également augmenter les risques de développer une dépendance : consommer de grandes quantités, prendre des substances avec un potentiel addictif plus grand (p. ex. : stimulants et dépresseurs), utiliser un mode d'administration produisant des effets plus rapides (p. ex. : injection) et consommer fréquemment.



connaissent des stratégies de protection liées aux substances qui pourraient réduire les risques encourus. Compléter le propos à l'aide des techniques présentées dans la « Fiche d'accompagnement 2 - Les stratégies de protection liées à la substance ».

13. Au besoin, compléter l'information en présentant les cartes préventives du GRIP Montréal sur lesquelles sont proposés des moyens de réduire les risques et les conséquences pour chacune des substances. (Attention ! Ne pas remettre ces cartes aux participants et seulement les utiliser dans le cadre de cette activité.)
14. Remettre à chacun des participants une copie de la « Fiche d'accompagnement 2 - Les stratégies de protection liées à la substance ».
15. Conclure l'activité en communiquant ce message clé :

Message clé

Il existe des précautions à prendre relativement à la substance afin de réduire les risques possibles liés à la consommation. Ces stratégies peuvent être en lien avec la nature de la substance, la quantité, le mode d'administration, la pureté ou la fréquence, ou avec les interactions entre les substances.



Fiche d'accompagnement 1

Le tableau des drogues



DÉPRESSEURS (Gradateur au minimum)

Ralentissement de l'activité du cerveau, des poumons et du cœur. Perturbation sérieuse de la vigilance, de la mémoire, de la coordination, de la parole et de la vision.

Intoxication légère :

Euphorie, détente et désinhibition.

Intoxication modérée :

Somnolence et baisse du jugement; perception du danger diminuée.

Intoxication aiguë :

Sommeil ou coma.

Surdose :

Arrêt respiratoire ou cardiaque.



STIMULANTS (Gradateur au maximum)

Stimulation de l'activité de l'organisme. Augmentation du niveau d'éveil.

Intoxication légère :

Baisse de la fatigue et euphorie.

Intoxication modérée :

Anxiété, palpitations, perte d'appétit, sentiment de puissance, etc.

Intoxication aiguë :

Nervosité et paranoïa.

Surdose :

Convulsions et arrêt cardiaque.



PERTURBATEURS

(Gradateur qui varie et qui passe d'une intensité à l'autre)

Accélération et ralentissement de l'activité de l'organisme.

Distorsion des perceptions, des sens, de la pensée et de l'humeur.

Effets hautement imprévisibles.

Alcool	Opiacés	Tranquillisants	Solvants	Mineurs	Majeurs	Cannabinoïdes	Hallucinogènes et autres
Bière, vin, spiritueux (fort), etc.	Héroïne, morphine, codéine, opium, méthadone, etc.	GHB, benzodiazépines (Ativan, Valium, etc.), barbituriques, etc.	Colle, décapant, solvant, essence, butane, etc.	Caféine (chocolat, thé, boisson énergisante, etc.), nicotine, etc.	Amphétamine (speed), cocaïne, crack, cocaïne épurée (freebase), méthamphétamine, etc.	Cannabis, haschich, huile de haschich, etc.	LSD, ecstasy*, champignons magiques, PCP, etc.

* L'ecstasy est un hallucinogène stimulant. Il peut donc se retrouver dans deux catégories, soit les perturbateurs et les stimulants. De plus, certains médicaments antidépresseurs se retrouvent dans la catégorie des déprimeurs et d'autres, dans la catégorie des stimulants.



Fiche d'accompagnement 2

Les stratégies de protection liées à la substance

Toute consommation de substances comporte des risques. La seule façon d'éviter tout risque est de ne pas consommer. Cependant, si tu décides de consommer, sache qu'il existe des stratégies en lien avec la substance pour réduire les risques de vivre un effet ou une expérience désagréable, sans toutefois les éliminer complètement.

Bien que nous ne cautionnions pas la consommation, si tu choisis tout de même de consommer, il est préférable d'appliquer les stratégies suivantes :

- ▶ Commencer par une petite quantité, surtout lorsqu'il est impossible de connaître la nature exacte de la substance (comprimé, poudre, cristaux, ampoules), ou boire lentement.
- ▶ Limiter la quantité de consommations lors d'une même occasion, même pour une substance connue et identifiable (p. ex. : alcool, boisson énergisante).
- ▶ Prendre une substance à faible concentration (pureté) pour éviter les risques d'une forte intoxication. Si la concentration est élevée, prendre une plus petite quantité.
- ▶ Choisir un mode d'administration ayant une absorption plus lente (voie orale) et attendre de ressentir un effet avant de prendre une dose supplémentaire.
- ▶ Ne pas partager son matériel de consommation (p. ex. : pipe, paille, seringue) pour éviter la transmission d'infections transmises par le sang ou la salive.
- ▶ Boire un verre d'eau ou de jus, et manger entre ses consommations d'alcool pour éviter, entre autres, la déshydratation.
- ▶ Espacer ses consommations afin d'éviter une intoxication aiguë lors d'une occasion et entre les occasions dans le but de réduire les risques de dépendance et de tolérance⁶.
- ▶ Éviter de mélanger les substances lors d'une même occasion, car cela pourrait avoir un effet multiplicateur ou antagoniste.
- ▶ S'informer des interactions possibles entre la substance consommée et la prise de médicaments sous ordonnance. S'abstenir de consommer si une médication est en cours (antibiotique, antidépresseur, tranquillisant ou autre stimulant du système nerveux).

6. Le DEP-ADO considère qu'une consommation régulière correspond à une fois par semaine pendant un mois.

Activité 2

De quoi parle-t-on ?

2



Objectif

Que les adolescents :

- connaissent la définition des concepts suivants : drogues, consommation problématique, tolérance, sevrage, dépendance physique, dépendance psychologique.



Matériel

- Fiche d'accompagnement 3 - De quoi parle-t-on ? (à photocopier)
- Fiche d'accompagnement 4 - De quoi parle-t-on ? - Réponses pour l'animateur
- Crayons et gommes à effacer



Durée

- 25 minutes

Déroulement de l'activité

1. Rappeler aux participants l'objectif de l'activité « De quoi parle-t-on ? » et expliquer le déroulement.
2. Remettre aux participants la « Fiche d'accompagnement 3 - De quoi parle-t-on ? »
3. Demander aux participants d'associer les énoncés avec les termes suivants : drogues, consommation problématique, consommation responsable, tolérance, sevrage, dépendance psychologique, dépendance physique. L'activité peut être faite seule ou en petites équipes.
4. Corriger leurs réponses en groupe et compléter l'information à l'aide des définitions présentées dans la « Fiche d'accompagnement 4 - De quoi parle-t-on ? - Réponses pour l'animateur ».
5. Après l'activité, s'assurer de transmettre les messages clés suivants :
6. Souligner l'importance d'avoir des définitions précises permettant d'acquérir un langage commun et une meilleure compréhension, ce qui, par ailleurs, facilitera les discussions.
7. Conclure la rencontre en demandant aux participants de nommer les éléments qu'ils ont retenus.

Messages clés

- ▶ La consommation d'alcool ou de drogues d'une personne peut comporter des risques sans qu'elle en soit dépendante.
- ▶ La dépendance, tant psychologique que physique, rend difficiles l'arrêt et la diminution de la prise d'une substance.
- ▶ Lorsqu'un individu devient tolérant à une substance, il risque la surdose ou la dépendance en ayant besoin de prendre une plus grande quantité afin de reproduire les mêmes effets. Espacer les épisodes de consommation réduit les risques de voir apparaître une telle tolérance.
- ▶ Certains symptômes de sevrage sont contraires aux effets de la substance consommée.



Fiche d'accompagnement 3

De quoi parle-t-on ?

Rencontre

2

Activité
2

Associe le mot à sa définition.

a) Tolérance

b) Sevrage

c) Drogue

d) Dépendance
physique

e) Consommation
problématique

f) Dépendance
psychologique

g) Consommation
responsable

1. Peut modifier le fonctionnement d'un être vivant en altérant ses réactions physiologiques et psychologiques. Agit sur le système nerveux central pour modifier le comportement du consommateur (perceptions, jugement, humeur, émotions, respiration, rythme cardiaque, etc.).

2. Consommation qui peut occasionner un danger ou qui est susceptible d'engendrer des conséquences négatives sur les plans physique, affectif, psychologique ou social pour l'utilisateur, pour son entourage ou pour la société.

3. Phénomène biologique par lequel des doses croissantes ou de plus en plus rapprochées d'une drogue sont nécessaires, dans une période donnée, pour produire un même effet sur une personne, sans dommage apparent à court terme. Survient généralement progressivement.

4. Période suivant immédiatement l'arrêt de consommation chez une personne en état de dépendance par rapport à la substance. Cette période est habituellement caractérisée par un ensemble de symptômes désagréables causés par la réaction de l'organisme à l'absence d'une substance à laquelle il était habitué.

5. État d'une personne qui éprouve un besoin irrésistible de consommer et de sentir les effets de la drogue sans quoi un sentiment de vide et de désespoir s'installe. La personne est obsédée par la substance et a l'impression que seule la consommation pourra soulager son malaise.

6. État caractérisé par une consommation régulière et fréquente visant à empêcher les symptômes de sevrage de se manifester. Ces derniers s'estompent généralement après quelques jours.

7. Consommer tout en prenant les moyens nécessaires pour réduire les risques et éviter les conséquences négatives liées à la consommation.



Fiche d'accompagnement 4

De quoi parle-t-on ?

Réponses pour l'animateur

Rencontre

2

Activité

2

1. Drogue (C)

Peut modifier le fonctionnement d'un être vivant en altérant ses réactions physiologiques et psychologiques. Agit sur le système nerveux central pour modifier le comportement du consommateur (perceptions, jugement, humeur, émotions, respiration, rythme cardiaque, etc.).

2. Consommation problématique (E)

Consommation qui peut occasionner un danger ou qui est susceptible d'engendrer des conséquences négatives sur les plans physique, affectif, psychologique ou social pour l'utilisateur, pour son entourage ou pour la société.

3. Tolérance (A)

Phénomène biologique par lequel des doses croissantes ou de plus en plus rapprochées d'une drogue sont nécessaires, dans une période donnée, pour produire un même effet sur une personne, sans dommage apparent à court terme. Survient généralement progressivement.

4. Sevrage (B)

Période suivant immédiatement l'arrêt de consommation chez une personne en état de dépendance par rapport à la substance. Cette période est habituellement caractérisée par un ensemble de symptômes désagréables causés par la réaction de l'organisme à l'absence d'une substance à laquelle il était habitué.

5. Dépendance psychologique (F)

État d'une personne qui éprouve un besoin irrésistible de consommer et de sentir les effets de la drogue sans quoi un sentiment de vide et de désespoir s'installe. La personne est obsédée par la substance et a l'impression que seule la consommation pourra soulager son malaise.

6. Dépendance physique (D)

État caractérisé par une consommation régulière et fréquente visant à empêcher les symptômes de sevrage de se manifester. Ces derniers s'estompent généralement après quelques jours.

7. Consommation responsable (G)

Choisir de consommer tout en prenant les moyens nécessaires pour réduire les risques et éviter les conséquences négatives liées à la consommation.



Activité individuelle

Les substances



Objectifs

Que les adolescents :

- ▶ vérifie les connaissances apprises pendant la rencontre;
- ▶ approfondisse sa réflexion sur les facteurs liés à la substance qui influent sur les risques et les conséquences de la consommation, et ce, avec le soutien d'un adulte significatif.

Que l'adolescent absent à cette rencontre :

- ▶ acquière les connaissances ciblées par cette rencontre;
- ▶ amorce une réflexion sur les facteurs liés à la substance qui influent sur les risques et les conséquences de la consommation, et ce, avec le soutien d'un adulte significatif.



Matériel

- ▶ Fiche d'accompagnement 5 - Jeu-questionnaire : Les substances (à photocopier)
- ▶ Fiche d'accompagnement 6 - Jeu-questionnaire : Les substances - Réponses pour l'animateur
- ▶ Crayons et gommes à effacer

Déroulement de l'activité individuelle

1. L'intervenant prévoit un temps en individuel avec l'adolescent afin de réaliser cette activité avant la prochaine rencontre, soit la troisième rencontre.
2. Il est essentiel que, à tout moment, l'intervenant et l'animateur maintiennent une bonne communication pour valider les messages à transmettre, échanger des observations et des impressions, ou soulever des questionnements à la suite des discussions avec l'adolescent, etc.
3. Présenter les objectifs et expliquer le déroulement de l'activité individuelle « Les substances ». Mentionner que cette activité permettra d'échanger des points de vue sur l'ensemble des messages clés transmis lors de la rencontre « Les substances ».
4. Demander à l'adolescent qui a participé à la deuxième rencontre ce qu'il a retenu de celle-ci. Pour l'adolescent qui a été absent à cette rencontre, lui demander ce qu'il connaît au sujet des substances.
5. Poursuivre en lui remettant une copie de la « Fiche d'accompagnement 5 - Jeu-questionnaire : Les substances ». Lui laisser le temps nécessaire pour répondre à toutes les questions. Le jeune qui n'a pas participé à la rencontre peut se servir de la « Fiche d'accompagnement 1 - Le tableau des drogues ».
6. Lorsque le jeu-questionnaire est rempli, reprendre verbalement chacune des questions à l'aide de la « Fiche d'accompagnement 6 - Jeu-questionnaire : Les substances - Réponses pour l'animateur » et, si nécessaire, corriger les réponses.
7. S'assurer de transmettre tous les messages clés en vérifiant la compréhension de ceux-ci.
8. Encourager l'adolescent à poursuivre ses réflexions et à les partager avec les intervenants ou avec d'autres personnes significatives.
9. À la suite de l'activité individuelle, se rendre disponible pour l'adolescent afin de l'accompagner dans ses réflexions et de répondre à ses questions.





Fiche d'accompagnement 5

Jeu-questionnaire : Les substances

Réponds aux questions suivantes avec le soutien d'un adulte significatif (éducateur, intervenant, enseignant, etc.)⁵.

1. Les drogues procurent différents effets. **Quels sont les principaux ?**

2. **Vrai ou faux ?** La seule façon d'éviter tous les risques de la consommation est l'abstinence.

3. Différents éléments liés à la substance modifient l'effet ressenti et influencent le risque de vivre un effet ou une expérience désagréable. Lequel ou lesquels? **Encerle ta réponse.**

- a) La quantité.
- b) Le mode d'administration.
- c) La fréquence.
- d) Toutes ces réponses sont bonnes.

4. Il peut être très dangereux de mélanger des substances d'une même catégorie, puisque les effets se multiplient, comme c'est le cas avec l'alcool et les somnifères. Pour quelle catégorie de drogues est-il particulièrement dangereux de mélanger des substances? **Encerle ta réponse.**

- a) Les perturbateurs.
- b) Les stimulants.
- c) Les dépresseurs

5. Le jeune qui n'a pas participé à la rencontre peut se servir de la « Fiche d'accompagnement 1 - Le tableau des drogues ».

5. Quel énoncé est faux? Encerle ta réponse.

- a) L'injection est le mode d'absorption le plus sécuritaire.
- b) La prise orale (ingurgiter, avaler) d'une drogue est le mode d'administration le moins risqué
- c) L'injection est le mode d'absorption le plus risqué. .

6. Vrai ou faux? Tout comme c'est le cas avec l'alcool, il est possible de déterminer la qualité et la concentration d'une substance illégale.

7. Certains facteurs liés à la substance peuvent augmenter les risques de développer une dépendance. Quels sont ces facteurs? Encerle ta réponse.

- a) Consommer de grandes quantités.
- b) Prendre des substances avec un potentiel addictif plus grand.
- c) Consommer fréquemment.
- d) Toutes ces réponses sont bonnes

8. Nomme une stratégie de protection liée à la substance qui permet de réduire le risque de vivre un effet ou une expérience désagréable lors d'un épisode de consommation.



9. Relis les concepts à leur définition.

Définition	Concept
Phénomène biologique par lequel des doses croissantes ou de plus en plus rapprochées d'une drogue sont nécessaires, dans une période donnée, pour produire un même effet sur une personne, sans dommage apparent à court terme. Survient généralement progressivement.	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> a Sevrage
État d'une personne qui éprouve un besoin irrésistible de consommer et de sentir les effets de la drogue sans quoi un sentiment de vide et de désespoir s'installe. La personne est obsédée par la substance et a l'impression que seule la consommation pourra soulager son malaise.	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> b Tolérance
Période suivant immédiatement l'arrêt de consommation chez une personne en état de dépendance par rapport à la substance. Cette période est habituellement caractérisée par un ensemble de symptômes désagréables causés par la réaction de l'organisme à l'absence d'une substance à laquelle il était habitué.	<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> c Sevrage
Consommation qui peut occasionner un danger ou qui est susceptible d'engendrer des conséquences négatives sur les plans physique, affectif, psychologique ou social pour l'utilisateur, pour son entourage ou pour la société.	<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> d Consommation problématique



Fiche d'accompagnement 6

Jeu-questionnaire : Les substances – Réponses pour l'animateur

Voici les réponses aux questions 1 à 9 de la « Fiche d'accompagnement 5 - Jeu-questionnaire : Les substances ».
S'assurer de transmettre tous les messages clés à l'adolescent.

1. Les drogues procurent différents effets. Quels sont les principaux ?

Réponse : Les principaux effets sont stimulants, déprimeurs et perturbateurs (voir la « Fiche d'accompagnement 1 »).

Message clé

Les drogues ont des effets déprimeurs, stimulants ou perturbateurs, ou une combinaison de ceux-ci.

2. Vrai ou faux ? La seule façon d'éviter tous les risques de la consommation est l'abstinence.

Réponse : Vrai.

Message clé

Quelle que soit la substance consommée, légale ou illégale, naturelle ou non, toute consommation comporte des risques. La seule façon d'éviter tous les risques demeure l'abstinence.



Fiche d'accompagnement 6

Jeu-questionnaire : Les substances – Réponses pour l'animateur

Voici les réponses aux questions 1 à 9 de la « Fiche d'accompagnement 5 - Jeu-questionnaire : Les substances ».

S'assurer de transmettre tous les messages clés à l'adolescent.

1. Les drogues procurent différents effets. Quels sont les principaux ?

Réponse : Les principaux effets sont stimulants, déprimeurs et perturbateurs (voir la « Fiche d'accompagnement 1 »).

Message clé

Les drogues ont des effets déprimeurs, stimulants ou perturbateurs, ou une combinaison de ceux-ci.

2. Vrai ou faux ? La seule façon d'éviter tous les risques de la consommation est l'abstinence.

Réponse : Vrai.

Message clé

Quelle que soit la substance consommée, légale ou illégale, naturelle ou non, toute consommation comporte des risques. La seule façon d'éviter tous les risques demeure l'abstinence.

3. Différents éléments liés à la substance modifient l'effet ressenti et influencent le risque de vivre un effet ou une expérience désagréable. Lequel ou lesquels? Encerle ta réponse.

Réponse : d) Toutes ces réponses sont bonnes.

Message clé

Plusieurs facteurs influent sur le risque de vivre un effet ou une expérience désagréable lors de la consommation d'une substance : nature de la substance, quantité, mode d'administration, pureté, fréquence et interactions entre les substances. Augmenter la fréquence et la quantité de consommation amplifie les risques de vivre un effet ou une expérience désagréable.

4. Il peut être très dangereux de mélanger des substances d'une même catégorie, puisque les effets se multiplient, comme avec l'alcool et les somnifères. Pour quelle catégorie de drogues est-il particulièrement dangereux de mélanger des substances? Encerle ta réponse.

Réponse : c) Les dépresseurs.

Message clé

Le fait de mélanger des substances d'une même catégorie augmente les risques encourus, puisque les effets de la substance se multiplient. Cette affirmation est particulièrement vraie pour la catégorie des dépresseurs.

5. Quel énoncé est faux? Encerle ta réponse.

Réponse : a) L'injection est le mode d'absorption le plus sécuritaire.

Message clé

Le mode d'administration le plus risqué est l'injection. Ce mode augmente le risque de toxicité et de dépendance. À l'inverse, le mode d'administration le moins risqué est la prise orale d'une drogue.

8. Nomme une stratégie de protection liée à la substance qui permet de réduire le risque de vivre un effet ou une expérience désagréable lors d'un épisode de consommation.

Réponse : Les réponses peuvent varier d'un adolescent à l'autre. Au besoin, se référer à la « Fiche d'accompagnement 2 – Les stratégies de protection liées à la substance ».

Message clé

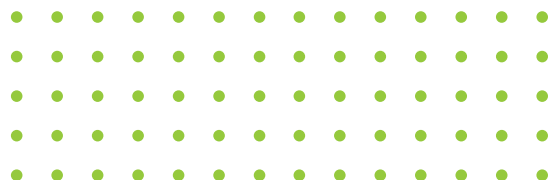
Il existe des précautions à prendre relativement à la substance afin de réduire les risques possibles liés à la consommation. Ces stratégies peuvent être en lien avec la nature de la substance, la quantité, le mode d'administration, la pureté ou la fréquence, ou avec les interactions entre les substances.

9. Relis les concepts à leur définition.

Réponse : 1. b), 2. c), 3. a), 4. d)

Messages clés

- ▶ La consommation d'alcool ou de drogues d'une personne peut comporter des risques sans qu'elle en soit dépendante.
- ▶ La dépendance, tant psychologique que physique, rend difficiles l'arrêt et la diminution de la prise d'une substance.
- ▶ Lorsqu'un individu est tolérant à une substance, il risque la surdose en prenant toujours une plus grande quantité afin de reproduire les mêmes effets. Espacer ses consommations réduit les risques de voir apparaître une tolérance.
- ▶ Certains symptômes de sevrage sont contraires aux effets de la substance consommée.



Liste des références

Ben Amar, M. (2004). *La polyconsommation de psychotropes et les principales interactions pharmacologiques associées*. Montréal, Québec : Comité permanent de lutte à la toxicomanie.

Centre québécois de lutte aux dépendances. (2014). *Drogues : savoir plus, risquer moins. Le livre d'information (7^e éd.)*. Montréal, Québec : Centre québécois de lutte aux dépendances.

Dass, R. (2014, 19 février). Ram Dass gives Maharaji the “yogi medicine”. Repéré à <https://www.ramdass.org/ram-dass-gives-maharaji-the-yogi-medicine>

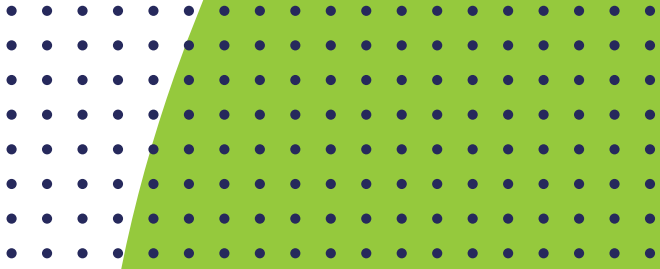
Département de pharmacologie de Bordeaux. (2019). *Voies d'administration des substances psychoactives*. Repéré à <http://www.pharmacologie.u-bordeaux2.fr/fr/pharmacodependance/administration.htm>

Éduc'alcool. (s. d.). *Le calage d'alcool. Dangereux... à mort*. Repéré à http://educalcool.qc.ca/wp-content/uploads/2011/12/Le_calage_d_alcool.pdf

Léonard, L. et Ben Amar, M. (dir.). (2002). *Les psychotropes. Pharmacologie et toxicomanie*. Montréal, Québec : Les Presses de l'Université de Montréal.

Santé Canada. (2008). *Rapport d'analyse des drogues de synthèse saisies au Québec : juin 2007 à juillet 2008*. Repéré à http://publications.gc.ca/collections/collection_2009/sc-hc/H21-233-2007F.pdf

Traoré, I., Pica, L., Camirand, H., Cazale, L., Berthelot, M. et Plante, N. (2014). *Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire, 2013. Évolution des comportements au cours des 15 dernières années*. Québec, Québec : Institut de la statistique du Québec. Repéré à <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alcool-tabac-drogue-jeu/tabac-alcool-drogue-jeu-2013.pdf>



L'individu

Rencontre

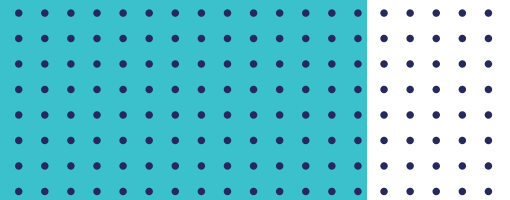
3







L'individu



Rencontre
3

Troisième rencontre

L'individu

Objectifs généraux

Que les adolescents :

- acquièrent une compréhension de la fonction qu'occupe la consommation chez un individu;
- connaissent les caractéristiques liées à l'individu qui peuvent augmenter ou réduire les risques et les conséquences de la consommation.

Objectifs spécifiques

Que les adolescents :

Activité 1 :

- connaissent les besoins fondamentaux des êtres humains;
- connaissent les principaux motifs de consommation chez un individu;
- soient sensibilisés aux liens entre les besoins fondamentaux et les motifs de consommation;

Activité 2 :

- connaissent les caractéristiques liées à l'individu qui déterminent l'effet et l'expérience d'un épisode de consommation;
- connaissent les caractéristiques liées à l'individu qui déterminent le risque de développer une dépendance;
- déterminent des stratégies de protection liées à l'individu;

Activité individuelle :

- vérifient les connaissances apprises pendant la rencontre;
- approfondissent leur réflexion sur les besoins auxquels leur consommation tente de répondre avec le soutien d'un adulte significatif;
- approfondissent leur réflexion sur leurs caractéristiques individuelles qui pourraient avoir une incidence sur leurs expériences de consommation et celles qui augmentent le risque de développer une dépendance (activité individuelle « L'individu »).



Matériel

Activité 1 : Les besoins humains et les motifs de consommation

- ▶ Fiche d'accompagnement 1 - Besoins des humains - Pour l'animateur
- ▶ Fiche d'accompagnement 2 - Besoins et consommation (à photocopier)
- ▶ Fiche d'accompagnement 3 - Les différentes façons de répondre à ses besoins (à photocopier)
- ▶ Crayons et gommes à effacer

Activité 2 : L'individu le plus à risque

- ▶ Fiche d'accompagnement 4 - Les facteurs de risque - Pour l'animateur
- ▶ Fiche d'accompagnement 5 - L'individu le plus à risque de vivre un effet ou une expérience désagréable (à photocopier en deux copies et à découper)
- ▶ Fiche d'accompagnement 6 - L'individu le plus à risque de vivre un effet ou une expérience désagréable - Réponses pour l'animateur
- ▶ Fiche d'accompagnement 7 - L'individu le plus à risque de développer une dépendance (à photocopier en deux copies et à découper)
- ▶ Fiche d'accompagnement 8 - L'individu le plus à risque de développer une dépendance - Réponses pour l'animateur
- ▶ Fiche d'accompagnement 9 - Les stratégies de protection liées à l'individu (à photocopier)

Activité individuelle : Les substances

- ▶ Fiche d'accompagnement 10 - Jeu-questionnaire : L'individu (à photocopier)
- ▶ Fiche d'accompagnement 11 - Jeu-questionnaire : L'individu - Réponses pour l'animateur

Durée

- ▶ 1 heure





Déroulement de la troisième rencontre

L'individu



1

Activité 1

Les besoins humains et les motifs de consommation

► Environ 30 minutes

2

Activité 2

L'individu le plus à risque

► Environ 30 minutes

3

Activité individuelle

L'individu





Le sujet de cette rencontre

Cette troisième rencontre aborde l'individu, un des trois facteurs de la loi de l'effet, qui, avec la substance et le contexte, déterminent l'expérience vécue par le consommateur. Les buts sont que les adolescents acquièrent une compréhension de la fonction qu'occupe la consommation chez un individu et qu'ils connaissent les caractéristiques qui peuvent augmenter ou réduire les risques et les conséquences de la consommation.

En accord avec la loi de l'effet, les facteurs liés à l'individu, à l'instar de ceux liés à la substance et au contexte, doivent être pris en considération dans l'appréciation d'une expérience de consommation. En effet, dans un même contexte et pour une même substance, deux individus peuvent vivre une expérience très différente selon leur état et leurs caractéristiques physiques et psychologiques. Les caractéristiques individuelles, notamment les facteurs biologiques, la condition physique, les facteurs psychologiques, la maturité, les expériences antérieures, les motifs et l'estime de soi, influencent l'effet que la substance procure. Certaines caractéristiques individuelles vont ainsi augmenter les probabilités de vivre

une expérience désagréable. Les éléments qui augmentent ou réduisent la probabilité qu'un événement se produise sont appelés des facteurs de risque. C'est souvent un cumul et une interaction dynamique entre une constellation de facteurs de risque qui expliquent le mieux les effets et les conséquences de la consommation.

Au cours de cette rencontre, les adolescents auront l'occasion de faire des liens entre les besoins fondamentaux de l'être humain et les motifs de consommation (activité 1). La fonction que peut occuper la consommation dans la vie d'un individu sera explorée. Ce sera également pour eux l'occasion de trouver des solutions de rechange à la consommation pour satisfaire leurs besoins. Par la suite, ils verront également que certaines caractéristiques personnelles, physiques ou psychologiques ont une influence sur les risques de vivre un effet ou une expérience désagréable, ou de développer une dépendance (activité 2). À l'aide d'un jeu, les adolescents devront déterminer l'individu le plus à risque de vivre un effet ou une expérience désagréable, ou de développer une dépendance selon ses caractéristiques individuelles.



Quelques repères sur le sujet

Dans cette section, les informations nécessaires sont présentées pour que l'intervenant ait une vue d'ensemble des éléments de contenu qui seront abordés

avec les jeunes. Les attitudes à adopter par l'animateur ainsi que les messages clés qui seront transmis durant les activités complètent la section.

1. Les besoins humains

Les théories cognitives comportementales, comme beaucoup d'autres, posent comme postulat que tout comportement a une fonction (Sugai, Lewis-Palmer et Hagan-Burke, 2000), une utilité pour l'individu. Les gestes quotidiens sont faits dans un but précis : obtenir ou éviter quelque chose. L'être humain cherche ce qui lui fait plaisir ou ce qui l'amène à se sentir bien, et il évite ce qui lui est désagréable. Ces deux grandes catégories de fonctions se subdivisent en trois sous-catégories. L'être humain agit essentiellement chaque jour en vue d'obtenir ou d'éviter : 1) une tâche, une activité, un objet tangible; 2) une interaction sociale; 3) une émotion ou une sensation. Ces sous-catégories peuvent coexister : faire une activité avec des amis qui fait rire procure un sentiment de bien-être ou de plaisir. Ces différentes fonctions représentent les finalités de chacun des comportements humains. Toutes les réponses possibles aux besoins de base d'un être humain, essentiellement chacune de ses actions, peuvent être expliquées à l'aide de l'une ou l'autre de ces six fonctions principales.

Ainsi, vivre, c'est tenter de répondre chaque jour à ses différents besoins. Maslow (1943), dans ses recherches sur les motivations humaines, a proposé une hiérarchisation des besoins sous forme de pyramide. Une fois la survie assurée, le sentiment de bien-être ressenti par une personne dépend aussi de la satisfaction d'autres besoins, secondaires, mais non moins importants (besoin d'appartenance, de se réaliser, etc.). L'homme est un être social qui se construit à travers ses relations aux autres. Un enfant privé de relations humaines bienveillantes fera un adulte ayant des vulnérabilités importantes. La solitude ne tue pas, mais le besoin de socialiser étant fondamental, la personne isolée peut ressentir un certain vide, un sentiment désagréable ou de la tristesse, et elle risque de se développer de façon sous-optimale.

La satisfaction ou non d'un besoin s'accompagne de sensations et d'émotions distinctes. Lorsqu'un besoin est insatisfait, des sensations/émotions désagréables (faim, soif, frustration, colère, peur) surgissent, et la personne cherche alors à modifier cet état. Elle agira afin d'éviter ou de faire cesser cette situation inconfortable (la faim déclenche le comportement de recherche de nourriture et le besoin de manger). De façon corollaire, satisfaire un besoin génère des sensations/émotions agréables. Répondre à un besoin étant plaisant, il est normal de répéter les comportements qui comblent ce besoin ou qui remplissent cette fonction. Les études sur le fonctionnement du cerveau (neurophysiologie) démontrent qu'il existe un système de récompense à la base du cerveau où circulent différents neurotransmetteurs spécifiques (sérotonine, dopamine, endorphine, etc.). Par exemple, les sensations de plaisir consécutives à la satisfaction des besoins primaires (manger, boire, se reposer, activité sexuelle) sont liées à la présence accrue de dopamine (Centre québécois de lutte aux dépendances, 2014).



Les êtres humains partagent donc tous les mêmes besoins, mais les moyens qu'ils prennent pour les satisfaire changent selon leurs capacités, leurs goûts, leurs champs d'intérêt et leur histoire personnelle. Le contexte socioculturel et l'environnement avec lequel ils interagissent sont également déterminants dans le choix des moyens accessibles. La consommation de drogues peut parfois devenir un moyen utilisé, pas toujours efficace ou efficace temporairement, pour répondre à différents besoins.

Message clé

- ▶ L'être humain a plusieurs besoins fondamentaux auxquels il tente de répondre au mieux.
- ▶ Les besoins humains ne se limitent pas uniquement aux besoins primaires pour survivre (manger, dormir, etc.). Il s'agit également de socialiser et de se réaliser comme individu.
- ▶ Plus les besoins d'un individu seront satisfaits, plus il vivra un sentiment de bien-être, et plus il sera en mesure d'éprouver du plaisir.
- ▶ Lorsqu'un besoin n'est pas satisfait, l'individu peut ressentir plusieurs émotions désagréables (frustration, tristesse, colère, etc.). À l'inverse, la satisfaction d'un besoin procure un grand sentiment de bien-être.

2. Les besoins humains et les motifs de consommation

Depuis toujours, les humains ont fait usage de différentes substances pour diverses raisons : apaiser les souffrances, communiquer avec les dieux, célébrer un événement, se détendre, etc. D'un point de vue historique, l'usage de drogues a d'abord rempli des fonctions religieuses, rituelles, festives, médicales et économiques. L'usage récréatif est apparu beaucoup plus tard.

Dans la littérature, les auteurs parlent de motifs de consommation lorsqu'ils cherchent à documenter, selon la perception des personnes sondées, les raisons pour lesquelles elles consomment. Les adolescents questionnés sur leurs raisons de consommer répondent notamment « parce que les amis consomment, par curiosité, pour s'enivrer ou être high, parce que c'est cool, pour se détendre, parce que les jeunes qui consomment sont populaires, parce que le père ou la mère consomme, pour transgresser l'interdit ou défier l'autorité et pour passer le temps » (Gagnon et Rochefort, 2010, p. 15).

D'autres études citées par Gagnon et Rochefort (2010) avancent que les motifs de consommation évoqués par les utilisateurs de drogues varient selon le type d'usage. Ainsi, les raisons derrière l'initiation (p. ex. : curiosité, faire partie d'un groupe) sont différentes de celles de l'usage régulier (p. ex. : plaisir, détente, socialisation) et de l'usage abusif ou de la dépendance (p. ex. : oubli, ennui, ne plus penser à rien, apaiser le sentiment de manque).

Lorsque la consommation devient excessive, répétitive, elle prend de plus en plus de place dans la vie du consommateur, et il en vient à délaisser la réponse à ses autres besoins. Obtenir des sensations de plaisir intense est certes très agréable, mais l'être humain, pour ressentir un état de bien-être global, doit trouver réponse à ses autres besoins fondamentaux (reconnaissance, affection, communication, réussite, etc.).

Le fait d'avoir peu de satisfaction dans la vie en général compte parmi les facteurs de risque de développer une dépendance aux substances. Lorsque plusieurs besoins fondamentaux demeurent inassouvis (isolement social, pauvreté, sentiment d'insécurité, manque d'occasions de se réaliser, d'accomplir quelque chose, etc.), la consommation a un effet renforçateur accru et peut graduellement devenir le seul plaisir accessible rapidement, voire la seule source de satisfaction.

Les motifs de consommation recensés sont des tentatives de répondre aux différents besoins humains évoqués précédemment. Certains adolescents peuvent consommer pour faire partie d'un groupe, vaincre leur timidité en vue de communiquer, être reconnus, etc. Peu importe la raison, la consommation a une fonction spécifique : c'est un moyen d'obtenir une satisfaction ou d'éviter un inconfort. Il existe une multitude de façons de répondre à ses besoins, et la drogue en est une, mais elle comporte des risques supplémentaires qui seront discutés plus loin.

Les besoins humains sont donc multiples, tout comme les réponses possibles à ceux-ci. Plus un individu dispose de ressources, de moyens de répondre à ses besoins, plus il a de possibilités d'éprouver de la satisfaction et du bien-être. Il est donc préférable de pouvoir compter sur une variété de moyens pour répondre à ses besoins. Pour illustrer cela, imaginez que les pneus d'un véhicule sont autant de façons de répondre au besoin de rouler. Si un pneu éclate, le camion de 18 roues peut continuer sa route... mais pas la motocyclette!

Lorsque la consommation devient le seul et unique moyen pour répondre à plusieurs besoins, elle prend inévitablement une place de plus en plus grande dans la vie de l'individu. C'est pourquoi il est préférable de trouver d'autres options pour combler ses besoins. Chaque être humain a la faculté de réfléchir, de s'évaluer et d'apporter des changements dans sa vie. En dépit de tous les facteurs de risque énumérés jusqu'ici et de toutes les pressions sociales, l'acte de consommer demeure un geste volontaire (la drogue est une substance inerte, elle ne saute sur personne!), et le choix de réduire, de cesser ou d'adopter des stratégies de protection l'est aussi.

Il est donc possible de trouver d'autres moyens, de développer des habiletés de résolution de problèmes ou de communication, d'apprendre à gérer son stress et à réguler ses émotions, d'améliorer ses compétences dans un domaine choisi. Si le passé est immuable, le présent peut se réinventer; chacun a du pouvoir sur sa vie, et il existe des façons de se protéger des risques associés à la consommation.

Messages clés

- ▶ La consommation n'est pas un besoin fondamental. Il s'agit plutôt d'un moyen utilisé pour répondre à un besoin. D'autres stratégies peuvent être employées pour répondre au même besoin.
- ▶ Une consommation comportant des risques peut également empêcher un individu de répondre à ses besoins de manière adéquate.
- ▶ La consommation peut donner un faux sentiment de satisfaction des besoins.
- ▶ Lorsqu'un individu a plusieurs besoins non satisfaits, la consommation peut rapidement prendre de plus en plus de place dans sa vie.
- ▶ Il est préférable d'avoir des solutions de rechange multiples et variées à la consommation pour répondre à ses besoins, puisque :
 - la consommation peut répondre à plusieurs besoins;
 - un besoin peut être satisfait par plusieurs moyens.
- ▶ Certains motifs de consommation augmentent davantage le risque de développer une consommation problématique que d'autres. Par exemple, un adolescent qui consomme pour fuir la réalité est plus à risque de développer une dépendance qu'un adolescent qui consomme uniquement pour avoir du plaisir.

3. Les facteurs de risque et de protection liés à l'individu et l'effet

Un facteur de risque augmente les probabilités que quelque chose survienne (maladie, accident, traumatisme, etc.). Par exemple, dans le domaine de la santé, l'obésité est un facteur de risque du diabète. En ce qui concerne les risques liés à l'usage de substances psychoactives, il existe des facteurs de risque individuels, sociaux, familiaux ou encore liés à la substance. Cette rencontre, qui aborde l'individu, s'intéressera exclusivement aux facteurs de risque individuels.

Un facteur de risque individuel est une caractéristique personnelle qui augmente la probabilité qu'un individu consomme ou qu'il subisse des méfaits liés à sa consommation. Certaines caractéristiques vont augmenter les risques que l'individu ressent un effet désagréable ou vive une expérience déplaisante. Ces facteurs sont abordés plus loin (voir les sections 3.1 et 3.2). Les facteurs de risques augmentant la probabilité de développer une dépendance seront abordés dans la section 4. La seule présence d'un ou de plusieurs facteurs de risque ne constitue pas une assurance que la situation va effectivement se produire : il s'agit ici de probabilité d'occurrence. Toutefois, ces probabilités augmentent avec le cumul des facteurs de risque.

D'autre part, il existe aussi des facteurs de protection individuels qui peuvent contrecarrer l'influence des facteurs de risque. Différents facteurs de protection (p. ex. : intelligence, habiletés sociales, résilience, champs d'intérêt, etc.) peuvent atténuer l'effet des facteurs de risque, et donc la probabilité de vivre un effet ou une expérience désagréable lors d'un épisode de consommation, ou de développer une dépendance.

Par ailleurs, développer ses compétences personnelles et sociales est une façon d'être moins vulnérable aux risques de la consommation (Peterson, 2014). Parmi les habiletés les plus pertinentes à développer, les éléments suivants sont à considérer : la capacité de refuser une offre, de résister à l'influence des pairs, de résoudre un problème, de gérer son stress. Développer des liens positifs avec les autres, adopter des comportements prosociaux et avoir une perception positive de soi peut protéger l'individu. Une personne qui a plus de compétences personnelles et sociales ainsi qu'une bonne estime de soi pourra potentiellement prendre de meilleures décisions pour elle-même (Gouvernement du Québec, 2019). Avoir dans son entourage des personnes à qui se confier et qui se confient peut être aidant. Des habiletés de communication efficaces et une capacité de reconnaître et d'exprimer ses émotions peuvent agir comme protection et diminuer la vulnérabilité de l'individu à l'égard des risques de la consommation. La littérature démontre également qu'être engagé dans des activités structurées (sports, musique, chant, loisirs, bénévolat) peut être un facteur de protection efficace (Wagner, Brown, Monti, Myers et Waldron, 1999).

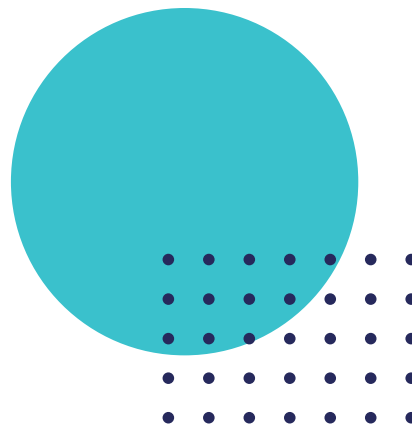
Les facteurs de risque individuels qui rendent les individus plus vulnérables à vivre un effet ou une expérience désagréable sont présentés dans la « Fiche d'accompagnement 4 - Les facteurs de risque - Pour l'animateur ». Ces derniers se divisent en deux grandes catégories : les facteurs biologiques ou physiques, et les facteurs psychologiques.

3.1 Les facteurs biologiques ou physiques

- ▶ **L'hérédité.** Chaque personne naît avec un potentiel génétique légué par ses parents biologiques. Les gènes jouent un rôle dans la façon dont le métabolisme absorbe, transforme et élimine les différentes substances. En effet, certaines personnes métabolisent l'alcool plus facilement que d'autres et ressentent les effets de l'alcool moins longtemps. Le niveau de tolérance ou de sensibilité aux effets des substances peut varier beaucoup d'un individu à l'autre selon son bagage génétique.
- ▶ **Le sexe.** Pour une même quantité d'alcool absorbée et toutes autres choses étant égales (même poids, même taille, même tolérance, etc.), les femmes vont davantage ressentir d'effets que les hommes. Effectivement, l'alcool se disperse dans tous les liquides du corps humain, mais pas dans les lipides (graisses). Les femmes ayant un plus grand pourcentage de gras dans leur masse corporelle, la concentration d'alcool dans leur sang et dans le cerveau sera plus grande.
- ▶ **L'âge.** Les enfants et les personnes âgées sont plus susceptibles de ressentir des effets désagréables. La façon dont la substance va être traitée par l'organisme varie avec l'âge. Ainsi, les enfants sont généralement plus sensibles (plus vulnérables) aux médicaments que les adultes, car ils les métabolisent moins (Ben Amar, 2004). De la même manière, à la suite du vieillissement des cellules (particulièrement celles du foie et des reins), le corps élimine et transforme moins vite les substances. « Par conséquent, les enfants et les personnes âgées sont plus susceptibles de subir des interactions pharmacologiques et présentent des risques plus élevés de manifestations indésirables » (Ben Amar, 2004, p. 27).

- ▶ **Le poids.** Pour une quantité égale de substance ingérée, la concentration dans l'organisme sera évidemment plus grande pour une personne de faible poids.
- ▶ **La condition physique (état de santé).** Le fait d'être ou non en santé a une incidence sur nos réactions à l'absorption de drogues. Un individu faible et malade sera beaucoup plus incommodé et courra plus de risques de vivre une expérience désagréable qu'un autre qui est en pleine forme et reposé. L'état de fatigue est déterminant : être en forme atténue l'effet de la consommation.
- ▶ **La tolérance.** La sensibilité à la substance sera aussi influencée par le niveau de tolérance acquise. Un individu dont le métabolisme est souvent en contact avec la substance peut développer une tolérance. La tolérance est ce processus de désensibilisation progressif qui fait que la personne a besoin d'une quantité de plus en plus grande pour ressentir le même effet. Inversement, un usage prolongé et abusif d'alcool peut détériorer le foie et le rendre moins efficace dans son travail de transformation. Le foie et les reins jouant un rôle majeur dans la transformation et l'élimination des substances psychoactives, s'ils comportent des faiblesses ou des pathologies, l'expérience vécue par le consommateur en sera affectée.

Enfin, un estomac plein retarde la vitesse d'absorption des substances ingérées oralement. La recommandation populaire de ne pas boire le ventre vide est basée sur des principes physiologiques.



3.2 Les facteurs psychologiques

Les substances psychoactives agissent sur le psychisme d'un individu en modifiant son fonctionnement mental. Le fonctionnement de base de ce psychisme est bien sûr déterminant dans l'expérience vécue par cet individu.

- ▶ **L'humeur.** Les prédispositions psychologiques lors de la consommation vont moduler l'effet obtenu. « L'humeur, l'état mental, le niveau d'éveil, la mémorisation des expériences et d'autres composantes psychologiques peuvent affecter grandement la sensibilité de l'utilisateur aux effets des psychotropes » (Ben Amar, 2004, p. 28). Se sentir bien et consommer aura un résultat différent que si l'on est déprimé et que l'on consomme.
- ▶ **La maturité psychosociale.** L'adolescence est une période critique de maturation, et celle-ci se fait à un rythme très variable d'un individu à l'autre. « Le manque de maturité associé à cette phase de développement rend difficile l'anticipation des conséquences à long terme d'une action pouvant être dangereuse comme celle de consommer différentes substances » (Gagnon et Rochefort, 2010, p. 3).
- ▶ **Les expériences antérieures et les attentes.** Les expériences antérieures couvrent un large éventail de possibilités. L'expérience du consommateur avec une substance en particulier ainsi que sa connaissance préalable des effets à venir diminuent le risque d'avoir une expérience désagréable. L'inverse est aussi vrai : une première consommation de cannabis, par exemple, peut provoquer un sentiment de panique si la personne avait préalablement certaines craintes.

Messages clés

- ▶ Plus un individu présente un cumul de facteurs de risque, plus il est susceptible de vivre un effet ou une expérience désagréable lors d'un épisode de consommation, ou de développer une dépendance.
- ▶ La présence d'un facteur de risque ne cause pas automatiquement une consommation problématique. Différents facteurs de protection (p. ex. : intelligence, habiletés sociales, résilience, champs d'intérêt dans la vie, etc.) peuvent atténuer le risque de vivre un effet ou une expérience désagréable lors d'un épisode de consommation, ou de développer une dépendance.
- ▶ Certains facteurs liés à l'individu sont constamment en mouvance (estime de soi, motivation, etc.), alors que d'autres ne le sont pas (sexe, âge, etc.).
- ▶ En considérant les principes de la loi de l'effet, un épisode de consommation peut donc s'avérer désagréable en raison de certaines caractéristiques individuelles.
- ▶ Sur le plan biologique, un jeune âge et un faible poids rendent l'individu plus susceptible de vivre un effet ou une expérience désagréable lors d'un épisode de consommation.
- ▶ Un individu dont l'état psychologique est fragile (déprimé, anxieux, paranoïaque, etc.) est davantage à risque de vivre un effet ou une expérience désagréable lors d'un épisode de consommation.
- ▶ Une personne qui anticipe un effet désagréable est aussi plus à risque de voir cet effet se produire.

4. Les caractéristiques individuelles et la dépendance

Les risques de problèmes de consommation, d'abus ou de dépendance augmentent avec la présence de plusieurs facteurs de risque. La contribution relative de chacun des facteurs de risque individuels dans le développement d'une dépendance est difficile à apprécier. C'est une constellation de facteurs, en interaction les uns avec les autres et évoluant dans le temps, qui y participe. Il est important de rappeler que la trajectoire menant aux troubles liés aux substances peut être déviée par la présence de facteurs et de stratégies de protection (développer un réseau social soutenant, demander de l'aide, apprendre à gérer ses émotions, respecter la posologie de sa médication prescrite, s'il y a lieu, etc.).

Les facteurs de risque individuels qui rendent les individus plus vulnérables à la dépendance sont présentés dans la « Fiche d'accompagnement 4 - Les facteurs de risque - Pour l'animateur ». Ces derniers se divisent en deux grandes catégories : les facteurs biologiques ou physiques, et les facteurs psychologiques.

4.1 Les facteurs biologiques ou physiques

► La surconsommation dans la famille.

Le niveau de tolérance ou de sensibilité aux effets des substances peut varier beaucoup d'un individu à l'autre selon son bagage génétique. Des antécédents familiaux de dépendance créent un facteur de vulnérabilité. On attribue aux facteurs génétiques de 40 à 60 % de la vulnérabilité à la toxicomanie (Leyton et Stewart, 2014). Outre le bagage génétique, l'apprentissage social, dont l'influence des modèles de surconsommation parentaux, est également à considérer comme facteur de risque et sera traité dans la prochaine rencontre, qui porte sur le contexte.

► **L'âge.** Il y a consensus dans la littérature sur l'importance de la précocité de l'usage comme facteur de risque de développer une dépendance ou des problèmes de consommation. Plus une personne commence à consommer à un jeune âge, plus elle risque des complications. « L'âge de début est un facteur extrêmement important : un comportement de consommation de substances psychoactives qui débute avant l'âge de 15 ans est plus risqué » (Psydoc-France, s. d.). De plus, puisque les substances psychoactives agissent sur le cerveau, il est important de prendre en considération le fait que le cerveau de l'adolescent est toujours en croissance, et que ce dernier peut voir son développement altéré.

► **Le sexe.** La plupart des études démontrent une prévalence plus grande de troubles liés aux substances chez les hommes que chez les femmes.

4.2 Les facteurs psychologiques

► Le tempérament et les caractéristiques personnelles.

Voici une liste de caractéristiques personnelles (Uniattox, s. d.) qui augmentent le risque d'abuser des drogues ou d'en devenir dépendant :

- Faible estime de soi, manque de confiance;
- Découragement, ennui, sentiment de vide;
- Attitudes rebelles, manque d'adhésion aux valeurs sociales;
- Tendance à l'impulsivité;
- Recherche de sensations fortes;
- Difficulté à résoudre ses problèmes;
- Difficulté à composer avec ses émotions;
- Absence de buts ou de projets personnels;
- Difficulté à négocier ses rapports avec les autres, à communiquer;
- Faible tolérance par rapport aux frustrations;

- Sentiment de rejet, d'exclusion, de dévalorisation.
- ▶ **La santé mentale.** Les risques de problèmes sont plus grands si l'équilibre psychologique de la personne est fragile. De plus, étant donné les interactions médicamenteuses souvent imprévisibles, ces risques sont décuplés si la personne prend déjà des médicaments psychoactifs. « Les troubles liés à l'usage de substances [...] sont associés à la détresse psychologique et aux troubles mentaux concomitants » (Nguï, Kairouz, Nadeau et Fleury, 2015). On parle de comorbidité lorsque, dans une population, deux maladies surviennent de façon concomitante. Le taux élevé de comorbidité entre les troubles liés aux substances psychoactives et les troubles mentaux chez les jeunes sont bien documentés. « De façon plus particulière, plusieurs auteurs s'entendent pour identifier une certaine circularité entre les diverses problématiques de santé mentale et la toxicomanie, chacune aggravant l'autre » (Bertrand, Rousseau et Thériault, 2014). Les principaux problèmes de santé mentale associés aux troubles d'utilisation de substances sont (Association des intervenants en dépendance du Québec [AIDQ], 2015) :
 - Problèmes d'anxiété;
 - Stress post-traumatique;
 - Symptômes dépressifs;
 - Personnalité antisociale;
 - Personnalité limite;
 - Troubles du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H).

Les adolescents qui présentent des troubles de comportement perturbateur (trouble oppositionnel avec provocation, TDA/H, trouble des conduites) sont plus susceptibles d'éprouver des problèmes avec les drogues. Du côté des troubles intériorisés, les personnes anxieuses et dépressives peuvent ressentir un soulagement de leurs symptômes après une consommation et chercher par la suite à s'automédiquer.

- ▶ **Vivre des difficultés.** Les difficultés vécues à l'adolescence peuvent être nombreuses et toucher plusieurs sphères de la vie (échecs scolaires, exclusion sociale, difficultés familiales, etc.). Les jeunes en difficulté cumulent plusieurs facteurs de risque individuels qui les rendent vulnérables à l'abus ou à la dépendance.
- ▶ **Avoir vécu des traumatismes dans l'enfance.** La littérature (Lecavalier, Chainey, Denis, Maltais et Mantha, 2003; Leyton et Stewart, 2014; Nguï et al., 2015) recense également une grande quantité de facteurs de risque individuels liés au passé des individus. La prédisposition à rencontrer des troubles liés aux substances est ainsi plus grande pour les jeunes ayant vécu des traumatismes dans l'enfance : abus de toutes sortes, maltraitance, négligence et stress intense à la petite enfance, exposition aux drogues à la période prénatale, toxicomanie et violence dans la famille.

Messages clés

- ▶ Plus la première consommation se fait en bas âge, plus l'individu risque plus tard de développer une dépendance.
- ▶ Les personnes dont les parents ou la fratrie ont des problèmes de surconsommation sont plus à risque de développer également cette problématique de consommation.
- ▶ Certaines caractéristiques personnelles telles que l'impulsivité, l'irritabilité et la recherche de sensations fortes augmentent le risque de développer une dépendance.
- ▶ Les problèmes de santé mentale tels que la dépression, l'anxiété et le trouble du déficit de l'attention augmentent le risque de développer une dépendance.
- ▶ Une personne qui vit de grandes difficultés dans sa vie (échecs scolaires, conflits familiaux, exclusion sociale, mauvaise estime de soi, etc.) est plus à risque de développer une dépendance.

5. Les stratégies de protection

Pour chacun des facteurs liés à l'individu, il est possible d'adopter des stratégies de protection, c'est-à-dire des comportements sécuritaires qui peuvent réduire les risques de vivre des conséquences négatives, sans toutefois les éliminer. Encore une fois, il faut retenir que la seule manière d'éviter tous les risques est de ne pas consommer. Étant donné que plusieurs adolescents décident de faire usage de drogues malgré les risques, il est nécessaire de transmettre les informations qui les protégeront. Comme le Groupe de recherche et d'intervention psychosociale (<https://grip-prevention.ca>) le mentionne :

Si tu choisis de consommer, choisis aussi de t'informer

Des suggestions de comportements plus sécuritaires liés à l'individu pour ceux qui choisissent de faire usage d'une drogue sont données lors de l'activité 2 (voir la « Fiche d'accompagnement 7 »).

Il est important de préciser aux adolescents que nous ne cautionnons pas la consommation, mais que s'ils décident tout de même de consommer, les stratégies suivantes peuvent réduire les risques de vivre des conséquences négatives :

- ▶ Retarder l'âge de la première consommation.
- ▶ Avoir des motifs de consommation moins risqués (p. ex. : plaisir, détente, etc.).
- ▶ Éviter de consommer si on vit une détresse ou une fragilité psychologique (deuil, peine d'amour, surexcité, etc.).

- ▶ Être dans un état d'esprit favorable (de bonne humeur).
- ▶ Se reposer avant un épisode de consommation.
- ▶ Bien manger et s'hydrater avant de consommer.
- ▶ Éviter de consommer lorsqu'on est malade.
- ▶ Prendre en considération ses vulnérabilités individuelles (faible poids, jeune âge, métabolisme, etc.).
- ▶ S'abstenir de consommer si des effets négatifs sont anticipés et génèrent de l'anxiété ou des craintes.
- ▶ Connaître les signes précurseurs d'une surdose.
- ▶ Savoir quoi faire en cas de surdose.
- ▶ Avoir sur soi sa carte d'assurance maladie.
- ▶ Etc.

Message clé

Il existe des précautions à prendre relativement à l'individu afin de réduire les risques possibles liés à la consommation. Ces stratégies peuvent être en lien avec le motif de consommation, l'état psychologique et l'état physique de la personne.



Les attitudes à privilégier

Tout au long des discussions avec les participants, mettre en lumière la distinction entre un besoin véritable et le moyen de répondre à ce besoin. L'être humain a besoin de communiquer avec ses semblables, et se connecter aux réseaux sociaux avec son téléphone intelligent est l'une des nombreuses façons de le faire, mais ce n'est pas un besoin fondamental... Certains sont pourtant convaincus du contraire! Le contexte socioéconomique, l'environnement familial, les médias, la publicité, les cognitions de l'individu et le besoin de conformité participent à la construction de ce faux besoin. Le même principe s'applique dans le cas de la consommation de drogues.

Il convient de mettre l'accent sur le pouvoir que chacun possède sur sa vie ainsi que sur les stratégies et les moyens de protection à mettre en place afin de réduire les risques. Il n'y a pas de trajectoire inéluctable vers les problèmes; il est possible de s'y soustraire en agissant de manière concrète. L'attitude de l'intervenant est donc primordiale : il doit insuffler confiance et optimisme. Il est d'une extrême importance de considérer chacun des adolescents comme étant capable de changement.



Activité 1

Les besoins humains et les motifs de consommation

1



Objectifs

Que les adolescents :

- ▶ connaissent les besoins fondamentaux des êtres humains;
- ▶ connaissent les principaux motifs de consommation chez un individu;
- ▶ soient sensibilisés aux liens entre les besoins fondamentaux et les motifs de consommation.



Matériel

- ▶ Fiche d'accompagnement 1 – Besoins des humains – Pour l'animateur
- ▶ Fiche d'accompagnement 2 – Besoins et consommation (à photocopier)
- ▶ Fiche d'accompagnement 3 – Les différentes façons de répondre à ses besoins (à photocopier)
- ▶ Crayons et gommes à effacer



Durée

- ▶ 30 minutes

Déroulement de l'activité

1. Accueillir les participants et leur présenter le thème ainsi que les objectifs des deux activités de la rencontre. Leur spécifier que pendant cette rencontre, ils seront amenés à réfléchir à la place qu'occupe la consommation dans leur vie et aux prédispositions qui rendent l'individu à risque lors d'épisodes de consommation.
2. Expliquer au groupe la nature et le déroulement de l'activité « Les besoins humains et les motifs de consommation ».
3. Demander aux participants de nommer les besoins des humains en les questionnant :

« Qu'est-ce que ça nous prend pour survivre ? »

« Qu'est-ce qui est essentiel pour vivre plutôt que de simplement survivre ? »

« Qu'est-ce que ça nous prend pour être bien ? »
4. Écrire les réponses des participants au tableau en tentant de les regrouper selon la classification présentée dans la « Fiche d'accompagnement 1 - Besoins des humains - Pour l'animateur » et compléter la liste, au besoin.

5. Poursuivre avec les messages clés suivants :

Messages clés

- L'être humain a plusieurs besoins fondamentaux auxquels il tente de répondre au mieux.
- Les besoins humains ne se limitent pas uniquement aux besoins primaires pour survivre (manger, dormir, etc.). Il s'agit également de se réaliser comme individu et de socialiser.
- Plus les besoins d'un individu seront satisfaits, plus il vivra un sentiment de bien-être, et plus il sera en mesure d'avoir du plaisir.

6. Amener les participants à nommer les émotions ressenties lorsqu'un besoin est comblé ou non. Pour ce faire, animer une discussion de groupe en utilisant les suggestions de questions et les pistes de réflexion suivantes :

« Y a-t-il des besoins plus importants que d'autres ? Lesquels ? Pourquoi ? »

« Quelles émotions ressentez-vous quand un de vos besoins est satisfait ? Lorsqu'il n'est pas satisfait ? »

« Qu'est-ce que la drogue vient faire là-dedans ? »

« En quoi peut-elle nous permettre de satisfaire nos besoins ou encore de nous empêcher d'y parvenir ? »

« Comment expliquer le fait que certaines personnes en viennent à penser que consommer est essentiel à leur vie ? »

7. Pendant la discussion, transmettre les messages clés suivants :

Messages clés

- ▶ Lorsqu'un besoin n'est pas satisfait, l'individu peut ressentir plusieurs émotions désagréables (frustration, tristesse, colère, etc.). À l'inverse, la satisfaction d'un besoin procure un grand sentiment de bien-être.
 - ▶ La consommation n'est pas un besoin fondamental. Il s'agit plutôt d'un moyen utilisé pour répondre à un besoin. D'autres stratégies peuvent être employées pour répondre au même besoin.
8. Inviter les participants à faire individuellement l'exercice de la « Fiche d'accompagnement 2 - Besoins et consommation ».
9. Après l'exercice, expliquer aux participants que la consommation est parfois utilisée chez une personne qui cherche à satisfaire ses besoins. La réponse à ces différents besoins devient alors la source de motivation de la consommation.

10. Animer une discussion en se basant sur les questions suivantes :

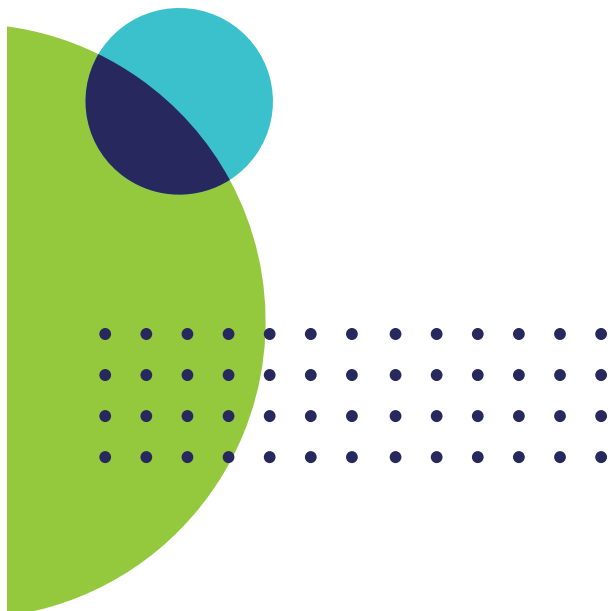
« Selon vous, les besoins qui motivent la consommation sont-ils effectivement comblés après coup ? »

« Quels sont les motifs qui risquent d'engendrer une dépendance ? »

11. Pendant cette discussion, transmettre les messages clés suivants :

Messages clés

- ▶ Une consommation à risque peut également empêcher un individu de combler ses besoins de manière adéquate et satisfaisante.
- ▶ La consommation peut donner un faux sentiment de satisfaction des besoins.
- ▶ Lorsqu'un individu a plusieurs besoins non satisfaits, la consommation peut rapidement prendre de plus en plus de place dans sa vie.
- ▶ Certains motifs de consommation augmentent davantage le risque de développer une dépendance que d'autres. Par exemple, un adolescent qui consomme pour fuir la réalité est plus à risque de développer une dépendance qu'un adolescent qui consomme uniquement pour avoir du plaisir.



12. Continuer l'activité en invitant les participants à remplir la « Fiche d'accompagnement 3 - Les différentes façons de répondre à ses besoins » en équipe de deux ou trois.
13. Lorsqu'ils ont terminé l'exercice, faire un retour sur celui-ci et mettre en commun les solutions de rechange trouvées par chaque équipe pour chaque catégorie de motifs.
14. Communiquer le message clé suivant :

Messages clés

- ▶ Il est préférable d'avoir des solutions de rechange multiples et variées à la consommation pour répondre à ses besoins, puisque :
 - la consommation peut répondre à plusieurs besoins;
 - un besoin peut être satisfait par plusieurs moyens;
 - la solution de rechange peut être adaptée ou non selon la situation.
15. Illustrer l'importance d'avoir plusieurs solutions de rechange à la consommation avec l'analogie du camion poids lourd et de la motocyclette.

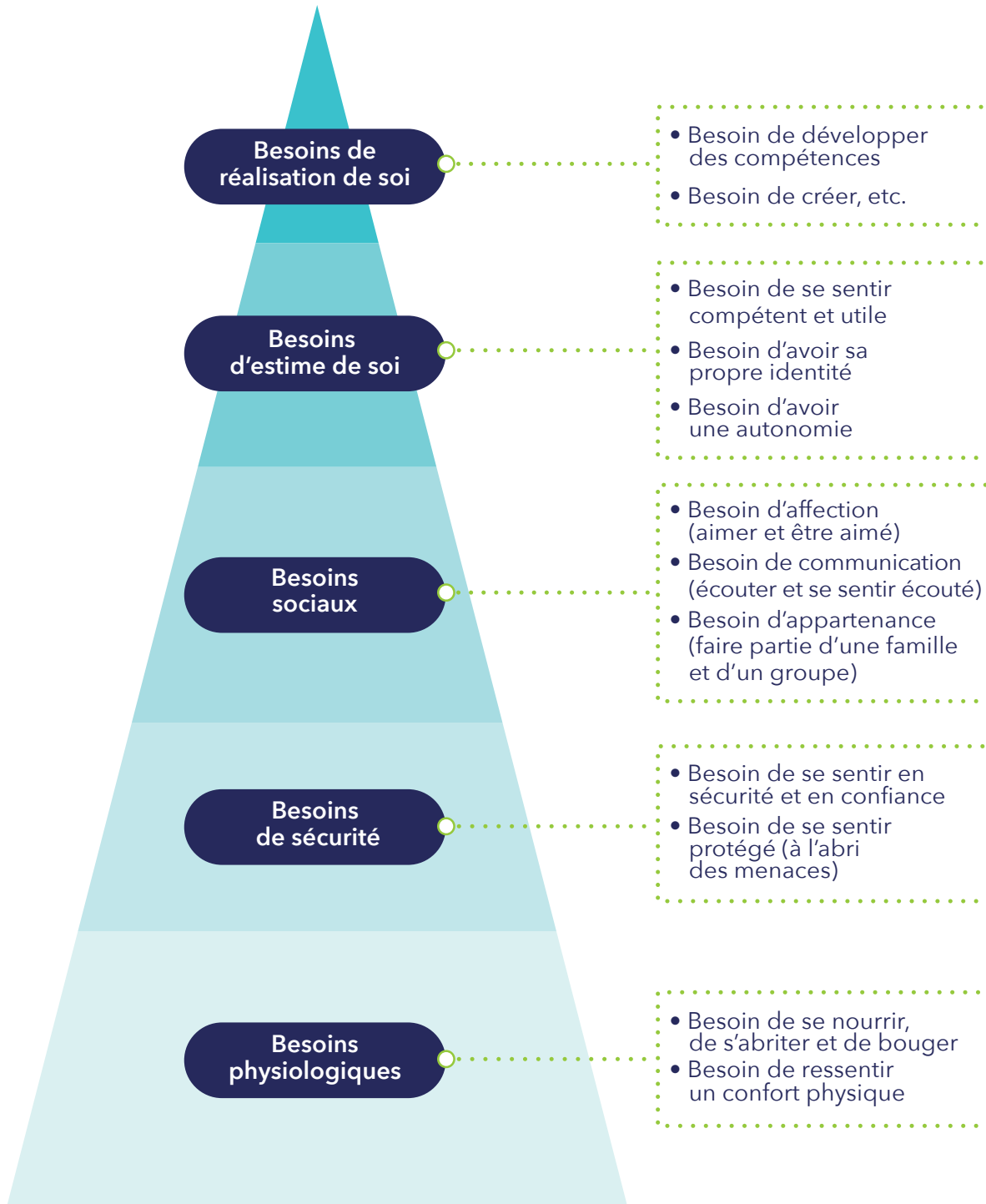
« Le camion poids lourd qui subit une crevaison en ressentira très peu les inconvénients, puisqu'il a plusieurs roues qui lui permettront de rouler quand même. Cependant, la motocyclette ne pourra plus du tout rouler, puisqu'elle en a seulement deux. »





Fiche d'accompagnement 1

Besoins des humains - Pour l'animateur





Fiche d'accompagnement 2

Besoins et consommation

Rencontre

3

Activité

1

Lorsqu'on consomme, c'est qu'on a besoin :

	OUI	NON
D'aimer (de pouvoir le dire)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D'être accepté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De se libérer (liberté)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De relaxer (détente)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D'être heureux (bonheur)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De réussir (succès)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De se sentir bien (bien-être)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D'être valorisé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D'être énergique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De s'épanouir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D'être entouré	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D'être utile	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De se dégêner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De s'exprimer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D'oublier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D'être en paix avec soi-même	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D'être en paix avec son entourage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D'appartenir à un groupe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D'être satisfait de soi-même	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De s'aimer (s'estimer)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De se confronter, de s'opposer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De se donner du courage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De se sentir tout puissant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autre : _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Adapté de Simard, 1999)



Fiche d'accompagnement 3

Les différentes façons de répondre à ses besoins

Rencontre

3

Activité

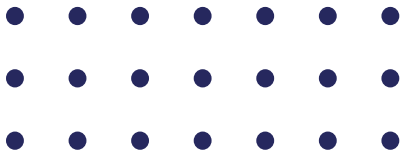
1

Il est essentiel de connaître plusieurs moyens pour répondre à ses besoins. En équipe de deux ou trois, nommer différentes solutions de rechange à la consommation pour répondre à chaque besoin souvent nommé par les adolescents.

1. Avoir du plaisir :

2. Se relaxer :

3. Se dégêner :



4. Faire partie du groupe :

5. Être énergique :

6. Oublier ses problèmes :

Activité 2

L'individu le plus à risque

2



Objectifs

Que les adolescents :

- ▶ connaissent les caractéristiques liées à l'individu qui déterminent l'effet et l'expérience d'un épisode de consommation;
- ▶ connaissent les caractéristiques liées à l'individu qui déterminent le risque de développer une dépendance;
- ▶ déterminent des stratégies de protection liées à l'individu.



Matériel

- ▶ Fiche d'accompagnement 4 - Les facteurs de risque - Pour l'animateur
- ▶ Fiche d'accompagnement 5 - L'individu le plus à risque de vivre un effet ou une expérience désagréable (à photocopier en deux copies et à découper)
- ▶ Fiche d'accompagnement 6 - L'individu le plus à risque de vivre un effet ou une expérience désagréable - Réponses pour l'animateur
- ▶ Fiche d'accompagnement 7 - L'individu le plus à risque de développer une dépendance (à photocopier en deux copies et à découper)
- ▶ Fiche d'accompagnement 8 - L'individu le plus à risque de développer une dépendance - Réponses pour l'animateur
- ▶ Fiche d'accompagnement 9 - Les stratégies de protection liées à l'individu (à photocopier)



Durée

- ▶ 30 minutes

Déroulement de l'activité

1. Rappeler aux participants l'objectif de l'activité « L'individu le plus à risque » et expliquer le déroulement.
2. Demander aux participants d'expliquer, dans leurs mots, ce qu'est un facteur de risque et compléter les réponses en donnant la définition suivante :
 - Un facteur de risque est une caractéristique personnelle (biologique ou psychologique) qui augmente la probabilité de développer une problématique quelconque.
3. Transmettre les messages clés qui portent sur les facteurs de risque :
4. Demander aux participants de nommer des exemples de facteurs de risque liés à l'individu qui peuvent rendre **l'effet ou l'expérience désagréable** lors d'un épisode de consommation.
5. Compléter l'information à l'aide de la « Fiche d'accompagnement 4 - Les facteurs de risque - Pour l'animateur » (sans aborder la section qui traite de la dépendance) et communiquer les messages clés suivants :

Messages clés

- ▶ Plus un individu présente un cumul de facteurs de risque, plus il est susceptible de vivre un effet ou une expérience désagréable lors d'un épisode de consommation, ou de développer une dépendance.
- ▶ La présence d'un facteur de risque ne cause pas automatiquement une consommation problématique. Différents facteurs de protection (p. ex. : intelligence, habiletés sociales, résilience, champs d'intérêt, etc.) peuvent atténuer le risque de vivre un effet ou une expérience désagréable lors d'un épisode de consommation, ou de développer une dépendance.
- ▶ Certains facteurs liés à l'individu sont constamment en mouvance (estime de soi, motivation, etc.), alors que d'autres ne le sont pas (sexe, âge, etc.).

Messages clés

- ▶ En considérant les principes de la loi de l'effet, un épisode de consommation peut donc s'avérer désagréable en raison de certaines caractéristiques individuelles.
- ▶ Sur le plan biologique, un jeune âge et un faible poids rendent l'individu plus susceptible de vivre un effet ou une expérience désagréable lors d'un épisode de consommation.
- ▶ Un individu dont l'état psychologique est fragile (déprimé, anxieux, paranoïaque, etc.) est davantage à risque de vivre un effet ou une expérience désagréable lors d'un épisode de consommation.
- ▶ Une personne qui anticipe un effet désagréable est aussi plus à risque de voir cet effet se produire.

6. À la lumière de ces informations, demander aux participants de se regrouper en deux équipes et remettre à chaque équipe une enveloppe avec les coupons, préalablement découpés, de la « Fiche d'accompagnement 5 - L'individu le plus à risque de vivre un effet ou une expérience désagréable ».
7. Proposer une épreuve de rapidité dans laquelle chaque équipe devra regrouper tous les énoncés en deux colonnes selon que la personne est **plus à risque** ou **moins à risque** de vivre un effet ou une expérience désagréable, et ce, le plus rapidement possible.
8. Remercier les deux équipes pour leur participation et féliciter l'équipe gagnante (la plus rapide et sans erreur)! Revoir chacun des énoncés à l'aide de la « Fiche d'accompagnement 6 - L'individu le plus à risque de vivre un effet ou une expérience désagréable - Réponses pour l'animateur » et s'assurer que les équipes les ont placés dans la bonne colonne.
9. Pour aborder les risques de dépendance, demander aux participants de nommer les facteurs de risque liés à l'individu qui, selon eux, sont **les plus susceptibles de mener à une dépendance**.
10. Compléter l'information à l'aide de la « Fiche d'accompagnement 4 - Les facteurs de risque - Pour l'animateur » qui traite des facteurs liés à la dépendance et insister sur les messages clés suivants :

Messages clés

- ▶ Plus la première consommation se fait en bas âge, plus l'individu risque plus tard de développer une dépendance.
- ▶ Les personnes dont les parents ou la fratrie ont des problèmes de surconsommation sont plus à risque de développer également cette problématique de consommation.
- ▶ Certaines caractéristiques personnelles telles que l'impulsivité, l'irritabilité et la recherche de sensations fortes augmentent le risque de développer une dépendance.
- ▶ Les problèmes de santé mentale tels que la dépression, l'anxiété et le trouble du déficit de l'attention augmentent le risque de développer une dépendance.
- ▶ Une personne qui vit de grandes difficultés dans sa vie (échecs scolaires, conflits familiaux, exclusion sociale, mauvaise estime de soi, etc.) est plus à risque de développer une dépendance.

Activité
2

11. Encore une fois, demander aux participants de se regrouper en deux équipes et remettre à chaque équipe une enveloppe avec les coupons, préalablement découpés, de la « Fiche d'accompagnement 7 - L'individu le plus à risque de développer une dépendance ».
12. Proposer une épreuve de rapidité dans laquelle chaque équipe devra regrouper tous les énoncés en deux colonnes selon que la personne est moins à risque ou plus à risque de développer une dépendance, et ce, le plus rapidement possible.
13. Remercier les deux équipes pour leur participation et féliciter l'équipe gagnante (la plus rapide et sans erreur)! Revoir chacun des énoncés à l'aide de la « Fiche d'accompagnement 8 - L'individu le plus à risque de développer une dépendance - Réponses pour l'animateur » et s'assurer que les équipes les ont placés dans la bonne colonne.
14. Rappeler aux participants qu'il existe des stratégies pour réduire le risque de développer une dépendance. Demander aux participants de nommer les stratégies de protection liées à l'individu qu'ils connaissent.
15. Compléter les réponses à l'aide de la « Fiche d'accompagnement 9 - Les stratégies de protection liées à l'individu ». Remettre aux participants une copie de cette fiche d'accompagnement.
16. Conclure la rencontre en demandant aux participants de nommer les éléments qu'ils ont retenus.

Message clé

Il existe des précautions à prendre relativement à l'individu afin de réduire les risques possibles liés à la consommation. Ces stratégies peuvent être en lien avec le motif de consommation, l'état psychologique et l'état physique de la personne.





Fiche d'accompagnement 4

Les facteurs de risque : Pour l'animateur

Voici des exemples de facteurs individuels qui augmentent le risque de vivre un effet ou une expérience désagréable lors d'un épisode de consommation.

Facteurs biologiques	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Âge (p. ex. : être à l'adolescence) ▶ Sexe ▶ Taille et poids (p. ex. : avoir un faible poids) ▶ État physique (p. ex. : être malade, fatigué, etc.)
Facteurs psychologiques	<ul style="list-style-type: none"> ▶ État d'esprit, humeur (p. ex. : être dépressif, anxieux, paranoïaque, avoir passé une mauvaise journée, etc.) ▶ Expériences passées (p. ex. : avoir vécu antérieurement des expériences désagréables de consommation, s'attendre à vivre un effet négatif, etc.)

Voici des exemples de facteurs de risque qui peuvent rendre un individu vulnérable à développer une dépendance.

Facteurs de risque de la dépendance	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Précocité de la première consommation ▶ Surconsommation dans la famille ▶ Avoir un tempérament plus agressif ou impulsif, être à la recherche de sensations fortes. ▶ Avoir une santé mentale fragile ou un diagnostic de trouble de santé mentale (p. ex. : être anxieux, dépressif, hyperactif; avoir un déficit de l'attention, etc.). ▶ Vivre des difficultés (p. ex. : échecs scolaires, conflits familiaux, mauvaise estime de soi et exclusion sociale). ▶ Avoir vécu différentes formes de traumatismes dans l'enfance (p. ex. : négligence, maltraitance, violence physique ou psychologique, abus sexuel).
--	---

N.B. - Différents facteurs de protection (p. ex. : forces individuelles, résilience, etc.) atténuent le risque de vivre un effet négatif lors d'un épisode de consommation, d'avoir des habitudes de consommation problématiques ou de développer une dépendance.



Fiche d'accompagnement 5

L'individu le plus à risque de vivre un effet ou une expérience désagréable

À partir de la mise en situation, demander aux participants de regrouper, le plus rapidement possible, les énoncés en deux colonnes, soit les individus qui sont les moins à risque et ceux qui sont les plus à risque de vivre un effet ou une expérience désagréable.

Mise en situation :

L'individu en question a consommé quatre bières et un comprimé d'ecstasy dans une fête chez un ami de l'école un vendredi soir.

À DÉCOUPER



A Une fille qui pèse 50 kg	A Un gars qui pèse 80 kg
B Un gars qui vient d'apprendre que ses parents se séparent	B Un gars qui célèbre la fin de ses études secondaires
C Une fille qui a mangé trois repas durant la journée	C Une fille qui n'a pas mangé de la journée
D Un gars dont les parents sont très stricts et le punissent de façon démesurée	D Un gars ayant des parents avec qui il peut discuter de ses habitudes de consommation
E Une fille bien reposée et en pleine forme	E Une fille qui a été grippée toute la semaine
F Une fille de bonne humeur	F Une fille qui vit une peine d'amour
G Un gars qui vient d'avoir un bon résultat à un examen	G Un gars qui vient de rater son examen pour l'obtention de son permis de conduire
H Un gars de 11 ans	H Un gars de 17 ans



Fiche d'accompagnement 6

L'individu le plus à risque de vivre un effet ou une expérience désagréable – Réponses pour l'animateur

Voici les réponses de la « Fiche d'accompagnement 5 - L'individu le plus à risque de vivre un effet ou une expérience désagréable ».

MOINS À RISQUE	PLUS À RISQUE
Un gars qui pèse 80 kg	Une fille qui pèse 50 kg
Un gars qui célèbre la fin de ses études secondaires	Un gars qui vient d'apprendre que ses parents se séparent
Une fille qui a mangé trois repas durant la journée	Une fille qui n'a pas mangé de la journée
Un gars ayant des parents avec qui il peut discuter de ses habitudes de consommation	Un gars dont les parents sont très stricts et le punissent de façon démesurée
Une fille bien reposée et en pleine forme	Une fille qui a été grippée toute la semaine
Une fille de bonne humeur	Une fille qui vit une peine d'amour
Un gars qui vient d'avoir un bon résultat à un examen	Un gars qui vient de rater son examen pour l'obtention de son permis de conduire
Un gars de 17 ans	Un gars de 11 ans



Fiche d'accompagnement 7

L'individu le plus à risque de développer une dépendance

Demander aux participants de regrouper, le plus rapidement possible, les énoncés en deux colonnes, soit les individus qui sont les moins à risque et ceux qui sont les plus à risque de développer une dépendance.

À DÉCOUPER



A Un gars qui pose parfois des gestes violents	A Un gars posé et réfléchi
B Une fille qui vit de nombreux échecs scolaires pendant tout son secondaire	B Une fille qui performe bien à l'école et dans ses activités
C Une fille qui a consommé pour la première fois à 10 ans	C Une fille qui a consommé pour la première fois à 16 ans
D Un gars avec beaucoup d'amis et de bonnes habiletés sociales	D Un gars qui a peu d'amis et qui se sent seul
E Un gars dont les parents consomment de l'alcool lors d'événements sociaux	E Un gars dont le père est alcoolique
F Un gars qui est facilement distrait et hyperactif	F Un gars avec une bonne capacité d'attention
G Une fille vivant dans une famille unie et harmonieuse	G Une fille ayant vécu de la violence de la part de son beau-père

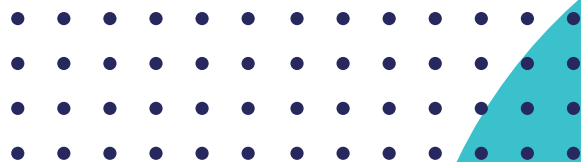


Fiche d'accompagnement 8

L'individu le plus à risque de développer une dépendance – Réponses pour l'animateur

Voici les réponses de la « Fiche d'accompagnement 7 - L'individu le plus à risque de développer une dépendance ».

MOINS À RISQUE	PLUS À RISQUE
Un gars posé et réfléchi	Un gars qui pose parfois des gestes violents
Une fille qui performe bien à l'école et dans ses activités	Une fille qui vit de nombreux échecs scolaires
Une fille qui a consommé pour la première fois à 16 ans	Une fille qui a consommé pour la première fois à 10 ans
Un gars avec beaucoup d'amis et de bonnes habiletés sociales	Un gars qui a peu d'amis et qui se sent seul
Un gars dont les parents consomment de l'alcool lors d'événements sociaux	Un gars dont le père est alcoolique
Un gars avec une bonne capacité d'attention	Un gars qui est facilement distrait et hyperactif
Une fille vivant dans une famille unie et harmonieuse	Une fille ayant vécu de la violence de la part de son beau-père





Fiche d'accompagnement 9

Les stratégies de protection liées à l'individu

Toute consommation de substances comporte des risques. La seule façon d'éviter tout risque est de ne pas consommer. Cependant, si une personne décide quand même de consommer, il faut savoir qu'il existe des stratégies en lien avec l'individu pour réduire les risques de vivre un effet ou une expérience désagréable, sans toutefois les éliminer complètement.

Bien que nous ne cautionnions pas la consommation, si tu choisis tout de même de consommer, il est préférable d'employer les stratégies suivantes :

- ▶ Retarder l'âge de la première consommation.
- ▶ Avoir des motifs de consommation moins risqués (p. ex. : plaisir, détente, etc.).
- ▶ Éviter de consommer si on vit une détresse ou une fragilité psychologique (deuil, peine d'amour, surexcité, etc.).
- ▶ Être dans un état d'esprit favorable (de bonne humeur).
- ▶ Se reposer avant un épisode de consommation.
- ▶ Bien manger et s'hydrater avant de consommer.
- ▶ Éviter de consommer lorsqu'on est malade.
- ▶ Prendre en considération ses vulnérabilités individuelles (faible poids, jeune âge, métabolisme, etc.).
- ▶ S'abstenir de consommer si des effets négatifs sont anticipés et génèrent de l'anxiété ou des craintes.
- ▶ Connaître les signes précurseurs d'une surdose.
- ▶ Savoir quoi faire en cas de surdose.
- ▶ Avoir sur soi sa carte d'assurance maladie.
- ▶ Etc.



Activité individuelle

L'individu



Objectifs

Que l'adolescent :

- ▶ vérifie les connaissances apprises pendant la rencontre;
- ▶ approfondisse sa réflexion sur les besoins auxquels sa consommation tente de répondre avec le soutien d'un adulte significatif;
- ▶ approfondisse sa réflexion sur ses caractéristiques individuelles qui pourraient avoir une incidence sur ses expériences de consommation et celles qui augmentent le risque de développer une dépendance.

Que l'adolescent absent à cette rencontre :

- ▶ acquière les connaissances ciblées par cette rencontre;
- ▶ amorce sa réflexion sur les besoins auxquels sa consommation tente de répondre avec le soutien d'un adulte significatif;
- ▶ amorce sa réflexion sur ses caractéristiques individuelles qui pourraient avoir une incidence sur ses expériences de consommation et celles qui augmentent le risque de développer une dépendance.



Matériel

- ▶ Fiche d'accompagnement 10 - Jeu-questionnaire : L'individu (à photocopier)
- ▶ Fiche d'accompagnement 11 - Jeu-questionnaire : L'individu - Réponses pour l'animateur
- ▶ Crayons et gommes à effacer



Déroulement de l'activité

1. L'intervenant prévoit un temps en individuel avec l'adolescent afin de réaliser cette activité avant la quatrième rencontre.
 2. Il est essentiel que, à tout moment, l'intervenant et l'animateur maintiennent une bonne communication pour valider les messages à transmettre, échanger des observations et des impressions, ou soulever des questionnements à la suite des discussions avec l'adolescent, etc.
 3. Présenter les objectifs et lui expliquer le déroulement de l'activité individuelle « L'individu ». Mentionner que cette activité permettra de discuter de l'ensemble des messages clés transmis lors de la rencontre « L'individu ».
 4. Demander à l'adolescent qui a participé à la troisième rencontre ce qu'il a retenu de celle-ci. Pour l'adolescent qui a été absent à cette rencontre, lui demander ce qu'il connaît du sujet.
 5. Poursuivre l'activité en lui remettant une copie de la « Fiche d'accompagnement 10 - Jeu-questionnaire : L'individu ». Lui laisser le temps nécessaire pour
- répondre à toutes les questions.
6. Lorsque le jeu-questionnaire est rempli, reprendre verbalement chacune des questions à l'aide de la « Fiche d'accompagnement 11 - Jeu-questionnaire : L'individu - Réponses pour l'animateur » et, si nécessaire, corriger les réponses.
 7. S'assurer de lui transmettre tous les messages clés en vérifiant sa compréhension de ceux-ci.
 8. Encourager l'adolescent à poursuivre ses réflexions et à les partager avec les intervenants ou avec d'autres personnes significatives.
 9. À la suite de l'activité individuelle, se rendre disponible pour l'adolescent afin de l'accompagner dans ses réflexions et de répondre à ses questions.





Fiche d'accompagnement 10

Jeu-questionnaire : L'individu

Réponds aux questions suivantes avec le soutien d'un adulte significatif (éducateur, intervenant, enseignant, etc.).

1. Les humains ont des besoins auxquels ils tentent de répondre de différentes façons.
Nomme trois besoins qu'un être humain peut avoir.

2. Nomme les émotions ressenties chez une personne dont les besoins ne sont pas satisfaits.

3. Vrai ou faux? La consommation est un moyen parmi d'autres de répondre à un ou plusieurs besoins.

4. Énumère un moyen alternatif à la consommation permettant de répondre aux besoins suivants.

a) Avoir du plaisir : _____

b) Relaxer : _____

c) Avoir de l'énergie : _____

5. Quel énoncé est faux? Encerle ta réponse.

- a) Une consommation problématique peut empêcher un individu de répondre à ses besoins de manière adéquate.
- b) La consommation permet toujours de satisfaire ses besoins.
- c) Lorsqu'un individu a plusieurs besoins non satisfaits, la consommation peut rapidement prendre de plus en plus de place dans sa vie.

6. Nomme un motif de consommation qui rend une personne à risque de développer une dépendance.

7. Quel énoncé est faux? Encerle ta réponse.

- a) Une personne présentant un facteur de risque aura nécessairement une consommation à risque.
- b) Plus un individu a des facteurs de risque, plus il est à risque de vivre un effet désagréable.
- c) Les facteurs de protection diminuent le risque de vivre un effet désagréable ou de développer une dépendance.

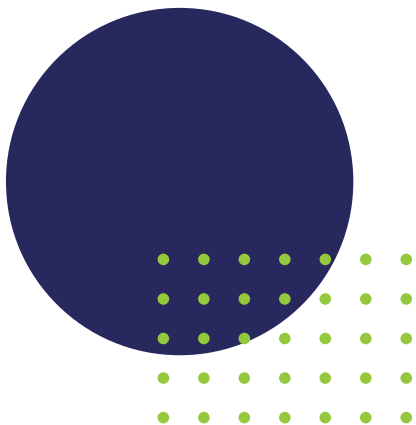
8. Vrai ou faux? Un jeune âge, un faible poids ainsi que le fait d'avoir vécu de mauvaises expériences de consommation et d'être de mauvaise humeur sont tous des facteurs individuels qui augmentent le risque de vivre un effet ou une expérience désagréable.

9. Vrai ou faux? Avoir vécu différentes formes d'abus, avoir commencé à consommer à un très jeune âge, éprouver des difficultés psychologiques et avoir des parents surconsommateurs sont des facteurs individuels qui augmentent le risque de développer une dépendance.

10. **Nomme deux stratégies liées à l'individu** qui permettent de réduire les risques de vivre un effet désagréable lors d'un épisode de consommation.

11. **Selon toi, à quels besoins ta consommation te permet-elle de répondre ?**

12. **Nomme des solutions de rechange à la consommation** qui pourraient répondre aux besoins que tu as nommés dans ta réponse à la question précédente.





Fiche d'accompagnement 11

Jeu-questionnaire : L'individu - Réponses pour l'animateur

Voici les réponses aux questions 1 à 12 de la « Fiche d'accompagnement 10 - Jeu-questionnaire : L'individu ». S'assurer de transmettre tous les messages clés à l'adolescent.

1. Les humains ont des besoins auxquels ils tentent de répondre de différentes façons. Nomme trois besoins qu'un être humain peut avoir.

Réponse : Les besoins nommés par les adolescents peuvent être très variés (se nourrir, se sentir compétent, aimer et se sentir aimé, se sentir écouté, etc.). Si nécessaire, se référer à la « Fiche d'accompagnement 1 - Besoins des humains - Pour l'animateur ».

Messages clés

- ▶ L'être humain a plusieurs besoins fondamentaux auxquels il tente de répondre au mieux.
- ▶ Les besoins humains ne se limitent pas uniquement aux besoins primaires pour survivre (manger, dormir, etc.). Il s'agit également de se réaliser comme individu et de socialiser.

2. Nomme les émotions ressenties chez une personne dont les besoins ne sont pas satisfaits.

Réponse : Les réponses peuvent varier d'un participant à l'autre. Les réponses pourraient être, par exemple, la colère, la frustration, la tristesse, etc.

Messages clés

- ▶ Plus les besoins d'un individu seront satisfaits, plus il vivra un sentiment de bien-être, et plus il sera en mesure d'avoir du plaisir.
- ▶ Lorsqu'un besoin n'est pas satisfait, l'individu peut ressentir plusieurs émotions désagréables (frustration, tristesse, colère, etc.). À l'inverse, la satisfaction d'un besoin procure un grand sentiment de bien-être.

3. Vrai ou faux ? La consommation est un moyen parmi d'autres de répondre à un ou plusieurs besoins.

Réponse : Vrai.

Message clé

La consommation n'est pas un besoin fondamental. Il s'agit plutôt d'un moyen utilisé pour répondre à un besoin. D'autres stratégies peuvent être employées pour répondre au même besoin.

4. Énumère un moyen alternatif à la consommation permettant de répondre aux besoins suivants.

Réponse : Les moyens alternatifs nommés peuvent varier d'un adolescent à l'autre.

Message clé

Il est préférable d'avoir des solutions de rechange multiples et variées à la consommation pour répondre à ses besoins, puisque la consommation peut répondre à plusieurs besoins. Un besoin peut être satisfait par plusieurs moyens. La solution de rechange peut être adaptée ou non selon la situation.

5. Quel énoncé est faux ? Encerle ta réponse.

Réponse : b) La consommation permet toujours de satisfaire ses besoins.

Messages clés

- ▶ Une consommation problématique peut également empêcher un individu de répondre à ses besoins de manière adéquate.
- ▶ La consommation peut donner une fausse impression d'avoir satisfait un besoin.
- ▶ Lorsqu'un individu a plusieurs besoins non satisfaits, la consommation peut rapidement prendre une place importante dans sa vie.

6. Nomme un motif de consommation qui rend une personne à risque de développer une dépendance.

Réponse : Les motifs liés à la gestion des émotions (p. ex. : fuir la réalité, oublier ses problèmes, etc.) sont plus risqués.

Message clé

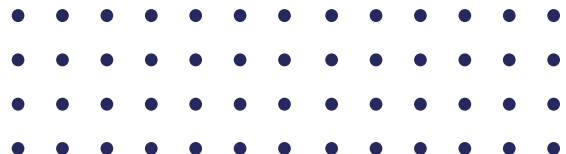
Certains motifs de consommation sont plus à risque que d'autres. Par exemple, un adolescent qui consomme pour fuir la réalité est plus à risque de développer une dépendance qu'un adolescent qui consomme pour avoir du plaisir.

7. Quel énoncé est faux? Encerle ta réponse.

Réponse : a) Une personne présentant un facteur de risque aura nécessairement une consommation à risque.

Messages clés

- ▶ Plus un individu présente un cumul de facteurs de risque, plus il est susceptible de vivre un effet ou une expérience désagréable lors d'un épisode de consommation, ou de développer une dépendance.
- ▶ La présence d'un facteur de risque ne cause pas automatiquement une consommation problématique. Différents facteurs de protection (p. ex. : intelligence, habiletés sociales, résilience, etc.) peuvent atténuer le risque de vivre un effet ou une expérience désagréable lors d'un épisode de consommation, ou de développer une dépendance.
- ▶ Certains facteurs liés à l'individu sont constamment en mouvance (estime de soi, motivation, etc.), alors que d'autres ne le sont pas (sexe, âge, etc.).



8. Vrai ou faux ? Un jeune âge, un faible poids ainsi que le fait d'avoir vécu de mauvaises expériences de consommation et d'être de mauvaise humeur sont tous des facteurs individuels qui augmentent le risque de vivre un effet ou une expérience désagréable.

Réponse : Vrai.

Messages clés

- ▶ En considérant les principes de la loi de l'effet, un épisode de consommation peut s'avérer désagréable en raison de caractéristiques individuelles.
- ▶ Sur le plan biologique, un jeune âge et un faible poids rendent l'individu plus susceptible de vivre un effet ou une expérience désagréable lors d'un épisode de consommation.
N.B. - Si les jeunes veulent davantage d'informations, voir la section « Note à l'intervenant ».
- ▶ Un individu dont l'état psychologique est fragile (déprimé, anxieux, paranoïaque, etc.) est davantage à risque de vivre un effet ou une expérience désagréable lors d'un épisode de consommation.
- ▶ Une personne qui anticipe un effet désagréable est plus à risque de voir cet effet se produire.

9. Vrai ou faux ? Avoir vécu différentes formes d'abus, avoir commencé à consommer à un très jeune âge, éprouver des difficultés psychologiques et avoir des parents surconsommateurs sont des facteurs individuels qui augmentent le risque de développer une dépendance.

Réponse : Vrai.

Messages clés

- ▶ Plus la première consommation se fait en bas âge, plus l'individu risque plus tard de développer une dépendance.
- ▶ Les personnes dont les parents ou la fratrie ont des problèmes de surconsommation sont plus à risque de développer également cette problématique de consommation.
- ▶ Certaines caractéristiques personnelles telles que l'impulsivité, l'irritabilité et la recherche de sensations fortes augmentent le risque de développer une dépendance.
- ▶ Les problèmes de santé mentale tels que la dépression, l'anxiété et le trouble du déficit de l'attention augmentent le risque de développer une dépendance.
- ▶ Une personne qui vit de grandes difficultés dans sa vie (échecs scolaires, conflits familiaux, exclusion sociale, mauvaise estime de soi, etc.) est plus à risque de développer une dépendance.

10. Nomme deux stratégies liées à l'individu qui permettent de réduire les risques de vivre un effet désagréable lors d'un épisode de consommation.

Réponse : Les réponses peuvent varier d'un adolescent à l'autre. S'assurer que les stratégies sont en lien avec l'individu, et non pas en lien avec la substance et le contexte. Si nécessaire, se référer à la « Fiche d'accompagnement 9 - Les stratégies de protection liées à l'individu ».

Message clé

Il existe des précautions à prendre relativement à l'individu afin de réduire les risques possibles liés à la consommation. Ces stratégies peuvent être en lien avec le motif de consommation, l'état psychologique et l'état physique de la personne.

Les questions 11 et 12 du jeu-questionnaire sont des questions dont les réponses varieront d'un adolescent à l'autre.

Liste des références

- Association des intervenants en dépendance du Québec (AIDQ). (2015). Coffret d'intervention. *Dépendance et problème mental concomitant*. (2015). Montréal, Québec : AIDQ.
- Ben Amar, M. (2004). *La polyconsommation de psychotropes et les principales interactions pharmacologiques associées*. Montréal, Québec : Comité permanent de lutte à la toxicomanie.
- Bertrand, K., Rousseau, M. et Thériault, M. (2014, octobre). Le traitement des adolescents aux prises avec une double problématique toxicomanie/santé mentale : bilan d'une démarche de recherche-action menée aux centres Le Grand Chemin. Communication présentée au Colloque de l'AITQ-RISQ, Trois-Rivières.
- Centre québécois de lutte aux dépendances. (2014). *Drogues : savoir plus, risquer moins. Le livre d'information* (7^e éd.). Montréal, Québec : Centre québécois de lutte aux dépendances.
- Gagnon, H. et Rochefort, L. (2010). *L'usage de substances psychoactives chez les jeunes Québécois. Conséquences et facteurs associés*. Montréal, Québec : Direction du développement des individus et des communautés, Institut national de santé publique du Québec. Repéré à https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1102_UsageSubsPsychoactivesJeunes.pdf
- Gouvernement du Québec. (2019). *Maintenir une bonne santé mentale*. Repéré à <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/maintenir-une-bonne-sante-mentale>
- Lecavalier, M., Chainey, R., Denis, I., Maltais, K. et Mantha, L. (2003). *Vers une compréhension du phénomène de dépendance. Cahier de formation*. Montréal, Québec : Centre Dollard-Cormier. Repéré à <http://www.santecom.qc.ca/bibliothequevirtuelle/hyperion/622.pdf>
- Leyton, M. et Stewart, S. (dir.). (2014). *Toxicomanie au Canada. Voies menant aux troubles liés aux substances dans l'enfance et l'adolescence*. Ottawa, Ontario : Centre canadien de lutte contre les toxicomanies. Repéré à <http://www.ccsa.ca/Resource%20Library/CCSA-Child-Adolescent-Substance-Use-Disorders-Report-2014-fr.pdf>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Ngui, A., Kairouz, S., Nadeau, L. et Fleury, M.-J. (2015). Prévalence et utilisation des services dans le domaine de la consommation des substances psychoactives et du jeu de hasard et d'argent. *Le Point en administration de la santé et des services sociaux*, 10(4), 12-16.
- Peterson, R. (2014). *Meilleures pratiques de prévention des toxicomanies en milieu scolaire*. Repéré à http://www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/cisss_lanaudiere/Documentation/Sante_publique/Themes/Alcool_drogues_et_medicaments/DOC_SPA_MP_2014-02.pdf
- Psydoc-France. (s. d.). Facteurs de risque. Repéré à http://psydocfr.broca.inserm.fr/toxicomanies/toxicomanie/psychopath/facteurs_risque.htm
- Simard, C. (1999). *Évaluation et intervention auprès des jeunes consommateurs*. Trois-Rivières, Québec : Comité régional de perfectionnement des professionnels.
- Sugai, G., Lewis-Palmer, T. et Hagan-Burke, S. (2000). Overview of the functional behavioral assessment process. *Exceptionality*, 8(3), 149-160.
- Uniatox. (s. d.). *Les facteurs de risque associés à la toxicomanie*. Repéré à <http://uniatox.org/53/les-facteurs-de-risque>
- Wagner, E. F., Brown, S. A., Monti, P. M., Myers, M. G. et Waldron, H. B. (1999). Innovations in adolescent substance abuse intervention. *Alcoholism, Clinical and Experimental Research*, 23(2), 236-249.



Les contextes et la loi de l'effet

Rencontre

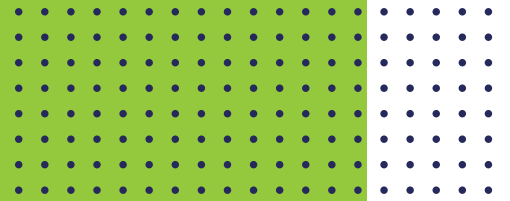


4





Les contextes et la loi de l'effet



Rencontre

4

Quatrième rencontre

Les contextes et la loi de l'effet

Objectifs généraux

Que les adolescents :

- connaissent les facteurs liés au contexte qui influent sur les risques et les conséquences de la consommation;
- comprennent la loi de l'effet.

Objectifs spécifiques

Que les adolescents :

Activité 1 :

- connaissent les caractéristiques liées au contexte qui déterminent l'effet et l'expérience lors d'un épisode de consommation;
- connaissent les caractéristiques liées au contexte qui déterminent le risque de développer une dépendance;
- déterminent des stratégies de protection liées au contexte de consommation;
- trouvent des moyens permettant de faire face à la pression des pairs;

Activité 2 :

- reconnaissent l'effet et l'expérience possibles d'un épisode de consommation résultant de la loi de l'effet, soit l'interaction entre la substance, l'individu et le contexte;
- réfléchissent à des stratégies de protection en considérant la loi de l'effet;

Activité individuelle :

- vérifient les connaissances apprises pendant la rencontre;
- approfondissent leur réflexion sur les contextes et la loi de l'effet avec le soutien d'un adulte significatif;
- appliquent les principes de la loi de l'effet et les stratégies de protection à partir d'une expérience de consommation.



Matériel

Activité 1 : Les contextes de consommation

- Fiche d'accompagnement 1 - Tableau synthèse des contextes de consommation - Pour l'animateur
- Fiche d'accompagnement 2 - Stratégies de protection liées au contexte
- Fiche d'accompagnement 3 - Mises en situation (à photocopier)
- Fiche d'accompagnement 4 - Faire face à la pression des pairs

Activité 2 : La loi de l'effet

- Fiche d'accompagnement 5 - Les facteurs liés à la loi de l'effet
- Fiche d'accompagnement 6 - Les facteurs de risque de vivre un effet ou une expérience désagréable
- Fiche d'accompagnement 7 - L'exercice S x I x C - Facteurs liés à la substance (à découper)
- Fiche d'accompagnement 8 - L'exercice S x I x C - Facteurs liés à la l'individu (à découper)
- Fiche d'accompagnement 9 - L'exercice S x I x C - Facteurs liés au contexte (à découper)
- Fiche d'accompagnement 10 - Les stratégies de protection
- Ciseaux et trois petits contenants

Activité individuelle : Les contextes et la loi de l'effet

- Fiche d'accompagnement 11 - Jeu-questionnaire : Les contextes et la loi de l'effet (à photocopier)
- Fiche d'accompagnement 12 - Jeu-questionnaire : Les contextes et la loi de l'effet - Réponses pour l'animateur
- Fiche d'accompagnement 13 - Grille d'auto-observation d'un épisode de consommation (à photocopier)
- Crayons et gommes à effacer

Durée

- 1 heure





Déroulement de la quatrième rencontre

**Les contextes
et la loi
de l'effet**



1

Activité 1

Les contextes de consommation

► Environ 30 minutes

2

Activité 2

La loi de l'effet

► Environ 30 minutes

3

Activité individuelle

Les contextes et la loi de l'effet



Le sujet de cette rencontre

Cette quatrième rencontre aborde le contexte, le dernier des trois facteurs de la loi de l'effet⁴, avec la substance et l'individu, qui déterminent l'expérience vécue par le consommateur. L'individu consomme une substance à un moment précis, et les circonstances entourant ce moment (où? quand? avec qui?, etc.) sont déterminantes tant sur l'effet que sur l'expérience de consommation. Le but de la rencontre est que les adolescents connaissent les facteurs liés au contexte qui influent sur les risques et les conséquences de la consommation. Il est également attendu qu'ils aient une meilleure compréhension de la loi de l'effet.

Au cours de cette rencontre, lors de la première activité, les adolescents auront l'occasion de discerner les caractéristiques liées au contexte qui influencent l'effet ainsi que les facteurs qui influent sur le développement d'une dépendance. Dans cette même activité, ils seront invités à

déterminer des stratégies de protection liées au contexte de consommation. Considérant que les pairs jouent un rôle contextuel important sur les expériences de consommation, particulièrement à l'adolescence, un exercice portant sur l'influence des pairs leur sera proposé. Les adolescents auront, à partir de mises en situation, à trouver différents moyens permettant de faire face à la pression des pairs.

Par la suite, lors de la deuxième activité, les adolescents pourront revoir tous les facteurs qui déterminent l'effet et l'expérience de consommation. Différentes situations fictives leur permettront de mieux comprendre l'interaction entre la substance, l'individu et le contexte dans le but de réfléchir à des stratégies de protection pouvant réduire les risques de conséquences négatives.

Quelques repères sur le sujet

Dans cette section, les informations nécessaires sont présentées pour que l'intervenant ait une vue d'ensemble des éléments de contenu qui seront abordés

avec les jeunes. Les attitudes à adopter par l'animateur ainsi que les messages clés qui seront transmis durant les activités complètent la section.

4. Au besoin, se référer aux explications dans l'introduction.

1. Les contextes : l'influence des circonstances, du milieu familial et de l'environnement

Les facteurs contextuels ayant une incidence sur les risques et les méfaits possibles de la consommation se regroupent en deux grandes catégories, soit les éléments proximaux et distaux.

- ▶ Les facteurs proximaux sont les circonstances immédiates entourant l'épisode de consommation, et ils ont une influence directe sur l'effet obtenu ou l'expérience vécue. Ces éléments peuvent aussi avoir une incidence sur les risques et conséquences :
 - Les circonstances et l'ambiance;
 - Le moment de la journée;
 - Le lieu;
 - Les personnes présentes;
 - Les partenaires de consommation.
- ▶ Les facteurs distaux sont, quant à eux, des éléments du contexte social et familial qui influencent le niveau de risques et de conséquences :
 - L'accessibilité (prix et disponibilité).
 - La situation financière.
 - Le contexte social (famille, amis, etc.).
 - Les facteurs culturels et ethniques.

1.1 FACTEURS PROXIMAUX

Cette section présente de façon plus détaillée les circonstances immédiates entourant la consommation qui ont un effet sur l'expérience vécue, soit les facteurs proximaux.

- ▶ Les circonstances et l'ambiance (la « *vibe* ») : l'activité, l'atmosphère qui règne lors de l'épisode de consommation.

Lorsque la consommation se fait dans le plaisir, la socialisation et la célébration d'événements spéciaux, les circonstances seront plus favorables à une ambiance agréable. À l'opposé, certaines circonstances et ambiances sont considérées comme étant plus à risque.

De plus, lorsque l'activité en cours nécessite que la personne dispose de toutes ses facultés, le risque de conséquences négatives augmente si celle-ci a consommé. Par exemple :

- La conduite de véhicules, la pratique de sports, la manutention d'outils ou d'équipements pouvant occasionner des blessures sont à éviter sous l'effet des drogues.
- L'expérience de consommation peut devenir désagréable lorsque le climat est tendu, empreint de méfiance ou d'hostilité. Les émotions, les sensations et les cognitions de la personne intoxiquée sont influencées par ce qui se passe autour d'elle.
- Être sous l'effet d'une substance lors d'une intervention policière n'est pas une expérience agréable.



- Le moment de la journée : l'heure où la consommation se produit.

Les moments les plus fréquents pour les adolescents qui consomment sont les fins de semaine et les soirs de semaine. Certains moments sont considérés comme étant plus à risque. Par exemple :

- La consommation matinale comporte généralement plus de risques de conséquences négatives. Consommer le matin peut rendre l'individu incapable de faire face à ses obligations (travail, école, responsabilités). La consommation matinale est souvent solitaire et symptomatique d'une dépendance ou d'autres problèmes personnels, l'individu consommant pour apaiser des symptômes de sevrage ou éviter des sensations/émotions désagréables. Indépendamment de l'heure, la consommation comporte moins de risques de conséquences désagréables si elle a lieu à un moment de la journée au cours duquel la personne n'a pas d'obligations à remplir (congé ou fin de semaine)⁸.
- La consommation avant le coucher, particulièrement celle de stimulants, mais aussi d'autres substances comme l'alcool et le cannabis, risque évidemment de réduire considérablement la durée et la qualité du sommeil, ce qui aura des répercussions sur les performances du lendemain.

- Le lieu : l'endroit où la consommation se déroule.

Les jeunes (15 à 24 ans) qui consomment du cannabis le font surtout à domicile (42 %) et dans des fêtes ou des réceptions (38 %) et, dans une moindre mesure, dans les parcs, la rue ou des lieux publics extérieurs (12 %) (Gagnon et Rochefort, 2010). Certains lieux sont considérés comme étant plus à risque. Par exemple :

- Les lieux de travail et d'apprentissage.
- Consommer et être en possession de drogues dans certains endroits publics, que ce soit à l'école, au travail ou en

milieu de réadaptation, comporte des risques sur le plan juridique et peut avoir des répercussions négatives immédiates (expulsion, renvoi, retrait).

- Les partenaires de consommation : les personnes avec lesquelles l'individu consomme.

Les partenaires de consommation sont généralement les amis, puisque, souvent, les motifs sont liés à des besoins d'appartenance et de socialisation. Consommer avec des amis est souvent moins risqué que de consommer avec des inconnus. Certains partenaires de consommation font augmenter le risque de vivre des conséquences négatives. Par exemple :

- Des personnes qui ont des comportements imprévisibles ou des personnes antipathiques.
 - Des personnes en qui on n'a pas confiance et qui pourraient avoir des intentions malveillantes.
- Les personnes présentes : les personnes présentes qui ne sont pas des partenaires de consommation.

La qualité et le type de lien avec ces personnes auront un effet sur l'expérience vécue. L'expérience a plus de chances d'être positive lorsque la personne est entourée de gens qu'elle estime. La présence d'amis qui ne consomment pas peut aussi agir comme facteur de protection, ceux-ci pouvant intervenir, au besoin (malaise, intoxication trop grave, conflit). Cependant, consommer en présence de certaines personnes peut augmenter le risque de vivre des conséquences négatives. Par exemple :

- Des gens qui génèrent du stress en raison de leur attitude peuvent causer une ambiance désagréable.
- Se faire surprendre en état d'intoxication par ses parents.

8. NDLR : Toujours avoir en tête que ces affirmations demeurent relatives. La loi de l'effet s'applique toujours. Selon les facteurs liés à l'individu et à la substance, le contexte le plus sécuritaire peut quand même générer des conséquences négatives.

1.2 FACTEURS DISTAUX

Cette section présente les éléments de contextes familiaux et sociaux plus globaux qui ont un effet sur l'expérience vécue, soit les facteurs distaux.

► L'accessibilité : facilité d'accès aux substances.

L'accessibilité dépend en grande partie des politiques, des législations et des normes de la société. Les premières drogues d'initiation sont le plus souvent le tabac et l'alcool, et ces derniers sont souvent accessibles à la maison. D'autres éléments peuvent favoriser la consommation. Par exemple :

- Lorsque les substances sont facilement accessibles et financièrement abordables (heures de vente, nombre de points de vente, âge légal pour l'achat).
- Lorsque les substances sont à faible prix, elles sont plus susceptibles d'être populaires auprès des adolescents qui ont généralement un faible revenu.

► Le contexte d'appartenance : les différents systèmes dans lesquels les adolescents grandissent et évoluent.

L'environnement social a une incidence certaine sur les habitudes de consommation, ainsi que sur les risques et les conséquences. Le concept de l'apprentissage social, développé par Bandura (Bandura, 1997), met de l'avant le principe que beaucoup de comportements s'acquièrent par simple observation des personnes de l'entourage. Ainsi, l'adolescent peut être influencé par certains facteurs liés à son entourage (famille, amis, école, etc.). Par exemple :

- Le modèle de consommation (occasionnel, excessif, quotidien, etc.) des parents peut influencer grandement celui des enfants même si ces derniers choisissent des substances différentes.
- Des contextes familiaux dans lesquels des situations de violence, d'abus et de négligence se répètent, dans lesquels la communication entre les membres est difficile, dans lesquels les conduites parentales sont inadéquates et dans lesquels un membre a une consommation

excessive favorisent le développement d'une surconsommation ou d'une dépendance chez les adolescents.

- Les jeunes qui ont des amis consommateurs risquent davantage de consommer que les autres. Plus l'adolescent aura entendu et observé des discours et des comportements favorables à l'utilisation des substances, plus il est probable qu'il consommera lui-même, et que sa consommation générera des conséquences négatives. De plus, fréquenter des amis surconsommateurs entraîne des risques plus grands de conséquences négatives.
- La pression des pairs est un autre facteur à considérer et sera abordée plus en détail un peu plus loin (voir la section 4).
- L'école est un milieu d'appartenance central pour les adolescents. C'est souvent le lieu des premiers contacts avec des consommateurs. Lorsque la surconsommation de drogues est répandue dans une école, les risques de conséquences négatives sont augmentés



pour un individu qui fréquente cette école.

- Les facteurs culturels et ethniques : la culture ambiante et les différentes représentations de la drogue dans un groupe ethnique.

Selon les époques et des cultures, la consommation de certaines substances peut y être intégrée, interdite ou réglementée. Chaque société possède un code socioculturel régissant l'usage, dressant des frontières entre ce qui est permis et défendu. La perte de repères en lien avec ce code peut engendrer des troubles liés à l'usage. Par exemple :

- Les émissions à grands publics ou les publicités qui font la promotion de la consommation jusqu'à la beuverie.
- Certaines familles récemment immigrées, en attente de confirmation de leur statut, peuvent réagir avec une sévérité extrême à la consommation de drogues illégales de leur adolescent, augmentant ainsi le risque que cette consommation devienne problématique.
- La sous-culture hip-hop est souvent empreinte de discours favorables à la consommation.
- Les problèmes liés à la surconsommation de psychotropes ont une plus grande prévalence dans les sociétés qui sont aux prises avec des difficultés d'ajustement au changement social (Brisson, 2000).
- La consommation de substances non admises socialement peut entraîner une marginalisation ou une stigmatisation.
- La situation financière : le revenu disponible.

En dépit du fait que des revenus plus importants facilitent l'accès à des drogues, de nombreuses études démontrent que les conséquences négatives associées à la consommation sont plus grandes chez les personnes économiquement défavorisées (Lemstra et al., 2008). À titre d'exemples :

- La criminalité lucrative risque d'apparaître rapidement chez les individus prédisposés à s'engager dans la criminalité dès que leur consommation devient régulière (Brunelle, Brochu et Cousineau, 2003).
- Les usagers de drogues consacrant un très grand pourcentage de leurs revenus à la consommation sont plus à risque de vivre des conséquences négatives.

Messages clés

- Le contexte fait référence aux circonstances, à l'ambiance, au moment, au lieu, aux personnes présentes et aux partenaires de consommation.
- Certains contextes peuvent favoriser une expérience désagréable lors d'un épisode de consommation. Par exemple, un contexte plus stressant pourrait avoir cet effet.
- Consommer avant une obligation sociale telle que l'école ou le travail, consommer le matin et consommer avec des inconnus sont tous des contextes qui peuvent augmenter le niveau de risque de vivre un effet ou une expérience désagréable.
- Certains contextes sont considérés comme étant moins à risque d'entraîner des conséquences négatives, comme lors d'une occasion spéciale ou d'une fête, un soir de fin de semaine, avec des amis, dans un environnement connu.



2. Les caractéristiques liées au contexte et la dépendance

Certains facteurs liés au contexte peuvent augmenter les risques de dépendance. Parmi eux, la surconsommation dans la famille, la surconsommation des pairs et les conditions de vie difficiles (pauvreté, criminalité, isolement social, etc.) ressortent comme étant les principaux. En effet, les risques de développer une dépendance aux substances sont notamment influencés par les milieux d'origine et d'appartenance. L'individu est, en partie, défini par ses contextes d'appartenance (famille, amis, milieu social, culture, etc.), et ces derniers ont une incidence sur la décision de consommer, sur le type de consommation et sur les risques de méfaits. Les modèles de surconsommation parentaux deviennent donc un facteur important à considérer. Le tableau synthèse sur les contextes de consommation de la Le tableau synthèse sur les contextes de consommation de la fiche d'accompagnement 1 résume les facteurs de risque liés au contexte.

À titre d'exemple, des contextes familiaux dans lesquels des situations de violence, d'abus et de négligence se répètent, dans lesquels la communication entre les membres est difficile, dans lesquels les conduites parentales sont inadéquates et dans lesquels un membre a une consommation excessive favorisent le développement d'une surconsommation ou d'une dépendance chez les adolescents.

Message clé

Certains éléments liés au contexte peuvent également augmenter les risques de dépendance, notamment la surconsommation dans la famille, la surconsommation des pairs et les conditions de vie difficiles (pauvreté, criminalité, isolement social, etc.).

3. Les stratégies de protection liées au contexte

Pour chacun des facteurs liés au contexte, il est possible d'adopter des stratégies de protection, c'est-à-dire des comportements sécuritaires qui peuvent réduire les risques de vivre des conséquences négatives, sans toutefois les éliminer. Il faut retenir cependant que la seule manière d'éviter tous les risques est de ne pas consommer. Étant donné que plusieurs adolescents décident de faire usage de drogues malgré les risques, il est nécessaire de transmettre les informations qui les protégeront. Comme le site du Groupe

de recherche et d'intervention psychosociale (<https://grip-prevention.ca>) le mentionne :

Si tu choisis de consommer, choisis aussi de t'informer

Des suggestions de comportements plus sécuritaires liés au contexte pour ceux qui choisissent de faire usage d'une drogue sont abordées lors de l'activité 1 (voir la « Fiche d'accompagnement 2 »).

Il est important de préciser aux adolescents que nous ne cautionnons pas la consommation, mais que s'ils décident tout de même de consommer, les stratégies suivantes peuvent réduire les risques de vivre des conséquences négatives :

- ▶ Éviter de consommer seul.
- ▶ Éviter de consommer lors d'activités qui demandent une vigilance (p. ex. : utiliser des objets tranchants, se baigner, etc.).
- ▶ Éviter de consommer avant l'école ou le travail.
- ▶ Éviter de consommer ou d'être en possession de substances à l'école ou au travail.
- ▶ Rester avec des amis ou des personnes de confiance lors d'un épisode de consommation.
- ▶ S'assurer d'avoir un transport pour le retour et ne pas conduire un véhicule (auto, vélo, planche à roulettes, etc.) en état d'intoxication.
- ▶ Ne pas monter à bord d'un véhicule dont le conducteur est en état d'intoxication.
- ▶ Éviter de consommer lorsque le climat est tendu, empreint de méfiance ou d'hostilité.

- ▶ Garder son verre à la vue.
- ▶ Éviter de consommer dans les lieux publics où l'usage est prohibé (p. ex. : parc, ruelle, etc.).
- ▶ Éviter d'être en possession de substances illégales.
- ▶ Avertir quelqu'un de l'endroit où a lieu la consommation.
- ▶ Etc.

Étant donné qu'il est parfois difficile d'appliquer ces stratégies dans certaines situations, notamment lorsqu'il y a pression des pairs, la prochaine section abordera ce sujet ainsi que d'autres stratégies liées spécifiquement à ce facteur.

Message clé

Il existe des précautions à prendre relativement au contexte afin de réduire les risques possibles liés à la consommation. Ces stratégies peuvent être en lien avec les circonstances, l'ambiance, le moment, le lieu, les personnes présentes et les partenaires de consommation.



4. La pression des pairs

Cette section porte une attention particulière à l'influence des pairs, un facteur lié à l'entourage qui joue un rôle majeur sur les expériences de consommation des jeunes. Cette influence s'exerce selon plusieurs modalités : pressions directes et indirectes, modelages, renforcements, normes sociales perçues, culture des pairs, etc. (Fallu, Brière, Vitaro, Cantin et Borge, 2011). Ainsi, bien que la pression des pairs soit souvent un élément déclencheur des premières consommations à l'adolescence (Sahed, 2016), elle s'exerce rarement de façon explicite et est souvent imposée par soi-même (Roberts et al., 2001). En effet, les jeunes sont portés à consommer lorsque leurs amis sont consommateurs, principalement afin d'éviter l'exclusion ou la perte d'amis. La pression des pairs peut aussi se faire sentir lorsque le jeune veut réduire ou cesser sa consommation.

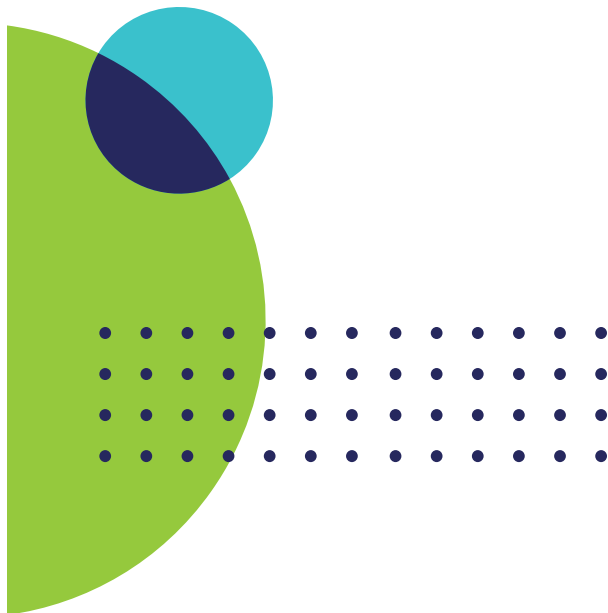
Certaines caractéristiques personnelles peuvent réduire la vulnérabilité des adolescents devant la pression des pairs, notamment des habiletés sociales, de communication et de régulation émotive. L'activité 1 (voir les fiches d'accompagnement 3 et 4) aborde directement la capacité de résister à la pression des pairs.

Il y a différentes façons de résister à l'influence des pairs, mais il n'existe pas de truc infaillible qui convient à tous. Le degré d'intimité et de confiance avec les personnes présentes est déterminant dans le choix du moyen approprié. Cependant, la timidité, la crainte du rejet ou le trop grand besoin de se conformer aux attentes du groupe peuvent inhiber l'adolescent qui tente de résister. Il y a différentes étapes à suivre pour se préparer à faire face à la pression des pairs. Ces étapes seront vues avec les jeunes lors de la première activité. Entre autres, il est important que l'adolescent réfléchisse d'avance aux différentes manières de dire ce qu'il veut et ce qu'il va faire, c'est-à-dire qu'il parvienne à trouver des moyens qui lui conviennent et qui sont adaptés à la situation de pression.

- ▶ Expliquer ses raisons. Lorsque la confiance en soi le permet, il est possible de s'affirmer positivement et d'expliquer calmement les motifs de son choix. Les « vrais » amis se montrent généralement respectueux devant une décision pleinement assumée.
- ▶ Parler à une seule personne plutôt qu'au groupe. Il peut être indiqué de trouver au moins un allié ou une personne déjà reconnue comme réceptive et favorable à la décision de refus.
- ▶ Persister dans sa réponse. Il s'agit ici de répéter la même réponse, sans nécessairement la justifier, jusqu'à ce que la pression finisse par tomber. L'individu exprime alors son droit à la différence.
- ▶ Utiliser l'humour. C'est une façon très positive de sortir d'une situation de pression. Elle a l'avantage de dédramatiser la situation et de démontrer du recul par rapport à la consommation.
- ▶ Proposer autre chose. Cette technique a pour but de maintenir la relation avec l'autre ou avec le groupe tout en orientant l'action vers d'autres choix possibles.
- ▶ Trouver quelqu'un qui partage ton point de vue. En quelque sorte, il s'agit de trouver un allié.
- ▶ Trouver une excuse. Il s'agit de trouver une raison, réelle ou inventée, pouvant exempter la personne de poser le geste proposé, sans afficher clairement son désaccord. C'est un prétexte qui permet d'éviter temporairement une situation, de remettre à plus tard la décision. Se retirer de la situation ou changer simplement d'endroit sont aussi des stratégies efficaces lorsque le contexte le permet.

Quelle que soit la stratégie choisie, il importe que les discussions demeurent respectueuses. Lorsque l'adolescent répond en se référant à ses propres besoins et motivations tout en s'abstenant de juger ou de dénigrer le choix des autres, il augmente les chances que sa stratégie soit bien reçue par les pairs.

Enfin, il est primordial que l'adolescent s'exerce à formuler sa stratégie de résistance par des mises en situation ou des jeux de rôles⁹, ce qui permet d'augmenter la probabilité qu'il utilise le moyen choisi et l'aisance avec laquelle il répondra¹⁰.



Messages clés

- ▶ La pression des pairs peut inciter les adolescents à adopter des comportements qu'ils n'auraient pas normalement. Cela dépend de l'importance qu'ils accordent à l'opinion de ceux-ci.
- ▶ L'affirmation de soi vis-à-vis des pairs peut parfois être difficile selon le contexte.
- ▶ Il existe plusieurs façons pour résister à la pression des pairs. Il est important de choisir celle qui convient le mieux à sa personnalité et au contexte (p. ex. : expliquer ses raisons, utiliser l'humour, proposer autre chose, trouver une excuse, etc.).
- ▶ Plus on met en pratique les moyens de résister aux pressions des pairs, plus il devient facile de respecter et d'affirmer son choix.
- ▶ Lorsqu'on résiste à la pression des pairs, il faut éviter d'adopter des attitudes provocantes telles que des attitudes teintées de jugement, d'agressivité et de prétention afin de diminuer les risques de réactions négatives comme le rejet.

9. Il serait profitable et souhaitable que l'activité individuelle intègre un volet pratique dans lequel l'adolescent s'exerce à appliquer sa stratégie de résistance à la pression des pairs.

10. La répétition est l'un des principes centraux de l'approche cognitive-comportementale.

5. La loi de l'effet

Les jeunes participants au Groupe de réflexion sur les drogues connaissent maintenant les trois facteurs de la loi de l'effet qui déterminent l'effet ou l'expérience de consommation.

Comme cela a été vu au cours de la première rencontre, la loi de l'effet pose comme principe que l'effet que procure une substance, c'est-à-dire l'expérience que vit le consommateur (E), varie selon des facteurs liés à trois grands éléments : la substance elle-même (S), l'individu qui la consomme (I) et le contexte de la consommation (C). De là la formule $E = S \times I \times C$. Lorsqu'un des facteurs liés à l'un des trois éléments change, l'expérience ou l'effet change aussi. Ainsi, les différents éléments sont en interaction réciproque et déterminent l'effet ressenti. La Loi de l'effet explique comment les caractéristiques liées à la substance consommée, à l'individu et au contexte interviennent dans l'effet et l'expérience de la consommation. Un seul élément problématique, une trop grande quantité par exemple, peut rendre l'effet ou l'expérience désagréable. Il est toutefois important de préciser qu'une expérience de consommation peut produire un effet agréable sur un individu tout en occasionnant des conséquences négatives pour lui-même ou son entourage. Par exemple, un adolescent qui consomme à l'extérieur et qui, bien qu'il ressente un effet agréable, peut vivre une expérience désagréable s'il se fait interpeller par la police.

Après avoir vu les facteurs de risque liés aux substances, aux individus ainsi qu'aux contextes proximaux et distaux, les adolescents ont l'information nécessaire leur permettant d'adopter des stratégies de protection en lien avec chacune des catégories de facteurs. La mise en application de ces différentes stratégies leur permettra de réduire les risques et les conséquences de leur consommation.

Les adolescents ont aussi appris que, pour chacun des éléments, il existe des facteurs modifiant les risques de vivre un effet ou une expérience désagréable (voir la « Fiche d'accompagnement 6 »). Ils savent qu'un facteur de risque n'est pas nécessairement un lien de cause à effet direct, mais qu'il augmente les probabilités de vivre un effet ou une expérience désagréable. De plus, ils savent que le cumul de plusieurs facteurs de risque augmente considérablement ces probabilités.

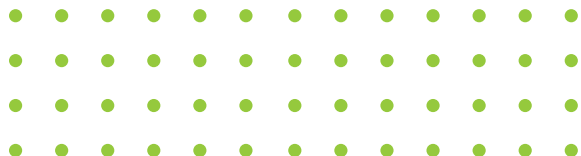


Finalement, et cela est capital, les adolescents peuvent maintenant trouver et appliquer des stratégies de protection pour chacun des déterminants de la loi de l'effet (voir la « Fiche d'accompagnement 10 »). Bien que seule l'abstinence permette d'éliminer totalement les risques et les conséquences négatives, l'imposer est souvent irréaliste, et peu d'adolescents l'envisagent.

Considérant les caractéristiques propres à l'adolescence (insouciance, prise de risques, pensée magique, etc.), plusieurs adolescents ont peu d'inquiétudes quant au risque de développer une consommation problématique ou une dépendance, et ils ont peu de motivation à cesser ou à réduire leur consommation. Dans ce contexte, une approche de réduction des méfaits est pertinente et permet de capter l'intérêt de ces adolescents, notamment en leur montrant qu'ils possèdent le pouvoir d'agir sur plusieurs facteurs de risque en adoptant des stratégies de protection. Avoir l'occasion d'exprimer un choix et de l'appliquer augmente généralement la motivation d'un individu à poursuivre une démarche de changement.

Messages clés

- ▶ Toute expérience de consommation résulte de l'interaction entre la substance, l'individu et le contexte.
- ▶ Une expérience de consommation peut s'avérer désagréable en raison de la substance (sorte, quantité, pureté, etc.), de l'individu (âge, poids, état psychologique, etc.) ou du contexte (contexte stressant, ambiance négative, etc.).
- ▶ Bien que l'interaction substance-individu-contexte puisse procurer un effet agréable (détente, plaisir, excitation, etc.), le consommateur peut tout de même vivre des conséquences négatives.
- ▶ Considérant que l'abstinence n'est pas toujours une solution envisageable par tous, la personne doit analyser les caractéristiques liées à chaque composante afin de réduire les risques potentiels et les conséquences négatives.
- ▶ En prenant conscience de la loi de l'effet et des caractéristiques liées aux trois composantes, la personne a le pouvoir de réduire les risques et les méfaits de sa consommation en faisant de meilleurs choix.





Les attitudes à privilégier

Il est primordial de s'assurer que les adolescents ne se découragent pas en prenant conscience du nombre important de facteurs de risque individuels et contextuels qu'ils cumulent. Cette prise de conscience se veut au contraire mobilisatrice. L'animateur doit inviter les adolescents à poser un regard lucide sur leurs habitudes de consommation et miser sur les facteurs de protection. De plus, il est essentiel de leur rappeler, tout au long de cette rencontre, qu'ils ont maintenant l'information leur permettant d'adopter des stratégies de protection et d'exercer leur pouvoir de choisir. Néanmoins, l'intervenant doit faire preuve d'ouverture en respectant le choix des adolescents, notamment ceux qui ne choisissent pas d'emblée l'abstinence.

Il est aussi important de répéter que promouvoir l'adoption de stratégies de protection réduisant les risques et les conséquences de leur consommation, ce n'est pas encourager la consommation, mais favoriser la réduction des risques et des méfaits possibles.

Si tu choisis de consommer, choisis aussi de t'informer

L'animateur doit régulièrement utiliser ce slogan pour éviter que les adolescents croient qu'on leur donne la permission ou qu'on les encourage à consommer.



Activité 1

Les contextes de consommation

1



Objectifs

Que les adolescents :

- ▶ connaissent les caractéristiques liées au contexte qui déterminent l'effet et l'expérience lors d'un épisode de consommation;
- ▶ connaissent les caractéristiques liées au contexte qui déterminent le risque de développer une dépendance;
- ▶ déterminent des stratégies de protection liées au contexte de consommation;
- ▶ trouvent des moyens permettant de faire face à la pression des pairs.



Matériel

- ▶ Fiche d'accompagnement 1 - Tableau synthèse des contextes de consommation
- ▶ Fiche d'accompagnement 2 - Stratégies de protection liées au contexte
- ▶ Fiche d'accompagnement 3 - Mises en situation
- ▶ Fiche d'accompagnement 4 - Faire face à la pression des pairs



Durée

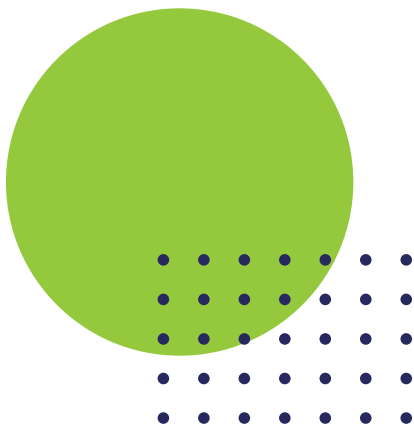
- ▶ 30 minutes

Déroulement de l'activité

1. Accueillir les participants et leur présenter le thème ainsi que les objectifs des deux activités de la rencontre. Leur spécifier que pendant cette rencontre, ils seront amenés à réfléchir aux contextes de consommation qui influent sur les risques et les conséquences, ainsi qu'à l'interaction des facteurs liés à la substance, à l'individu et au contexte déterminant l'effet ou l'expérience de consommation.
2. Expliquer au groupe la nature et le déroulement de l'activité « Les contextes de consommation ».
3. Demander aux participants de nommer des exemples de facteurs liés au contexte qui augmentent les risques de vivre un effet ou une expérience de consommation désagréable.
4. Compléter l'information à l'aide de la « Fiche d'accompagnement 1 - Tableau synthèse des contextes de consommation ».
5. S'assurer de transmettre les messages clés suivants :

Messages clés

- ▶ Le contexte fait référence aux circonstances, à l'ambiance, au moment, au lieu, aux personnes présentes et aux partenaires de consommation.
- ▶ Certains contextes peuvent favoriser une expérience désagréable lors d'un épisode de consommation. Par exemple, un contexte plus stressant pourrait avoir cet effet.
- ▶ Consommer avant une obligation sociale telle que l'école ou le travail, consommer le matin et consommer avec des inconnus sont tous des contextes qui peuvent augmenter le niveau de risque de vivre un effet ou une expérience désagréable.
- ▶ Certains contextes sont considérés comme étant moins à risque de provoquer des conséquences négatives, comme lors d'une occasion spéciale ou d'une fête, un soir de fin de semaine, avec des amis, dans un environnement connu.
- ▶ Certains éléments liés au contexte peuvent également augmenter les risques de dépendance, notamment la surconsommation dans la famille, la surconsommation des pairs et les conditions de vie difficiles (pauvreté, criminalité, isolement social, etc.).



6. Demander aux participants s'ils connaissent des moyens permettant de réduire les risques en fonction du contexte (maison, école, travail, fête, bar, parc, etc.). Compléter l'information avec la « Fiche d'accompagnement 2 - Stratégies de protection liées au contexte ».

».

7. Résumer cet exercice en transmettant ce

Message clé

Il existe des précautions à prendre relativement au contexte afin de réduire les risques possibles liés à la consommation. Ces stratégies peuvent être en lien avec les circonstances, l'ambiance, le moment, le lieu, les personnes présentes et les partenaires de consommation.

message clé :

8. Expliquer aux participants que malgré le fait qu'ils soient en mesure de cibler les contextes à risque, il peut devenir difficile d'appliquer les stratégies de protection dans certaines situations, notamment lorsqu'il y a pression des pairs.

Messages clés

- ▶ La pression des pairs peut inciter les adolescents à adopter des comportements qu'ils n'auraient pas normalement. Cela dépend de l'importance qu'ils accordent à l'opinion de ceux-ci.
- ▶ L'affirmation de soi vis-à-vis des pairs peut parfois être difficile selon le contexte.

9. Transmettre les messages clés suivants :

10. Prendre la « Fiche d'accompagnement 3 - Mises en situation » et lire la première mise en situation. Demander aux participants comment ils auraient fait face à la pression des pairs dans ce cas-ci.

11. Proposer aux participants une méthode à utiliser pour les aider à bien réagir devant la pression des pairs. À l'aide de la « Fiche d'accompagnement 4 - Faire face à la pression des pairs », expliquer les quatre étapes et compléter les informations qui

n'ont pas déjà été nommées par les participants.

12. S'assurer de bien expliquer tous les éléments de l'étape 3 en complétant le propos avec ces informations :

- Expliquer ses raisons. Lorsque la confiance en soi le permet, il est possible de s'affirmer positivement et d'expliquer calmement les motifs de son choix. Les « vrais » amis se montrent généralement respectueux devant une décision pleinement assumée.
- Parler à une seule personne plutôt qu'au groupe. Il peut être indiqué de trouver au moins un allié ou une personne déjà reconnue comme réceptive et favorable à la décision de refus.
- Persister dans sa réponse. Il s'agit ici de répéter la même réponse, sans nécessairement la justifier, jusqu'à ce que la pression finisse par tomber. L'individu exprime alors son droit à la différence.
- Utiliser l'humour. C'est une façon très positive de sortir d'une situation de pression. Elle a l'avantage de dédramatiser la situation et de démontrer du recul par rapport à la consommation.
- Proposer autre chose. Cette technique a pour but de maintenir la relation avec l'autre ou avec le groupe tout en orientant l'action vers d'autres choix possibles.
- Trouver quelqu'un qui partage ton point de vue. En quelque sorte, il s'agit de trouver un allié.
- Trouver une excuse. Il s'agit de trouver une raison, réelle ou inventée, pouvant exempter la personne de poser le geste proposé, sans afficher clairement son désaccord. C'est un prétexte qui permet d'éviter temporairement une situation, de remettre à plus tard la décision. Se retirer de la situation ou changer simplement d'endroit sont aussi des stratégies efficaces lorsque le contexte

le permet.

- 13.** Demander aux participants de se regrouper par deux. Lire la seconde mise en situation et leur demander de mettre en pratique les quatre étapes. Mentionner que les deux premières étapes se font presque simultanément.

- 14.** Après l'exercice, animer une discussion en posant les questions suivantes :

« Avez-vous déjà ressenti la pression d'un groupe ? »

« Comment aviez-vous réagi ? Quels moyens aviez-vous utilisés ? »

« Est-ce que les quatre étapes de l'exercice que l'on vient de faire vous auraient été utiles ? Aurait-il été possible de les appliquer ? »

« Pensez-vous être en mesure de les mettre en pratique la prochaine fois que vous vivrez une pression des pairs ? »

- 15.** Compléter la discussion avec les messages clés suivants :

Messages clés

- ▶ Il existe plusieurs façons de résister à la pression des pairs. Il est important de choisir celle qui convient le mieux à sa personnalité et au contexte (p. ex. : expliquer ses raisons, utiliser l'humour, proposer autre chose, trouver une excuse, etc.).
- ▶ Plus on met en pratique les moyens de résister aux pressions des pairs, plus il devient facile de respecter et d'affirmer son choix.
- ▶ Lorsqu'on résiste à la pression des pairs, il faut éviter d'adopter des attitudes provocantes telles que des attitudes teintées de jugement, d'agressivité et de prétention afin de diminuer les risques de réactions négatives comme le rejet.





Fiche d'accompagnement 1

Tableau synthèse des contextes de consommation - Pour l'animateur

FACTEURS LIÉS AU CONTEXTE	MOINS DE RISQUE DE VIVRE UN EFFET OU UNE EXPÉRIENCE DÉSAGRÉABLE	PLUS DE RISQUE DE VIVRE UN EFFET OU UNE EXPÉRIENCE DÉSAGRÉABLE
Circonstances et ambiance	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Événements festifs (fête, occasion spéciale, etc.) ▶ Événement heureux ou bonne nouvelle 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Avant ou pendant le travail ▶ Avant ou pendant l'école ou un examen ▶ Avant une entrevue pour un emploi ▶ Conduite d'un véhicule (vélo, auto, planche à roulettes, etc.) ▶ Sports ou activités qui demandent une vigilance ▶ Événements malheureux (mortalité, séparation, conflits, etc.)
Moment	Soir de fin de semaine ou congé	Matin
Lieux de consommation	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Lieux privés (maison, chez un ami, etc.) ▶ Dans un endroit connu et sécuritaire 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Lieux publics (école, travail, parc, rue, etc.) ▶ Lieux inconnus, douteux ou non sécuritaires
Personnes présentes et partenaires de consommation	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Des amis proches et fiables ▶ Amis dont au moins l'un d'eux ne consomme pas 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Les parents pour les substances illégales ▶ Des inconnus ▶ Des personnes qui te sont antipathiques

N.B. - L'évaluation des risques liés à ces facteurs doit évidemment être faite en tenant compte des interactions possibles entre eux et ceux liés à la **substance** et à l'**individu**.



Fiche d'accompagnement 2

Stratégies de protection liées au contexte

Rencontre

4

Activité

1

Toute consommation de substances comporte des risques. La seule façon d'éviter tout risque est de ne pas consommer. Cependant, si tu décides de consommer, sache qu'il existe des stratégies en lien avec le contexte pour réduire les risques de vivre un effet ou une expérience désagréable, sans toutefois les éliminer complètement.

Bien que nous ne cautionnions pas la consommation, si tu choisis tout de même de consommer, il est préférable d'employer les stratégies suivantes :

CONTEXTE	STRATÉGIES DE PROTECTION POUR RÉDUIRE LES RISQUES ET MÉFAITS
À la maison	<ul style="list-style-type: none">▶ Éviter de consommer seul.▶ Éviter les activités qui demandent une vigilance (p. ex. : utiliser des objets tranchants, se baigner, etc.).▶ Etc.
À l'école, au travail	<ul style="list-style-type: none">▶ Éviter de consommer avant l'école ou le travail.▶ Éviter de consommer ou d'être en possession de substances à l'école ou au travail.▶ Etc.
Dans une fête ou un bar	<ul style="list-style-type: none">▶ Bien s'hydrater et se nourrir.▶ Rester avec des amis ou des personnes de confiance lors d'un épisode de consommation.▶ S'assurer d'avoir un transport pour le retour et ne pas conduire un véhicule (auto, vélo, planche à roulettes, etc.) en état d'intoxication.▶ Ne pas monter à bord d'un véhicule dont le conducteur est en état d'intoxication.▶ Garder son verre à la vue.▶ Etc.
À l'extérieur	<ul style="list-style-type: none">▶ Éviter de consommer dans les lieux publics (p. ex. : parc, ruelle, etc.).▶ Éviter d'être en possession de substances illégales.▶ Avertir quelqu'un de l'endroit où a lieu la consommation.▶ Etc.



Fiche d'accompagnement 3

Mises en situation

N°1 :

Tu es dans un *party* chez un gars de ton école, un samedi soir. Tes amis fument un joint dans la cour arrière. Tu as déjà bu quelques bières. Tu te souviens que la dernière fois où tu as fumé du cannabis en ayant bu de l'alcool, tu as vomi et ça a gâché ta soirée. Il est encore tôt, et tu n'as pas envie de prendre ce risque. Ton ami t'offre une *puff* en te disant : « Prends-en, tu vas être plus *chill* ! »

Que fais-tu ?

N°2 :

Tu es dans un parc près de ton école secondaire à l'heure du diner. Il y a tes amis ainsi que des connaissances, dont des jeunes un peu plus âgés. Ces derniers décident de fumer un joint. Ils offrent une *puff* à ton meilleur ami qui accepte sans hésitation. Ils t'en offrent aussi. Tu refuses en disant que tu as un examen de mathématiques à la première période de l'après-midi. Un des jeunes te dit : « Tu devrais en prendre, moi ça m'aide quand j'ai un examen. »

Que fais-tu ?





Fiche d'accompagnement 4

Faire face à la pression des pairs (Goldstein, 1999)

Différentes étapes permettent de faire face à la pression des pairs.

Étape 1 : Penser à ce qu'ils veulent que tu fasses et pour quelles raisons

À cette étape, tu dois écouter la ou les personnes.

- Comprends-tu bien ce qu'ils te demandent ?
- Pourquoi te demandent-ils cela ?
- Ont-ils de bonnes intentions ?

Étape 2 : Prendre une décision

Lorsque tu as évalué leur proposition et leurs motifs, tu dois choisir ce que tu feras.

- Est-ce le bon moment ?
- Comment te sens-tu ?
- Est-ce une bonne décision pour toi ?
- Quelles seront les répercussions de cette décision ?

Étape 3 : Penser aux différentes manières de dire ce que tu VEUX et VAS faire

Il existe plusieurs façons de transmettre le même message. Tu dois déterminer laquelle sera plus efficace selon le contexte.

- Expliquer tes raisons.
- Parler à une seule personne plutôt qu'au groupe.
- Persister dans ta réponse.
- Utiliser l'humour.
- Proposer autre chose.
- Trouver quelqu'un qui partage ton point de vue.
- Trouver une excuse.
- Etc.

Étape 4 : Faire part de ta décision

Finalement, tu dois faire part de ta décision aux autres en utilisant le moyen choisi. Si tu sens toujours de la pression, tu peux utiliser plus d'une façon de transmettre ton message.

Activité 2

La loi de l'effet

2



Objectifs

Que les adolescents :

- ▶ reconnaissent l'effet et l'expérience possibles d'un épisode de consommation résultant de la loi de l'effet, soit l'interaction entre la substance, l'individu et le contexte;
- ▶ réfléchissent à des stratégies de protection en considérant la loi de l'effet.



Matériel

- ▶ Fiche d'accompagnement 5 - Les facteurs liés à la loi de l'effet
- ▶ Fiche d'accompagnement 6 - Les facteurs de risque de vivre un effet ou une expérience désagréable
- ▶ Fiche d'accompagnement 7 - L'exercice S x I x C - Facteurs liés à la substance (à découper)
- ▶ Fiche d'accompagnement 8 - L'exercice S x I x C - Facteurs liés à la l'individu (à découper)
- ▶ Fiche d'accompagnement 9 - L'exercice S x I x C - Facteurs liés au contexte (à découper)
- ▶ Fiche d'accompagnement 10 - Les stratégies de protection
- ▶ Ciseaux et trois petits contenants



Durée

- ▶ 30 minutes

Déroulement de l'activité

1. Rappeler aux participants l'objectif de l'activité « La loi de l'effet » et expliquer le déroulement.
2. En guise de rappel, demander aux participants de nommer les facteurs à considérer en lien avec les éléments de la loi de l'effet (substance, individu, contexte) lorsqu'on décide de consommer et compléter l'information à l'aide de la « Fiche d'accompagnement 5 - Les facteurs liés à la loi de l'effet ».
3. Demander aux participants de nommer les facteurs vus dans les rencontres précédentes qui peuvent augmenter le risque de vivre un effet ou une expérience désagréable, toujours en lien avec les éléments de la loi de l'effet (substance, individu, contexte), et compléter l'information à l'aide de la « Fiche d'accompagnement 6 - Les facteurs de risque de vivre un effet ou une expérience désagréable ».
4. Poursuivre l'activité avec l'exercice suivant en ayant préalablement découpé les pointillés des fiches d'accompagnement 7, 8 et 9. Mettre les petits papiers découpés dans trois contenants différents :
 - Un pour les facteurs liés à la **substance**;
 - Un deuxième pour ceux liés à **l'individu**;
 - Un troisième pour les facteurs qui concernent le **contexte**.
5. À tour de rôle, demander aux participants de piger un coupon par contenant. Chaque participant se retrouve donc avec trois coupons décrivant une interaction substance-individu-contexte (S-I-C). Il lit à voix haute ce qui est écrit sur les trois petits papiers.
6. Demander aux participants de décrire le type d'expérience qui sera possiblement vécue à la suite de l'interaction des trois éléments inscrits sur les coupons. L'animateur facilite la discussion à l'aide des questions suivantes :

« Est-ce une expérience au cours de laquelle la consommation risque d'être agréable ou désagréable ? »

« Quels sont les éléments qui justifient votre point de vue ? »

« S'agit-il d'un épisode de consommation qui comporte des risques ? Si oui, sur quel plan ? »

« Quel coupon pourrait être modifié afin de diminuer les risques et les conséquences liés à cet épisode de consommation ? »
7. Pour chaque combinaison, demander aux participants de nommer des stratégies de protection qui pourraient être envisagées afin que l'expérience soit moins désagréable et sans conséquences négatives. Utiliser la « Fiche d'accompagnement 10 - Les stratégies de protection » comme soutien.

N.B. - Si la combinaison pigée n'est pas réaliste, le participant peut échanger un ou plusieurs coupons.

Activité 2

8. Pendant l'exercice, s'assurer de transmettre les messages clés suivants :

Messages clés

- ▶ Toute expérience de consommation résulte de l'interaction entre la substance, l'individu et le contexte.
- ▶ Une expérience de consommation peut s'avérer désagréable en raison de la substance (sorte, quantité, pureté, etc.), de l'individu (âge, poids, état psychologique, etc.) ou du contexte (contexte stressant, ambiance négative, etc.).
- ▶ Bien que l'interaction substance-individu-contexte puisse procurer un effet agréable (détente, plaisir, excitation, etc.), le consommateur peut tout de même vivre des conséquences négatives.
- ▶ Considérant que l'abstinence n'est pas toujours une solution envisageable par tous, la personne doit analyser les caractéristiques liées à chaque composante afin de réduire les risques potentiels et les conséquences négatives.

9. Expliquer de nouveau la loi de l'effet :

- ▶ Spécifier que la drogue n'est pas magique ! L'effet ressenti ou obtenu varie toujours selon les interactions entre trois types de facteurs : **la substance (S), l'individu (I) et le contexte (C)**, d'où la formule $E = S \times I \times C$. L'interaction entre ces trois catégories de facteurs détermine l'expérience que vit le consommateur.
- ▶ Il devient plus facile de réduire les risques et les conséquences de sa consommation lorsqu'on porte une attention particulière aux différents facteurs liés à chacun des trois types, soit à la substance, à l'individu et au contexte.

- ▶ Il est donc primordial de bien analyser chaque situation à partir des éléments liés à la loi de l'effet, c'est-à-dire en tenant compte de l'ensemble des facteurs liés à la **S**ubstance, à l'**I**ndividu et au **C**ontexte. Cette analyse est ainsi globale, parce qu'elle permet :

- de bien comprendre la situation et d'évaluer ses conséquences potentielles;
- d'intervenir sur l'ensemble des facteurs de risque et de protection pour réduire les risques et les conséquences de chaque épisode de consommation.

10. Clôre l'activité sur la loi de l'effet en insistant sur le message clé suivant :

Message clé

En prenant conscience de la loi de l'effet et des caractéristiques liées aux trois composantes, la personne a le pouvoir de réduire les risques et les méfaits de sa consommation en faisant de meilleurs choix.

11. Conclure la rencontre en demandant aux participants de nommer les éléments qu'ils ont retenus.



Fiche d'accompagnement 5

Les facteurs liés à la loi de l'effet

SUBSTANCE	INDIVIDU	CONTEXTE
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Nature et propriétés pharmacologiques de la substance (dépresseur, perturbateur, etc.) ▶ Mode d'administration ▶ Interaction entre les substances ▶ Quantité et rythme de consommation ▶ Fréquence de la consommation ▶ Concentration ou pureté de la substance ▶ Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Facteurs biologiques : <ul style="list-style-type: none"> • Héritéité • Sexe • Âge • Poids • Condition physique et habitudes de vie (état de santé, qualité du sommeil, alimentation, etc.) • Tolérance • Etc. ▶ Facteurs psychologiques : <ul style="list-style-type: none"> • Humeur • Maturité psychosociale • Santé mentale • Expériences antérieures • Anticipation quant aux effets négatifs • Motivations • Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Facteurs proximaux : <ul style="list-style-type: none"> • Circonstances et ambiance • Moment de la journée • Lieu • Personnes présentes • Partenaires de consommation • Etc. ▶ Facteurs distaux : <ul style="list-style-type: none"> • Accessibilité (prix et disponibilité) • Situation financière • Contexte d'appartenance (famille, amis, etc.) • Facteurs culturels et ethniques • Etc.



Fiche d'accompagnement 6

Les facteurs de risque de vivre un effet ou une expérience désagréable

Voici un résumé des facteurs qui rendent le consommateur à risque de vivre un effet ou une expérience désagréable, et de risquer de vivre des conséquences négatives.

SUBSTANCE	INDIVIDU	CONTEXTE
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Consommer en grande quantité. ▶ Consommer fréquemment. ▶ Mélanger des substances, notamment de la même catégorie, volontairement ou pas. ▶ User d'un mode d'administration qui occasionne des effets rapides. ▶ Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Être jeune (début de l'adolescence). ▶ Avoir un faible poids. ▶ Être fatigué. ▶ Être à jeun. ▶ Être malade. ▶ Avoir eu une mauvaise journée. ▶ Avoir un problème de santé mentale. ▶ Être d'humeur négative (déprimé, en colère, anxieux, etc.). ▶ Avoir antérieurement vécu des expériences désagréables de consommation. ▶ S'attendre à vivre un effet désagréable. ▶ Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Avant ou pendant le travail ou l'école. ▶ Avant ou pendant la conduite d'un véhicule (p. ex. : vélo, auto, planche à roulettes, etc.). ▶ Avant ou pendant la pratique d'un sport ou d'une activité qui demande une vigilance (p. ex. : se baigner, cuisiner, faire du ski, etc.). ▶ Lors d'un événement malheureux (mortalité, séparation, conflits, etc.). ▶ Le matin. ▶ En étant seul. ▶ Dans un lieu public (parc, rue, etc.). ▶ Dans un lieu inconnu, douteux ou non sécuritaire. ▶ Avec des inconnus ou des personnes qui te sont antipathiques. ▶ En présence de tes parents pour les substances illégales. ▶ Etc.



Fiche d'accompagnement 7

L'exercice S x I x C - Facteurs liés à la substance

À DÉCOUPER



S FUMER UN JOINT DE CANNABIS UNE FOIS PAR SEMAINE	S BOIRE 13 ONCES DE VODKA TOUS LES SOIRS
S FUMER 1 GRAMME D'HUILE DE HASCHICH PAR SEMAINE	S S'INJECTER ¼ DE GRAMME DE COKE UNE FOIS PAR MOIS
S FUMER DU CRACK TOUS LES JOURS	S BOIRE 12 BIÈRES UNE FOIS PAR MOIS
S FUMER UN PAQUET DE CIGARETTES PAR JOUR	S BOIRE UNE BOISSON ÉNERGISANTE MÉLANGÉE AVEC DE L'ALCOOL
S AVALER 1 GRAMME DE CHAMPIGNONS MAGIQUES	S SNIFFER DES SOLVANTS UNE FOIS PAR SEMAINE
S PRENDRE DE L'ECSTASY TOUTES LES FINS DE SEMAINE	S MANGER DES MUFFINS AU POT UNE FOIS PAR ANNÉE
S FUMER ¼ DE GRAMME D'HÉROÏNE	S PRENDRE DEUX COMPRIMÉS DE PCP ACHETÉS D'UN INCONNU SUR LA RUE
S SNIFFER DE LA KÉTAMINE POUR LA PREMIÈRE FOIS	S PRENDRE 5 TASSES DE CAFÉ PAR JOUR
S PRENDRE UNE FIOLE DE GHB ET TROIS SHOOTERS DEUX FOIS PAR SEMAINE	S BOIRE DE L'ALCOOL ET PRENDRE DES ANTIDÉPRESSEURS
S PRENDRE UNE GRANDE QUANTITÉ DE SIROP CONTRE LA TOUX	S PRENDRE LES MÉDICAMENTS DANS LA PHARMACIE DE SES PARENTS



Fiche d'accompagnement 8

L'exercice S x I x C - Facteurs liés à l'individu

À DÉCOUPER



<p>I UNE FILLE DE 12 ANS QUI VEUT IMPRESSIONNER SES AMIES</p>	<p>I UN GARS DE 10 ANS QUI VEUT ESSAYER</p>
<p>I UNE PERSONNE TRÈS FATIGUÉE</p>	<p>I UN GARS TRÈS EN COLÈRE</p>
<p>I UNE JEUNE DE 16 ANS QUI EST ENCEINTE</p>	<p>I UN ADOLESCENT DE 16 ANS QUI S'ENNUIE</p>
<p>I UN JEUNE QUI S'ATTEND À AVOIR UN EFFET TRÈS AGRÉABLE</p>	<p>I UNE ADOLESCENTE TRÈS MALHEUREUSE QUI PENSE AU SUICIDE</p>
<p>I UN JEUNE QUI A DÉJÀ EU UNE TRÈS MAUVAISE EXPÉRIENCE DE CONSOMMATION</p>	<p>I UNE JEUNE DE 16 ANS EN PEINE D'AMOUR</p>
<p>I UN GARS DE 14 ANS QUI CHERCHE À AVOIR DU FUN</p>	<p>I UN JEUNE DE 15 ANS QUI PREND DES ANTIDÉPRESSEURS</p>
<p>I UN GARS QUI SORT D'UNE THÉRAPIE POUR PERSONNES AYANT UN PROBLÈME DE DÉPENDANCE</p>	<p>I UNE FILLE À LA RECHERCHE DE SENSATIONS FORTES</p>
<p>I UNE FILLE QUI VIENT DE REMPORER SA COMPÉTITION DE NATATION</p>	<p>I UNE JEUNE MÈRE AVEC DEUX ENFANTS EN BAS ÂGE</p>
<p>I UN JEUNE SUPER STRESSÉ</p>	<p>I QUELQU'UN QUI N'A PAS DORMI DE LA NUIT</p>
<p>I UN GARS DE 16 ANS EN PLEINE FORME</p>	<p>I UNE FILLE DE 18 ANS QUI N'A PAS MANGÉ DE LA JOURNÉE</p>



Fiche d'accompagnement 9

L'exercice S x I x C - Facteurs liés au contexte

À DÉCOUPER



C AU TRAVAIL	C AVANT DE CONDUIRE UNE AUTO
C APRÈS L'ÉCOLE	C AVEC DES INCONNUS DANS UN SPECTACLE
C À LA PAUSE DE L'APRÈS-MIDI	C AVANT UN EXAMEN DE MATHÉMATIQUES
C LORS D'UN VOYAGE AUX ÉTATS-UNIS	C DANS LE MÉTRO
C AU PARC AVEC DES AMIS DU QUARTIER	C DANS UN PARTY
C AVEC SES PARENTS	C AVEC UN GROUPE D'AMIS DANS UN SOUS-SOL
C TOUT SEUL DANS SA CHAMBRE	C AVANT DE FAIRE DU SKATE
C AVANT DE CONDUIRE UN VÉLO	C AVANT D'ALLER PARLER À QUELQU'UN QUI LUI PLAÎT
C AVANT DE SE COUCHER	C AVANT DE COMMETTRE UN DÉLIT
C AVANT DE CUISINER	C AVANT DE PASSER UNE ENTREVUE POUR UN EMPLOI



Fiche d'accompagnement 10

Les stratégies de protection

Rencontre

4

Activité
2

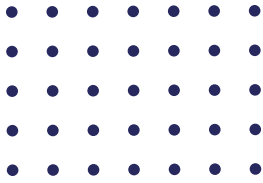
Toute consommation de substances comporte des risques. La seule façon d'éviter tout risque est de ne pas consommer. Cependant, si tu décides de consommer, sache qu'il existe des stratégies en lien avec la substance, l'individu et le contexte pour réduire les risques de vivre un effet ou une expérience désagréable, sans toutefois les éliminer complètement.

Bien que nous ne cautionnions pas la consommation, si tu choisis tout de même de consommer, il est préférable d'employer les stratégies suivantes :

Substance

- ▶ Commencer par une petite quantité, surtout lorsqu'il est impossible de connaître la nature exacte de la substance (comprimé, poudre, cristaux, ampoules), ou boire lentement.
- ▶ Limiter la quantité de consommations lors d'une même occasion, même pour une substance connue et identifiable (p. ex. : alcool, boisson énergisante).
- ▶ Prendre une substance à faible concentration (pureté) pour éviter les risques d'une forte intoxication. Si la concentration est élevée, prendre une plus petite quantité.
- ▶ Choisir un mode d'administration ayant une absorption plus lente (voie orale) et attendre de ressentir un effet avant de prendre une dose supplémentaire.
- ▶ Ne pas partager son matériel de consommation (p. ex. : pipe, paille, seringue) pour éviter la transmission d'infections transmises par le sang ou la salive.
- ▶ Boire un verre d'eau ou de jus, et manger entre ses consommations d'alcool pour éviter, entre autres, la déshydratation.
- ▶ Espacer ses consommations afin d'éviter une intoxication aiguë lors d'une occasion et entre les occasions afin de réduire les risques de dépendance et de tolérance¹¹.
- ▶ Éviter de mélanger les substances lors d'une même occasion, car cela pourrait avoir un effet multiplicateur ou antagoniste.
- ▶ S'informer des interactions possibles entre la substance consommée et la prise de médicaments sous ordonnance. S'abstenir de consommer si une médication est en cours (antibiotique, antidépresseur, tranquillisant ou autre stimulant du système nerveux).
- ▶ Etc.

11. Le DEP-ADO considère qu'une consommation régulière correspond à une fois par semaine pendant un mois.



Individu

- ▶ Retarder l'âge de la première consommation.
- ▶ Avoir des motifs de consommation moins risqués (p. ex. : plaisir, détente, etc.).
- ▶ Éviter de consommer si on vit une détresse ou une fragilité psychologique (deuil, peine d'amour, surexcité, etc.).
- ▶ Être dans un état d'esprit favorable (de bonne humeur).
- ▶ Se reposer avant un épisode de consommation.
- ▶ Bien manger et s'hydrater avant de consommer.
- ▶ Éviter de consommer lorsqu'on est malade.
- ▶ Prendre en considération ses vulnérabilités individuelles (faible poids, jeune âge, métabolisme, etc.).
- ▶ S'abstenir de consommer si des effets négatifs sont anticipés et génèrent de l'anxiété ou des craintes.
- ▶ Connaître les signes précurseurs d'une surdose.
- ▶ Savoir quoi faire en cas de surdose.
- ▶ Avoir sur soi sa carte d'assurance maladie.
- ▶ Etc.

Contexte

- ▶ Éviter de consommer seul.
- ▶ Éviter les activités qui demandent une vigilance (p. ex. : utiliser des objets tranchants, se baigner, etc.).
- ▶ Éviter de consommer avant l'école ou le travail.
- ▶ Éviter de consommer ou d'être en possession de substances à l'école ou au travail.
- ▶ Rester avec des amis ou des personnes de confiance lors d'un épisode de consommation.
- ▶ S'assurer d'avoir un transport pour le retour et ne pas conduire un véhicule (auto, vélo, planche à roulettes, etc.) en état d'intoxication.
- ▶ Ne pas monter à bord d'un véhicule dont le conducteur est en état d'intoxication.
- ▶ Éviter de consommer lorsque le climat est tendu, empreint de méfiance ou d'hostilité.
- ▶ Garder son verre à la vue.
- ▶ Éviter de consommer dans les lieux publics (p. ex. : parc, ruelle, etc.).
- ▶ Éviter d'être en possession de substances illégales.
- ▶ Avertir quelqu'un de l'endroit où a lieu la consommation.
- ▶ Etc.

Activité individuelle

Les contextes et la loi de l'effet



Objectifs

Que l'adolescent :

- ▶ vérifie les connaissances apprises pendant la rencontre;
- ▶ approfondisse sa réflexion sur les contextes et la loi de l'effet avec le soutien d'un adulte significatif;
- ▶ applique les principes de la loi de l'effet et les stratégies de protection à partir d'une expérience de consommation.

Que l'adolescent absent à cette rencontre :

- ▶ acquière les connaissances ciblées par cette rencontre;
- ▶ amorce une réflexion sur les contextes et la loi de l'effet avec le soutien d'un adulte significatif;
- ▶ applique les principes de la loi de l'effet et les stratégies de protection à partir d'une expérience de consommation.



Matériel

- ▶ Fiche d'accompagnement 11 - Jeu-questionnaire : Les contextes et la loi de l'effet (à photocopier)
- ▶ Fiche d'accompagnement 12 - Jeu-questionnaire : Les contextes et la loi de l'effet - Réponses pour l'animateur
- ▶ Fiche d'accompagnement 13 - Grille d'auto-observation d'un épisode de consommation (à photocopier)
- ▶ Crayons et gommes à effacer

Déroulement de l'activité

1. L'intervenant prévoit un temps en individuel avec l'adolescent afin de réaliser cette activité avant la cinquième rencontre.
2. Il est essentiel que, à tout moment, l'intervenant et l'animateur maintiennent une bonne communication pour valider les messages à transmettre, échanger des observations et des impressions, ou soulever des questionnements à la suite des discussions avec l'adolescent, etc.
3. Présenter les objectifs et lui expliquer le déroulement de l'activité individuelle « Les contextes et la loi de l'effet ». Mentionner que cette activité permettra de discuter de l'ensemble des messages clés transmis lors de la rencontre « Les contextes et la loi de l'effet ».
4. Demander à l'adolescent qui a participé à la quatrième rencontre ce qu'il a retenu de celle-ci. Pour l'adolescent qui a été absent à cette rencontre, lui demander ce qu'il connaît du sujet.
5. Poursuivre l'activité en lui remettant une copie de la « Fiche d'accompagnement 11 - Jeu-questionnaire : Les contextes et la loi de l'effet ». Lui laisser le temps nécessaire pour répondre à toutes les questions.
6. Lorsque le jeu-questionnaire est rempli, reprendre verbalement chacune des questions à l'aide de la « Fiche d'accompagnement 12 - Jeu-questionnaire : Les contextes et la loi de l'effet - Réponses pour l'animateur » et, si nécessaire, corriger les réponses.
7. S'assurer de lui transmettre tous les messages clés en vérifiant sa compréhension de ceux-ci.
8. Remettre la « Fiche d'accompagnement 13 - Grille d'auto-observation d'un épisode de consommation » à l'adolescent.
9. Demander à l'adolescent de penser à un épisode de consommation déjà vécu et de remplir chacune des sections de la grille d'auto-observation. Si nécessaire, aider l'adolescent dans cet exercice.
10. Encourager l'adolescent à poursuivre ses réflexions et à les partager avec les intervenants ou avec d'autres personnes significatives.
11. À la suite de l'activité individuelle, se rendre disponible pour l'adolescent afin de l'accompagner dans ses réflexions et de répondre à ses questions.



Fiche d'accompagnement 11

Jeu-questionnaire : Les contextes et la loi de l'effet

Réponds aux questions suivantes avec le soutien d'un adulte significatif (éducateur, intervenant, enseignant, etc.).

1. Quel énoncé est vrai? Encerle ta réponse.

- a) Le contexte fait référence aux circonstances, à l'ambiance, au moment, au lieu, aux personnes présentes et aux partenaires de consommation.
- b) Le contexte fait uniquement référence aux personnes avec qui je consomme.
- c) Le contexte fait référence aux caractéristiques individuelles (âge, poids, santé, etc.) de la personne qui consomme.

2. Certains contextes de consommation sont plus risqués que d'autres. Nomme deux contextes de consommation qui risquent de provoquer un effet ou une expérience désagréable de consommation.

3. Vrai ou faux? Certains éléments liés au contexte peuvent aussi augmenter les risques de développer une dépendance.

4. La pression des pairs peut inciter quelqu'un à consommer même s'il n'en avait pas réellement envie. Lequel de ces trucs peut t'aider à dire non ? Encercler ta réponse.

- a) Faire semblant de consommer.
- b) Utiliser l'humour pour changer de sujet ou trouver une excuse.
- c) Rabaisser et insulter la personne.

5. L'effet obtenu ou l'expérience ressentie lors d'un épisode de consommation est le résultat des interactions entre les caractéristiques de trois éléments :

- La substance (sorte, quantité, pureté, etc.);
- L'individu (âge, poids, état psychologique, etc.);
- Le contexte (contexte stressant, ambiance négative, etc.).

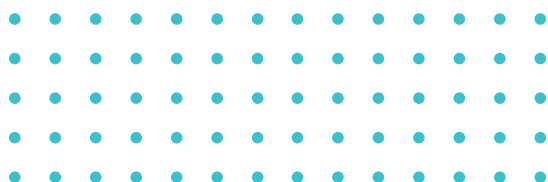
Dans la situation suivante, crois-tu que l'effet obtenu ou l'expérience vécue est agréable ? Quels éléments changerais-tu pour diminuer les risques de vivre un effet ou une expérience désagréable ?

Substance : un joint de cannabis et quatre bières

Individu : un adolescent de 15 ans qui a beaucoup de peine

Contexte : avant d'aller à l'école

6. Vrai ou faux ? Bien que toute consommation comporte des risques de vivre des conséquences négatives, une personne qui tient compte de la loi de l'effet diminue ces risques. Explique ta réponse.





Fiche d'accompagnement 12

Jeu-questionnaire : Les contextes et la loi de l'effet – Réponses pour l'animateur

Voici les réponses aux questions 1 à 6 de la « Fiche d'accompagnement 11 - Jeu-questionnaire : Les contextes et la loi de l'effet ». S'assurer de transmettre tous les messages clés à l'adolescent.

1. Quel énoncé est vrai ? Encerle ta réponse.

Réponse : a) Le contexte fait référence aux circonstances, à l'ambiance, au moment, au lieu, aux personnes présentes et aux partenaires de consommation.

Message clé

Le contexte fait référence aux circonstances, à l'ambiance, au moment, au lieu, aux personnes présentes et aux partenaires de consommation.



2. Certains contextes de consommation sont plus risqués que d'autres. Nomme deux contextes de consommation qui risquent de provoquer un effet ou une expérience désagréable de consommation.

Réponse : Les réponses peuvent varier d'un adolescent à l'autre. Au besoin, se référer à la « Fiche d'accompagnement 1 - Tableau synthèse des contextes de consommation ».

Messages clés

- Certains contextes peuvent favoriser une expérience désagréable lors d'un épisode de consommation. Par exemple, un contexte plus stressant pourrait avoir cet effet.
- Consommer avant une obligation sociale telle que l'école ou le travail, consommer le matin et consommer avec des inconnus sont tous des contextes qui peuvent augmenter le niveau de risque de vivre un effet ou une expérience désagréable.
- Il existe des précautions à prendre relativement au contexte afin de réduire les risques possibles liés à la consommation. Ces stratégies peuvent être en lien avec les circonstances, l'ambiance, le moment, le lieu, les personnes présentes et les partenaires de consommation.
- Certains contextes peuvent comporter moins de risques de conséquences négatives, comme lors d'une occasion spéciale ou d'une fête, un soir de fin de semaine, avec des amis, dans un environnement connu.

3. Vrai ou faux? Certains éléments liés au contexte peuvent aussi augmenter les risques de développer une dépendance.

Réponse : Vrai

Message clé

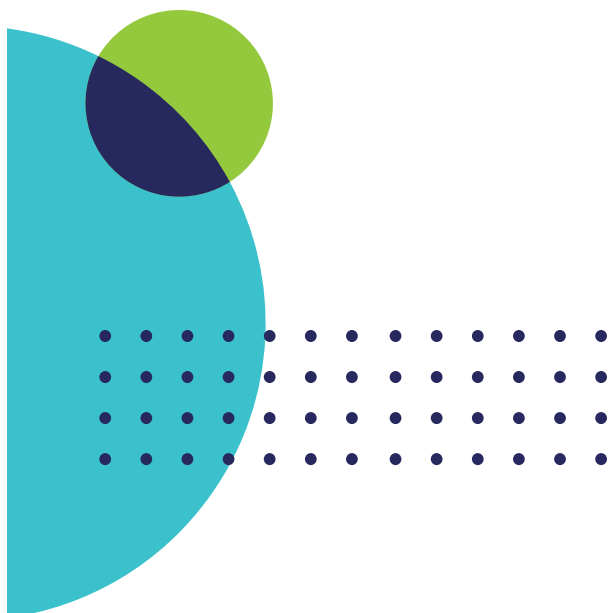
Certains éléments liés au contexte peuvent également augmenter les risques de dépendance, notamment la surconsommation dans la famille, la surconsommation des pairs et les conditions de vie difficiles (pauvreté, criminalité, isolement social, etc.).

4. La pression des pairs peut inciter quelqu'un à consommer même s'il n'en avait pas réellement envie. Lequel de ces trucs peut t'aider à dire non ? Encerle ta réponse.

Réponse : b) Utiliser l'humour pour changer de sujet ou trouver une excuse.

Messages clés

- ▶ La pression des pairs peut inciter les adolescents à adopter des comportements qu'ils n'auraient pas normalement. Cela dépend de l'importance qu'ils accordent à l'opinion de ceux-ci.
- ▶ L'affirmation de soi vis-à-vis des pairs peut parfois être difficile selon le contexte.
- ▶ Il existe plusieurs façons de résister à la pression des pairs. Il est important de choisir celle qui convient le mieux à sa personnalité et au contexte (p. ex. : expliquer ses raisons, utiliser l'humour, proposer autre chose, trouver une excuse, etc.).
- ▶ Plus on met en pratique les quatre étapes pour faire face aux pressions des pairs, plus il devient facile de respecter et d'affirmer son choix.
- ▶ Lorsqu'on résiste à la pression des pairs, il faut éviter d'adopter des attitudes provocantes telles que des attitudes teintées de jugement, d'agressivité et de prétention afin de diminuer les risques de réactions négatives comme le rejet.



5. L'effet obtenu ou l'expérience ressentie lors d'un épisode de consommation est le résultat des interactions entre les caractéristiques de trois éléments :

- ▶ **La substance (sorte, quantité, pureté, etc.);**
- ▶ **L'individu (âge, poids, état psychologique, etc.);**
- ▶ **Le contexte (contexte stressant, ambiance négative, etc.).**

Dans la situation suivante, crois-tu que l'effet obtenu ou l'expérience vécue est agréable? Quels éléments changerais-tu pour diminuer les risques de vivre un effet ou une expérience désagréable?

Substance : un joint de cannabis et quatre bières

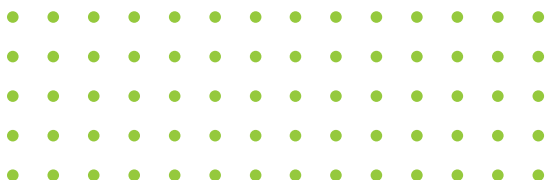
Individu : un adolescent de 15 ans qui a beaucoup de peine

Contexte : avant d'aller à l'école

Réponse : La réponse à cette question peut varier d'un jeune à l'autre. Par exemple, en ce qui a trait à la substance, l'adolescent aurait pu éviter de boire de la bière ou en boire moins. Concernant l'individu, l'adolescent aurait pu choisir d'attendre un moment plus favorable où il n'était pas triste ou dans un état psychologique fragile. Finalement, sur le plan du contexte, l'adolescent aurait pu attendre d'être dans une fête avant de consommer.

Messages clés

- ▶ Toute expérience de consommation résulte de l'interaction entre la substance, l'individu et le contexte.
- ▶ Une expérience de consommation peut s'avérer désagréable en raison de la substance (sorte, quantité, pureté, etc.), de l'individu (âge, poids, état psychologique, etc.) ou du contexte (contexte stressant, ambiance négative, etc.).
- ▶ Considérant que l'abstinence n'est pas une solution envisagée par tous, l'individu doit analyser les circonstances entourant sa consommation afin de réduire les risques potentiels et d'avoir une expérience de consommation la moins désagréable possible.



6. Vrai ou faux ? Bien que toute consommation comporte des risques de vivre des conséquences négatives, une personne qui tient compte de la loi de l'effet diminue ces risques. Explique ta réponse.

Réponse : Vrai.

Messages clés

- ▶ Bien que l'interaction substance-individu-contexte puisse procurer un effet agréable (détente, plaisir, excitation, etc.), l'utilisateur peut tout de même vivre des conséquences considérables dans différentes sphères de sa vie.
- ▶ En prenant conscience de la loi de l'effet et de ses trois composantes, l'individu a le pouvoir de réduire les risques et les méfaits de sa consommation en faisant de meilleurs choix.



Fiche d'accompagnement 13

Loi de l'effet : la comprendre et l'appliquer pour réduire les méfaits

1 SUBSTANCE

- ▶ Quelle(s) substance(s) ?
En quelle quantité ?
Par quel mode ?
- ▶ Combien de fois as-tu consommé cette substance ?
S'agissait-il de ta première fois ?
- ▶ Étais-tu sous médication ?

2 INDIVIDU

- ▶ Quel était ton état physique (santé) ?
- ▶ Quel était ton état psychologique (émotions) ?
- ▶ Quelles étaient les raisons de ta consommation ?

AVANT OU PENDANT
L'EXPÉRIENCE
DE CONSOMMATION

3 CONTEXTE

- ▶ Avec qui étais-tu ?
- ▶ Où et quand cela s'est-il passé ?
- ▶ Quelle était l'ambiance ?
- ▶ S'agissait-il d'une occasion spéciale ?

APRÈS L'EXPÉRIENCE DE CONSOMMATION

4 CONSÉQUENCES (POSITIVES OU NÉGATIVES)

- ▶ Cet épisode de consommation a eu quelle(s) conséquence(s) ?
- ▶ Sur la santé physique et psychologique
- ▶ Sur tes relations familiales
- ▶ Sur tes relations sociales et intimes (amis, amoureux(se), collègues, etc.)
- ▶ Sur ta situation financière
- ▶ Sur ton occupation du temps (travail, école, loisirs)

5

STRATÉGIES DE PROTECTION À ADOPTER

Quelles sont les stratégies de protection que tu aurais pu adopter afin de diminuer les conséquences négatives de cette expérience de consommation ?

Exemples de stratégies de protection

▶ **Substance** : en consommant la moitié / attendre de ressentir les effets avant d'en consommer plus / espacer tes consommations / connaître les interactions entre les substances et ta médication.

▶ **Individu** : te reposer, bien manger et t'hydrater avant de consommer / être dans un état psychologique positif / considérer tes vulnérabilités physiques (ton poids, ton âge, ton métabolisme, etc.).

▶ **Contexte** : consommer avec des amis ou des personnes de confiance / prévoir un moyen de transport sécuritaire / éviter de consommer avant l'école ou le travail.

1

SUBSTANCE

- ▶ Substance : _____
- ▶ Quantité : _____
- ▶ Mode : _____
- ▶ Expérience antérieure : _____
- ▶ Médication : _____

2

INDIVIDU

- ▶ État physique : _____
- ▶ État psychologique : _____
- ▶ Raison de la consommation : _____

3

CONTEXTE

- ▶ Avec qui : _____
- ▶ Où et quand : _____
- ▶ Ambiance : _____
- ▶ Occasion : _____

4

CONSÉQUENCES

(POSITIVES OU NÉGATIVES)

- ▶ Santé physique et psychologique : _____
- ▶ Relations familiales : _____
- ▶ Relations sociales et intimes : _____
- ▶ Situation financière : _____
- ▶ Occupation du temps : _____

5

**STRATÉGIES
DE PROTECTION
À ADOPTER**

▶ Substance : _____

▶ Individu : _____

▶ Contexte : _____

Liste des références

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY : W. H. Freeman.
- Brisson, P. (dir.). (2000). *L'usage des drogues et la toxicomanie* (Vol. III). Montréal, Québec : Gaëtan Morin.
- Brunelle, N., Brochu, S. & Cousineau, M.-M. (2003). Points de vue d'adolescents quant aux liens entre leur usage de drogues et leur délinquance. *L'intervenant, revue sur l'alcoolisme et la toxicomanie*, 19(3), 19-22.
- Fallu, J.-S., Brière, F. N., Vitaro, F., Cantin, S. & Borge, A. I. H. (2011). *The influence of close friends on adolescent substance use: Does popularity matter?* Dans A. Ittel, H. Merkens et L. Stecher (dir.), *Jahrbuch Jugendforschung* (p. 235-262). Wiesbaden, Allemagne : VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Gagnon, H. et Rochefort, L. (2010). L'usage de substances psychoactives chez les jeunes Québécois. Conséquences et facteurs associés. Montréal, Québec : Direction du développement des individus et des communautés, Institut national de santé publique du Québec. Repéré à https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1102_UsageSubsPsychoactivesJeunes.pdf
- Goldstein, A. P. (1999). *The prepare curriculum: Teaching prosocial competencies* (Éd. rév.). Champaign, IL : Research Press.
- Lemstra, M., Bennett, N. R., Neudorf, C., Kunst, A., Nannapaneni, U., Warren, L. M., ... Scott, C. R. (2008). A meta-analysis of marijuana and alcohol use by socio-economic status in adolescents aged 10-15 years. *Canadian Journal of Public Health / Revue canadienne de santé publique*, 99(3), 172-177.
- Roberts, G., McCall, D., Stevens-Lavigne, A., Anderson, J., Paglia, A., Bollenbach, S., ... Gliksmann, L. (2001). *Prévention des problèmes attribuables à la consommation d'alcool et d'autres drogues chez les jeunes. Un compendium des meilleures pratiques*. Ottawa, Ontario : Santé Canada. Repéré à https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/hc-ps/alt_formats/hecs-sesc/pdf/pubs/adp-apd/prevent/young-jeune-fra.pdf
- Sahed, I. (2016). Consommer la cigarette, le cannabis à l'adolescence : quête identitaire et vulnérabilité dans le parcours de consommation. *Drogues, santé et société*, 14(2), 1-23. <https://doi.org/10.7202/1037730ar>



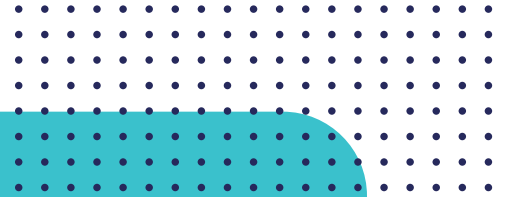
Des avantages... et des inconconvénients

Rencontre

5







Des avantages... et des inconconvénients

Rencontre

5

Cinquième rencontre

Des avantages... et des inconvénients

Objectif général

Que les adolescents :

- connaissent les conséquences (positives et négatives) de la consommation, notamment les risques de dépendance.

Objectifs spécifiques

Que les adolescents :

Activité 1 :

- nomment des conséquences positives et négatives de la consommation;

Activité 2 :

- comprennent comment s'installe une dépendance;
- connaissent les principaux facteurs de risque de développer une dépendance;

Activité individuelle :

- vérifient les connaissances apprises pendant la rencontre;
- approfondissent leur réflexion sur les avantages et les inconvénients de la consommation avec le soutien d'un adulte significatif;
- appliquent les principes de la loi de l'effet et les stratégies de protection à partir d'une expérience de consommation.

Matériel

Activité 1 : Des conséquences positives et négatives liées à la consommation

- Fiche d'accompagnement 1
Des conséquences positives et négatives liées à la consommation
- Vidéo Nuggets (durée : 5 minutes)
- Ordinateur et projecteur

Activité 2 : La loi de l'effet

- Fiche d'accompagnement 2
Le cycle de la dépendance (à photocopier)
- Fiche d'accompagnement 3
Le cycle de la dépendance - Pour l'animateur

Activité individuelle : Des avantages et des inconvénients

- Fiche d'accompagnement 4
Jeu-questionnaire : Des avantages et des inconvénients
- Fiche d'accompagnement 5
Jeu-questionnaire : Des avantages et des inconvénients - Réponses pour l'animateur
- Fiche d'accompagnement 6
Grille d'auto-observation d'un épisode de consommation
- Crayons et gommes à effacer

Durée

- 1 heure



Déroulement de la cinquième rencontre

**Des avantages...
et des
inconvénients**



1

Activité 1

Des conséquences positives et négatives liées à la consommation

- ▶ Environ 40 minutes, y compris le visionnement de la vidéo *Nuggets*

2

Activité 2

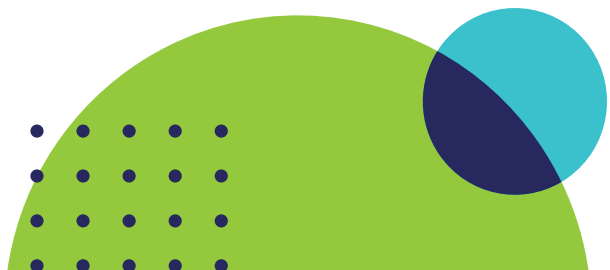
La dépendance

- ▶ Environ 20 minutes

3

Activité individuelle

Des avantages et des inconvénients





Le sujet de cette rencontre

Cette cinquième rencontre aborde les avantages et les inconvénients de la consommation. Le but de l'activité est que les adolescents connaissent les conséquences, tant positives que négatives, de la consommation. Lors de cette rencontre, l'une des conséquences négatives les plus importantes, soit la dépendance, sera abordée.

Au cours de cette rencontre, les adolescents auront l'occasion, lors de la première activité, de trouver les conséquences positives et négatives de la consommation. À l'aide de la vidéo *Nuggets*, les adolescents

pourront reconnaître les répercussions possibles, bénéfiques ou néfastes, de la consommation sur la vie des gens. Ensuite, la deuxième activité permettra d'explorer plus spécifiquement une des conséquences négatives de la consommation de drogues : la dépendance. Entre autres, les principaux facteurs de risque de développer une dépendance seront présentés. Aussi, à l'aide d'un schéma et d'un exemple concret (histoire de Jérémie), les adolescents pourront comprendre de quelle façon elle s'installe. Cela leur permettra de découvrir des moyens de prévenir la dépendance ou de s'en sortir.



Quelques repères sur le sujet

Dans cette section, les informations nécessaires sont présentées pour que l'intervenant ait une vue d'ensemble des éléments de contenu qui seront abordés

avec les jeunes. Les attitudes à adopter par l'animateur ainsi que les messages clés qui seront transmis durant les activités complètent la section.



1. Les conséquences positives et négatives de la consommation

1.1 Les avantages possibles

Lorsque les besoins humains fondamentaux ont été abordés durant la deuxième rencontre, des liens entre les motifs de consommation évoqués par les consommateurs et les différents besoins ont été mis en lumière. Chaque comportement est une tentative de réponse à un besoin, et le comportement de consommation n'échappe pas à cette règle. Les gens consomment pour obtenir ou éviter quelque chose. Bien que l'ensemble des besoins fondamentaux puisse être comblé sans aucune consommation de substances psychoactives, la grande majorité des sociétés ont intégré une ou plusieurs drogues à leur culture pour diverses raisons (coutumes, rituels, pharmacopée, plaisir, etc.). Il peut donc y avoir aussi des bienfaits à la consommation.

Les avantages possibles de la consommation sont donc liés aux motifs de consommation des consommateurs. Ces motifs peuvent différer selon le type d'usage : exploratoire, occasionnel, régulier ou abusif. Ainsi, les raisons qui poussent à expérimenter la consommation (curiosité, recherche de nouvelles sensations, affiliation aux pairs consommateurs, etc.) peuvent être différentes des raisons de la poursuivre (plaisir, détente, socialisation). Voici les principaux avantages :

- **Plaisir.** La principale raison pour laquelle les adolescents disent consommer est la recherche de plaisir. La prise de drogue peut provoquer la libération de dopamine ou de sérotonine dans le cerveau, ce qui procure une sensation agréable, une perception de plaisir. D'autres motifs souvent rapportés par les jeunes, par exemple « pour être high » ou « pour le buzz », renvoient aussi à la recherche de sensations/émotions agréables. Des personnes à la recherche de sensations fortes peuvent aussi trouver réponse à leur besoin grâce à la prise de drogue, ce qui peut favoriser des prises de risque répétées.

- **Évitement des émotions négatives.**

D'autre part, lorsque des situations négatives récurrentes (conflits familiaux, échecs, expérience de rejet, etc.) provoquent de l'anxiété et du stress, certaines substances peuvent aider à fuir, à oublier, et ainsi procurer un sentiment de détente, de relaxation. Le consommateur cherche alors à éviter des sensations/émotions désagréables. Ce soulagement temporaire obtenu et son rôle possible dans l'apparition de la dépendance seront détaillés plus loin.

- **Conformisme.** La décision de consommer peut aussi résulter d'un désir de conformisme, de faire comme les autres et d'éviter l'exclusion. Le consommateur éprouve alors un sentiment d'appartenance, il sent qu'il fait partie d'un groupe. Ce besoin d'être accepté et reconnu dans un groupe étant particulièrement important à l'adolescence, la consommation de substances est alors une façon qu'il choisit pour être accepté par le groupe de pairs.

- **Socialisation.** Les adolescents ayant une faible estime d'eux-mêmes ou une grande timidité peuvent aussi se sentir plus confiants à la suite de l'absorption de drogues ou d'alcool. La consommation facilite alors la socialisation.

- **Affirmation de soi et distanciation.** Transgresser l'interdit, défier l'autorité et se distancier de ses parents sont des comportements qui constituent la norme plus que l'exception à l'adolescence. La prise de drogue peut ainsi devenir un véhicule permettant une affirmation de soi et une façon de franchir des limites.

- **Performance.** Les motifs de consommation peuvent aussi être de l'ordre de la performance. Dans leur étude sur les adolescents consommateurs, Fallu et ses collaborateurs (2008) indiquent aussi des motifs fonctionnels (pour hausser certaines capacités physiques ou mentales, y compris pour maigrir, accomplir des tâches et augmenter la performance sportive).

1.2 Les inconvénients possibles

Bien que la consommation puisse répondre à divers besoins et comporter des bénéfices, trouver réponse à ses besoins à l'aide d'une substance comporte toujours un risque de conséquences négatives, et ce, dans toutes les sphères de la vie. En effet, la consommation peut avoir des répercussions sur plusieurs plans. Voici les principaux désavantages :

► Santé psychologique :

- Modification de l'humeur (agressivité, sentiments dépressifs, etc.);
- Problèmes de santé mentale (paranoïa, dépression, trouble anxieux, épisode psychotique, etc.);
- Etc.

► Santé physique :

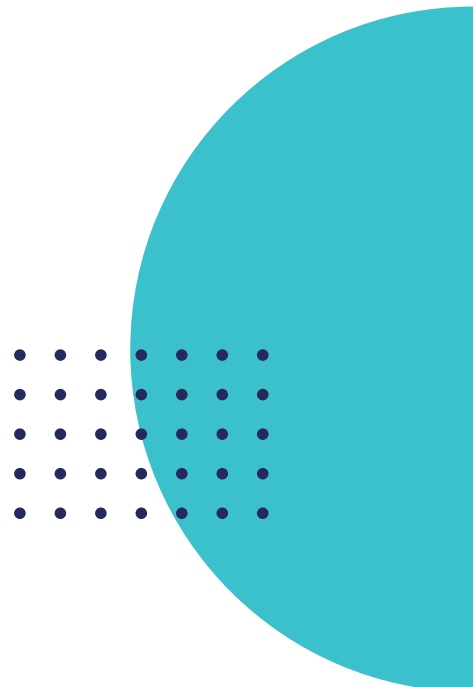
- Blessures accidentelles et décès;
- Atteinte au cerveau (cognition, mémoire, concentration, fonctions exécutives, etc.);
- Problèmes cardiovasculaires;
- Problème de sommeil;
- Problèmes de digestion;
- ITSS et autres infections;
- Grossesse non désirée;
- Problèmes d'ordre sexuel (difficultés érectiles, difficultés liées à l'orgasme, etc.);
- Etc.

► Contexte familial et social :

- Problèmes familiaux (violence, conflits, etc.);
- Difficultés relationnelles (conflits avec les amis, perte d'amis, rupture amoureuse, etc.);
- Problèmes d'apprentissage, échec ou décrochage scolaire;
- Difficultés au travail, perte d'emploi;
- Problèmes judiciaires;
- Exclusion sociale, stigmatisation et rejet;
- Violence et victimisation;
- Difficultés financières;
- Etc.

► Autres :

- Comportements de prise de risques (relations sexuelles à risque, activités délinquantes, conduite automobile avec les capacités affaiblies, etc.);
- Dépendance.



Lorsque les inconvénients d'un comportement surpassent ses avantages, les gens ont tendance à vouloir changer ce comportement. Une question se pose : pourquoi alors consommer si les désavantages dépassent les avantages ?

En fait, les conséquences possibles de la consommation peuvent varier d'un individu à l'autre en fonction de plusieurs facteurs, et ces conséquences varient en nombre et en intensité. Les bienfaits de la consommation sont souvent immédiats et bien réels (plaisir, détente, anesthésie), tandis que, souvent, les conséquences négatives sont incertaines et n'apparaissent qu'à la suite d'un usage prolongé ou excessif. Cela dit, il faut savoir que des conséquences importantes peuvent aussi résulter d'un usage unique (p. ex. : grossesse non désirée à la suite d'une relation sexuelle non protégée liée à un état d'ébriété ou d'intoxication). Il faut également prendre en considération l'importance subjective des avantages et des inconvénients pour la personne. Par exemple, pour un adolescent, se sentir accepté et reconnu par un groupe de pairs consommateurs aura plus d'importance que les difficultés scolaires et les disputes familiales consécutives à sa consommation.

Messages clés

- ▶ Un individu qui consomme vit aussi des conséquences positives ou des avantages liés à cette habitude, et pas uniquement des conséquences négatives. Des bénéfiques peuvent être vécus sur le plan personnel, social, etc. En effet, les conséquences positives sont souvent liées aux besoins auxquels la consommation tend à répondre.
- ▶ Une des conséquences positives, souvent nommée par les adolescents, est le plaisir.
- ▶ Les conséquences négatives de la consommation peuvent toucher plusieurs sphères de la vie : sociale, familiale, occupationnelle et financière, ainsi que celle de la santé (physique et psychologique).
- ▶ Les conséquences positives et négatives peuvent expliquer en partie le maintien ou l'arrêt de la consommation.

2. La dépendance

La partie qui suit aborde la notion de dépendance. Les mécanismes à la base de son apparition et les conditions augmentant la probabilité qu'elle s'installe seront présentés.

La dépendance, ou le trouble lié à l'utilisation de substances, correspond à un mode d'utilisation inapproprié d'une substance entraînant une détresse ou un dysfonctionnement cliniquement significatif et comportant différentes manifestations pendant une période importante. Par exemple :

- ▶ Tolérance (besoin d'une plus grande quantité pour ressentir les mêmes effets ou effets nettement diminués à quantité égale);
- ▶ Désir persistant ou efforts infructueux pour réduire ou contrôler l'utilisation de la substance;

- ▶ Symptômes de sevrage typiquement soulagés ou atténués par une nouvelle consommation de la substance;
- ▶ Substance souvent prise en quantité supérieure ou dans un laps de temps plus long que ce que la personne avait envisagé;
- ▶ Temps considérable passé à se procurer la substance, à la consommer ou à récupérer de ses effets;
- ▶ D'importantes activités sociales ou de loisirs abandonnées ou réduites en raison de la consommation de la substance;
- ▶ Poursuite de l'utilisation de la substance malgré la connaissance de problèmes causés ou exacerbés par la substance.

2.1. La dépendance psychologique et la dépendance physique

Comme cela a été vu dans la deuxième rencontre, il existe deux types de dépendance : la dépendance psychologique et la dépendance physique.

- ▶ Dépendance psychologique : État d'une personne qui éprouve un besoin irrésistible de consommer et de sentir les effets de la drogue sans quoi un sentiment de vide et de désespoir s'installe. La personne est

obsédée par la substance et a l'impression que seule la consommation pourra soulager son malaise.

- ▶ Dépendance physique : État caractérisé par une consommation régulière et fréquente visant à empêcher les symptômes de sevrage de se manifester. Ces derniers s'estompent généralement après quelques jours.



3. Le cycle de la dépendance (assuétude)

La dépendance est un cercle vicieux dans lequel il est plus facile d'entrer que de sortir. Stanton Peele (1982) a exploré le concept d'assuétude (addiction en anglais) et tenté d'expliquer son développement chez l'être humain. Le cycle de la dépendance présenté plus loin (voir les fiches d'accompagnement 2 et 3) illustre comment s'installe une dépendance. Quel que soit l'objet de la dépendance (drogue, jeu, sexe, nourriture, etc.), son mécanisme est identique. La prise de drogue (ou tout autre objet de dépendance) apporte un soulagement rapide et efficace aux émotions et aux sensations désagréables générées par les situations adverses que la vie amène. Cependant, cet apaisement est temporaire. Une fois l'effet de la drogue dissipé, les problèmes demeurent entiers et peuvent même s'aggraver.

Comme l'ont observé plusieurs chercheurs (Gagnon et Rochefort, 2010), lorsque les motivations à consommer sont de l'ordre de la fuite, de l'évitement, les probabilités qu'une dépendance s'installe augmentent. Lorsque le problème est récurrent, il est préférable de trouver une solution définitive qui comporte moins de risques que la consommation. Par exemple, si un adolescent consomme parce qu'il s'ennuie et que cela lui procure des distractions sensorielles, la consommation prendra de plus en plus de place s'il ne trouve pas un passe-temps ou une activité pour combler son ennui.

Les personnes qui rencontrent de nombreuses difficultés (syndrome post-traumatique, abus, pauvreté, difficultés à gérer ses émotions, isolement, exclusion sociale, etc.) peuvent trouver très réconfortant l'effet que procure la substance.

Lorsqu'une personne est engagée dans un cycle de dépendance, l'étape de la recherche de solutions finit par être escamotée. Conséquemment, l'angoisse et la culpabilité deviennent tellement fortes qu'un grand malaise s'installe dès que les effets de la substance disparaissent. La personne a l'impression que seule la prise de la substance la soulagera.

Bien entendu, certains problèmes de la vie n'ont pas de solution permanente. Dans ces cas, les solutions temporaires deviennent souvent les seules accessibles aux individus mêmes si elles n'apportent pas de solution finale au problème initial. Il est alors compréhensible que les personnes qui n'ont que des solutions temporaires soient réticentes à les abandonner. Quand aucune solution permanente n'est possible, il est cependant souhaitable de trouver des solutions temporaires occasionnant le moins de répercussions négatives possible. Par exemple, la fuite dans le sport ne comporte pas les mêmes risques de conséquences négatives que la fuite dans la drogue.

L'absence de solution définitive ou l'échec répétitif de moyens inadaptés, tels que le recours à la consommation, peut miner l'estime de soi et renforcer l'idée qu'il est impossible de s'en sortir. La tentation est alors forte de recourir aux solutions temporaires de façon excessive et d'obtenir ainsi un soulagement... temporaire! À cette étape, la personne ne pense qu'à consommer pour soulager son malaise. Elle a de plus en plus de difficulté à réfléchir et à faire des choix. Elle devient incapable de décider de ne pas faire quelque chose : c'est la dépendance, et ce n'est pas une expérience agréable.

Vivre comporte son lot de plaisirs et de déplaisirs, de hauts et de bas. Si les substances peuvent procurer plaisir et soulagement, il y a un problème si elles deviennent l'unique moyen de gérer ces émotions et ces sensations.

4. Les facteurs de risque de la dépendance

L'état de dépendance est le résultat d'un grand nombre d'interactions entre les expériences de consommation d'un individu, mais aussi avec son histoire développementale et l'environnement dans lequel il évolue. Bien que ces facteurs soient multiples, en voici quelques-uns ayant une influence sur la probabilité de développer une dépendance.

4.1 Les facteurs de risque liés à la substance

En ce qui concerne la substance, plusieurs facteurs favorisent l'apparition d'une dépendance. La **fréquence** de consommation est déterminante; consommer souvent installe une habitude, crée une routine. Consommer de **grandes quantités** augmente également le risque, à condition que la fréquence soit aussi élevée. En effet, une consommation occasionnelle de grandes quantités risque surtout d'augmenter les problèmes plutôt que de développer une dépendance. Les différentes substances ont un potentiel de dépendance variable qui dépend également du mode d'administration usuel de la substance. Les substances de la catégorie des perturbateurs sont moins sujettes à créer une dépendance que les stimulants ou les déprimeurs. Les **modes d'injection et d'inhalation** sont très rapides, et donc plus addictif.

4.2 Les facteurs de risque liés à l'individu

Certaines personnes sont plus à risque de développer une dépendance. L'âge du début de la consommation régulière est un facteur de risque prépondérant. Plus les habitudes de consommation sont précoces, plus elles s'ancrent profondément. L'adolescence est une période cruciale du développement au cours de laquelle l'apprentissage de différentes stratégies d'adaptation (*coping*) se fait à grande vitesse, étant donné les nombreux défis qui se présentent. Consommer des substances pour relever ou éviter ces défis est une voie risquée. De plus, certains individus sont plus vulnérables, étant donné leurs caractéristiques personnelles. Avoir de la difficulté à gérer ses états émotionnels, être impulsif, avoir des comportements agressifs, être avide de sensations fortes, avoir un problème de santé mentale et avoir vécu des traumatismes sont toutes des conditions qui augmentent le risque de dépendance.

4.3 Les facteurs de risque liés au contexte

En ce qui a trait au contexte favorisant la dépendance, avoir un membre de la famille qui surconsomme ou qui est dépendant est un prédicteur important. L'apprentissage se fait souvent par imitation, ce qui fait que les adolescents dont les parents consomment peuvent être tentés de faire comme eux. Aussi, le fait de vivre des conditions difficiles (pauvreté, exclusion sociale, etc.) peut favoriser l'apparition d'une dépendance. En effet, les individus ayant peu de sources de satisfaction dans la vie et qui ne trouvent pas de réponses adéquates à leurs besoins fondamentaux rencontrent plus de problèmes générant des émotions et des sensations négatives (peur, angoisse, stress, tristesse). Les substances ayant pour effet de calmer momentanément ces affects négatifs, il est prévisible que la personne y recoure de façon répétitive en l'absence de ressources ou de solutions définitives.

En résumé

- ▶ **La dépendance est un processus.** C'est un état qui se développe progressivement, mais sur lequel il est possible d'agir. Il n'y a pas de point de bascule, ce n'est pas un phénomène de « tout ou rien ». On peut se sortir du cycle en trouvant une solution permanente et on peut aussi s'y maintenir en variant les solutions temporaires.
- ▶ **La dépendance détourne la personne de tous ses autres centres d'intérêt.** Une personne prise dans ce cycle réduit progressivement sa capacité à jouir de la vie.
- ▶ **La dépendance aux substances n'est pas une expérience agréable.** La consommation du produit ne réussit plus qu'à soulager la souffrance, l'état de manque.
- ▶ **La dépendance est l'incapacité de choisir de ne pas faire quelque chose.** L'individu ne fait plus de choix; il se sent obligé et de plus en plus obsédé par la substance.
- ▶ **La dépendance est un état dans lequel toute personne peut se retrouver.** Nous avons tous des comportements de fuite à différents niveaux. Nous sommes tous dépendants de quelque chose à différents degrés.

Messages clés

- ▶ Lorsqu'une personne consomme dans le but d'apaiser ses souffrances (angoisse, peur, etc.), la consommation devient pour elle une solution possible liée aux problèmes vécus. Cette personne devient alors plus susceptible de développer une dépendance.
- ▶ La drogue apporte un soulagement réel, **mais temporaire**. Il est important que la personne cherche, lorsque c'est possible, une solution définitive au problème initial.
- ▶ La dépendance peut s'installer rapidement ou progressivement, et elle se caractérise notamment par l'impossibilité de résister au besoin de consommer et un sentiment de perte de contrôle.
- ▶ La dépendance détourne la personne de tous ses autres centres d'intérêt : une personne prise dans ce cycle réduit progressivement sa capacité à être satisfaite dans la vie.
- ▶ La dépendance est l'incapacité de choisir de ne pas faire quelque chose. Souvent, l'individu ne fait plus de choix : il se sent obligé de consommer et de plus en plus obsédé par la substance.
- ▶ La dépendance est un piège dans lequel toute personne peut tomber. Nous avons tous des comportements de fuite à différents degrés.
- ▶ La dépendance est un processus qui, en général, se développe progressivement, mais sur lequel il est toujours possible d'agir en trouvant une solution permanente ou encore des solutions temporaires occasionnant le moins de répercussions négatives possible. Il est également envisageable de prévenir son apparition en adoptant des stratégies de protection.
- ▶ Les facteurs de risque considérés comme étant les plus susceptibles d'engendrer une dépendance et sur lesquels une attention devrait être portée sont :
 - La précocité de l'âge au moment de la première consommation;
 - La quantité et la fréquence élevée de consommation;
 - La surconsommation dans la famille;
 - Les vulnérabilités ou les fragilités de l'individu (tempérament plus agressif, impulsivité, recherche de sensations fortes, santé mentale fragile ou diagnostic de problème de santé mentale, victime de différentes formes d'abus, etc.).



Les attitudes à privilégier

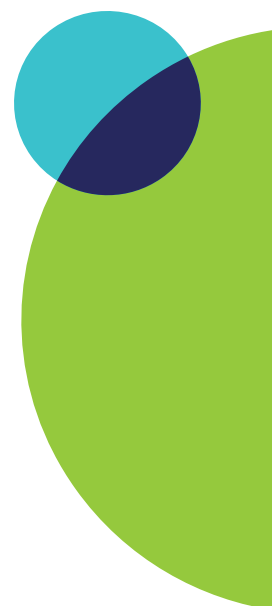
Il est possible que des intervenants se sentent mal à l'aise avec le fait de parler des avantages de la consommation devant un groupe d'adolescents par crainte de donner l'impression de banaliser ou d'encourager la consommation. Il est effectivement reconnu que les adolescents surestiment les avantages de la consommation tout en sous-estimant les inconvénients. D'ailleurs, ils n'ont pas toujours les capacités cognitives nécessaires pour apprécier les conséquences possibles de leurs comportements. Plusieurs programmes de prévention destinés aux adolescents insistent donc sur les méfaits qu'occasionne la consommation, sans parler des bienfaits qu'elle peut apporter. Pourtant, cette insistance est inefficace, particulièrement pour des adolescents consommateurs. Un discours uniquement centré sur les méfaits et les conséquences négatives de la consommation invalide les expériences et les perceptions des adolescents ayant déjà vécu des bienfaits et des avantages à la suite de leur consommation.

Ainsi, il est important de s'intéresser aux conséquences positives de la consommation pour plusieurs raisons :

- ▶ Montrer les deux côtés de la médaille témoigne d'une certaine objectivité qui sera mieux reçue par les adolescents qu'un discours alarmiste et moralisateur;
- ▶ Parler des bénéfices obtenus par la consommation permet d'explorer des options répondant aux mêmes besoins;
- ▶ Nier les avantages de la consommation rend l'intervenant peu crédible aux yeux des adolescents.

De plus, sachant que l'adolescent, dans son processus de construction identitaire, cherche souvent à se définir par opposition à l'adulte, il est aussi important que l'intervenant adopte un discours préventif efficace et évite les remarques moralisatrices et autoritaires.

Enfin, argumenter et tenter de convaincre a souvent pour effet de renforcer les résistances de l'individu au changement. Il apparaît essentiel de simplement reconnaître que les bienfaits sont réels, et de faire preuve d'ouverture et de réceptivité à l'égard du discours des adolescents. Peut-être seront-ils plus enclins à reconnaître que les drogues peuvent aussi causer des méfaits dans certaines circonstances. Les objectifs d'une prévention secondaire ciblée consistent alors à les amener à reconnaître et à éviter, autant que faire se peut, ces circonstances.



Activité 1

Des conséquences positives et négatives liées à la consommation

1



Objectif

Que les adolescents :

- nomment des conséquences positives et négatives de la consommation.



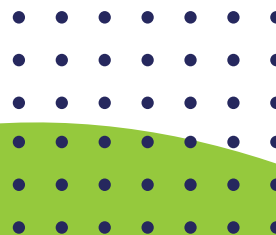
Matériel

- Fiche d'accompagnement 1 - Des conséquences positives et négatives liées à la consommation
- Vidéo *Nuggets* (durée : 5 minutes)
- Ordinateur et projecteur



Durée

- 40 minutes



Déroulement de l'activité

1. Accueillir les participants et leur présenter le thème ainsi que les objectifs des deux activités de la rencontre. Leur spécifier que pendant cette rencontre, ils seront amenés à réfléchir aux conséquences positives et négatives de la consommation, dont la dépendance.
2. Expliquer au groupe la nature et le déroulement de l'activité « Des conséquences positives et négatives liées à la consommation ».
3. Commencer l'activité avec le visionnement de la vidéo en demandant aux participants d'être attentifs aux parallèles possibles entre l'effet que procure la pépète et celui d'une drogue.
4. Lorsque le visionnement de la vidéo est terminé, demander aux participants de nommer les similitudes qu'ils ont pu trouver entre l'effet de la pépète et celui d'une drogue.
5. Demander aux participants de nommer les conséquences positives que la pépète procure. Au besoin, la vidéo peut être visionnée plusieurs fois durant l'activité.
6. Demander aux participants de nommer d'autres conséquences positives de la consommation et, au besoin, compléter l'information à l'aide de la « Fiche d'accompagnement 1 - Des conséquences positives et négatives liées à la consommation ».
7. Poursuivre avec la question suivante :
« Parmi ces conséquences positives, laquelle est la plus souvent nommée par les jeunes ? »
8. Pendant la discussion, s'assurer de transmettre les messages clés suivants :

L'animateur peut se référer aux questions suivantes pour susciter la réflexion :

« Pourquoi le personnage est-il intéressé par la pépète? »

« Qu'est-ce que vit le personnage après avoir consommé la première pépète? »

« Qu'est-ce que le personnage souhaite obtenir (effets désirés) en consommant les premières pépètes et les suivantes? »

Messages clés

- Un individu qui consomme vit aussi des conséquences positives liées à cette habitude, et pas uniquement des conséquences négatives. Des bénéfiques peuvent être vécus sur le plan personnel, social, etc. En effet, les conséquences positives sont souvent liées aux besoins auxquels la consommation tend à répondre.
- Une des conséquences positives, souvent nommée par les adolescents, est le plaisir.

Activité 1

9. Poursuivre l'activité en demandant cette fois-ci de nommer les conséquences négatives que la pépite procure. Au besoin, la vidéo peut être visionnée plusieurs fois durant l'activité.

L'animateur peut se référer aux questions suivantes pour susciter la réflexion :

« Que se passe-t-il chez le personnage après avoir consommé plusieurs pépites? »

« Qu'est-ce que le personnage veut éviter en consommant des pépites? »

« Quelle est la situation du personnage à la fin de la vidéo? »

10. Demander aux participants de nommer d'autres conséquences négatives de la consommation et, au besoin, compléter l'information à l'aide de la « Fiche d'accompagnement 1 - Des conséquences positives et négatives liées à la consommation ».

11. Compléter l'information avec le message clé suivant :

Message clé

Les conséquences négatives de la consommation peuvent toucher plusieurs sphères de la vie : sociale, familiale, occupationnelle et financière, ainsi que celle de la santé (physique et psychologique).

12. Expliquer aux participants que toute consommation comporte généralement des conséquences positives et négatives. Cependant, lorsque la seule façon pour un individu d'obtenir du plaisir ou encore de soulager ses maux est de consommer, il devient alors plus à risque de vivre une conséquence négative majeure, soit celle de développer une dépendance.
13. Terminer l'activité en vous assurant d'avoir bien transmis les messages clés suivants :

Messages clés

- ▶ Les conséquences positives et négatives peuvent expliquer en partie le maintien ou l'arrêt de la consommation.
- ▶ Lorsqu'une personne consomme dans le but d'apaiser ses souffrances (angoisse, peur, etc.), la consommation devient pour elle une solution possible liée aux problèmes vécus. Cette personne devient alors plus susceptible de développer une dépendance.



Fiche d'accompagnement 1

Des conséquences positives et négatives liées à la consommation

CONSÉQUENCES POSITIVES	CONSÉQUENCES NÉGATIVES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Plaisir, sentiment d'euphorie ▶ Relaxation et détente ▶ Accessibilité à un monde imaginaire, à de nouvelles sensations ▶ Évitement des émotions négatives (stress, anxiété, peine, etc.) ▶ Conformisme (éviter l'exclusion) ▶ Socialisation ▶ Affirmation de soi (transgression des interdits, distanciation des parents, etc.) ▶ Performance (école, travail, sports, etc.) ▶ Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Modification de l'humeur pendant ou après la consommation (agressivité, sentiments dépressifs, etc.) ▶ Problèmes de santé mentale (paranoïa, dépression, épisode psychotique, etc.) ▶ Problèmes de santé physique (blessures, sommeil, etc.) ▶ Échec scolaire ou professionnel ▶ Conflits familiaux ▶ Difficultés relationnelles ▶ Violence et victimisation ▶ Exclusion sociale ▶ Problèmes judiciaires ▶ Difficultés financières ▶ Comportements de prise de risques (relations sexuelles à risque, conduite en état d'ébriété, activité délinquante, etc.) ▶ Dépendance ▶ Etc.

Activité 2

La dépendance

2



Objectifs

Que les adolescents :

- comprennent comment s'installe une dépendance;
- connaissent les principaux facteurs de risque de développer une dépendance.



Matériel

- Fiche d'accompagnement 2 - Le cycle de la dépendance (à photocopier)
- Fiche d'accompagnement 3 - Le cycle de la dépendance - Pour l'animateur



Durée

- 20 minutes

Déroulement de l'activité

1. Rappeler aux participants l'objectif de l'activité « La dépendance » et expliquer le déroulement.
2. Introduire le sujet en expliquant aux participants que l'une des conséquences négatives majeures de la consommation est la dépendance.
3. Demander aux participants d'expliquer dans leurs mots ce qu'est la dépendance.
4. Compléter l'information avec le message clé suivant :

Message clé

La dépendance est un processus qui peut s'installer rapidement ou progressivement, et elle se caractérise notamment par l'impossibilité de résister au besoin de consommer et un sentiment de perte de contrôle.

5. Expliquer le cycle de la dépendance à l'aide d'un soutien visuel (tableau ou autres) en se référant à la « Fiche d'accompagnement 2 - Le cycle de la dépendance ».
6. Faciliter la compréhension du cycle grâce à l'exemple présenté dans la « Fiche d'accompagnement 3 - Le cycle de la dépendance - Pour l'animateur ». L'animateur peut aussi utiliser un exemple vécu par les adolescents.

7. Durant la présentation de l'exemple, utiliser de nouveau le soutien visuel et bien transmettre les messages clés suivants :

Messages clés

- ▶ La drogue apporte un soulagement réel, **mais temporaire**. Il est important que la personne cherche, lorsque c'est possible, une solution définitive au problème initial.
- ▶ La dépendance détourne la personne de tous ses autres centres d'intérêt : une personne prise dans ce cycle réduit progressivement sa capacité à être satisfaite dans la vie.
- ▶ La dépendance est l'incapacité de choisir de ne pas faire quelque chose. Souvent, l'individu ne fait plus de choix : il se sent obligé de consommer et de plus en plus obsédé par la substance.
- ▶ La dépendance est un piège dans lequel toute personne peut tomber. Nous avons tous des comportements de fuite à différents degrés.
- ▶ La dépendance est un processus qui, en général, se développe progressivement, mais sur lequel il est toujours possible d'agir en trouvant une solution permanente ou encore des solutions temporaires occasionnant le moins de répercussions négatives possible. Il est également envisageable de prévenir son apparition en adoptant des stratégies de protection.

8. Demander aux participants de nommer différents passages de la vidéo *Nuggets* qui illustrent bien le cycle de la dépendance.

Exemples :

- ▶ Un besoin de plus en plus grand d'avoir recours à la pépîte;
- ▶ L'effet procuré par la pépîte devient l'unique moyen pour obtenir l'énergie nécessaire à son bon fonctionnement.

9. Rappeler aux participants qu'il existe différents facteurs qui rendent certaines personnes plus susceptibles de développer une dépendance. Demander aux participants d'en nommer quelques-uns. Compléter l'information avec le message clé suivant :

Message clé

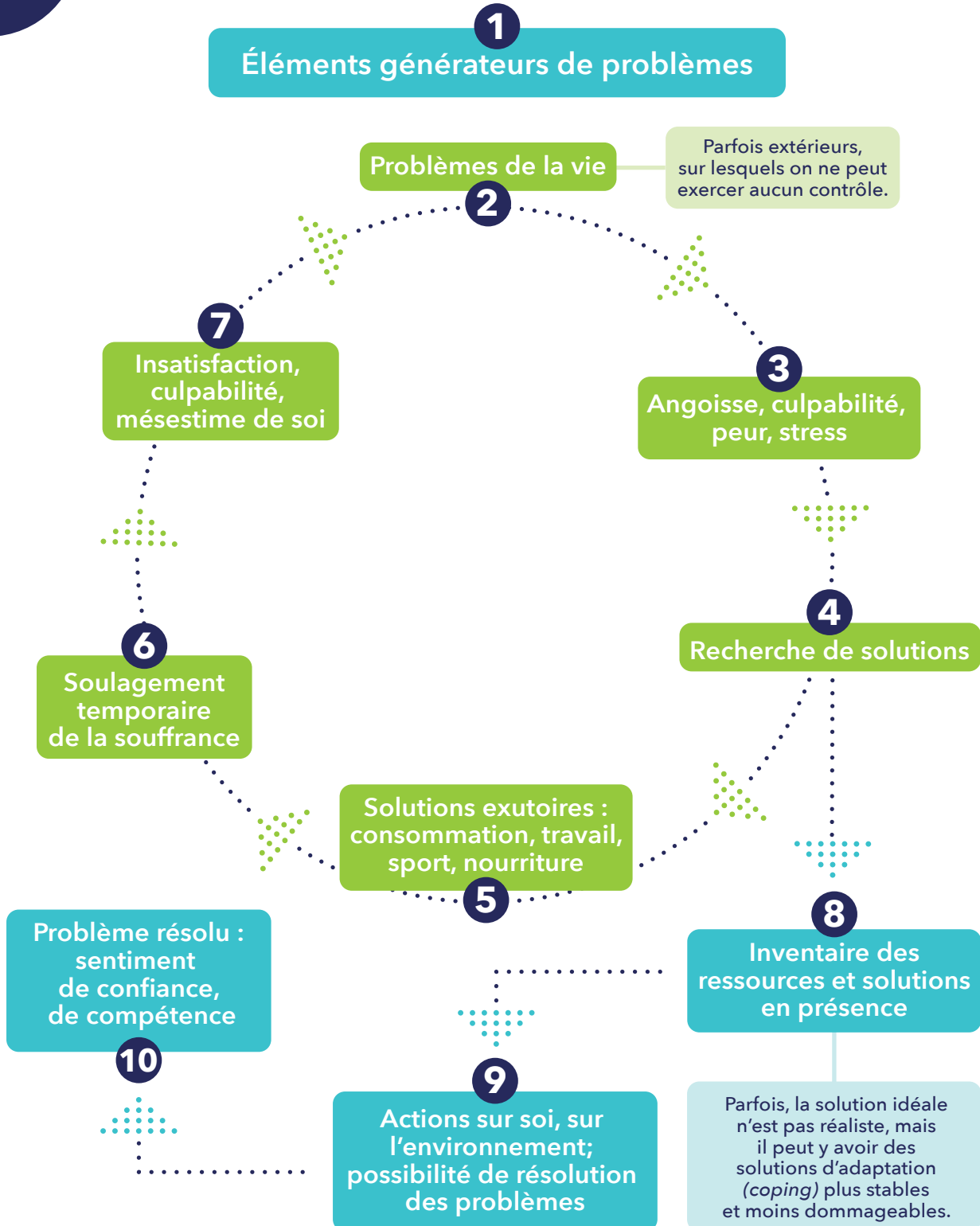
Les facteurs de risque considérés comme étant les plus susceptibles d'engendrer une dépendance et sur lesquels une attention devrait être portée sont :

- La précocité de l'âge lors de la première consommation;
- La quantité et la fréquence élevée de consommation;
- La surconsommation dans la famille;
- Les vulnérabilités ou les fragilités de l'individu (tempérament plus agressif, impulsivité, recherche de sensations fortes, santé mentale fragile ou diagnostic de problème de santé mentale, victime de différentes formes d'abus, etc.).

10. Conclure la rencontre en demandant aux participants de nommer les éléments qu'ils ont retenus.

Fiche d'accompagnement 2

Le cycle de la dépendance





Fiche d'accompagnement 3

Le cycle de la dépendance – Pour l'animateur

Rencontre

5

Activité

2

Afin de faciliter la compréhension des participants concernant le cycle par lequel s'installe la dépendance, l'animateur utilise l'exemple de Jérémie, un adolescent qui vit une peine d'amour.

Premier tour

- 1. Éléments générateurs de problèmes.** Plusieurs éléments peuvent contribuer à l'apparition de problèmes (problèmes scolaires, perte d'emploi, relations interpersonnelles, problèmes familiaux, etc.). Dans l'exemple suivant, la copine de Jérémie le quitte.
- 2. Problèmes de la vie.** « Ma blonde m'a laissé. Je suis en peine d'amour. »
- 3. Effets physiques et psychologiques.** Angoisse, culpabilité, stress, peur de l'échec, peur du changement, peur de l'abandon, etc. Dans cette situation, Jérémie vit un sentiment de tristesse, d'abandon et de colère. Il se sent impuissant par rapport à la situation et tourne en rond dans sa chambre.
- 4. Recherche de solutions.** Des moyens sont recherchés afin d'atténuer la souffrance. Jérémie réfléchit à une solution possible. Il se demande quoi faire.
- 5. Solutions exutoires.** Un individu peut choisir différentes solutions pour soulager l'émotion désagréable (sport, travail, drogue, etc.). Ces moyens temporaires peuvent être adaptés en attendant de trouver une solution permanente. Ces solutions temporaires devraient idéalement avoir le moins de répercussions négatives possible. Dans notre exemple, Jérémie choisit une solution temporaire. Il sort de la maison et va chiller avec ses amis. Avec eux, il consomme de l'alcool et du cannabis.
- 6. Soulagement temporaire de la souffrance.** L'effet de la substance soulage rapidement l'émotion ressentie. Jérémie se sent mieux et parvient à oublier son problème. Il vient de trouver une solution, mais elle est temporaire.
- 7. Sentiments négatifs.** Après l'effet, le problème demeure, et un sentiment d'insatisfaction s'installe. Malheureusement, Jérémie n'a pas trouvé de solution permanente à son problème. Le lendemain, il tourne toujours en rond dans sa chambre, et sa peine est toujours entière.

Les tours suivants

Puisque la solution utilisée précédemment a aidé à soulager l'émotion désagréable, l'individu peut être tenté de la réutiliser. Chaque fois, le sentiment d'insatisfaction peut grandir. La recherche d'une solution est escamotée, et la consommation devient la seule solution. Dans notre exemple, Jérémie retourne tous les jours voir ses amis et consomme de plus en plus. Il délaisse d'autres activités et vit davantage de problèmes.

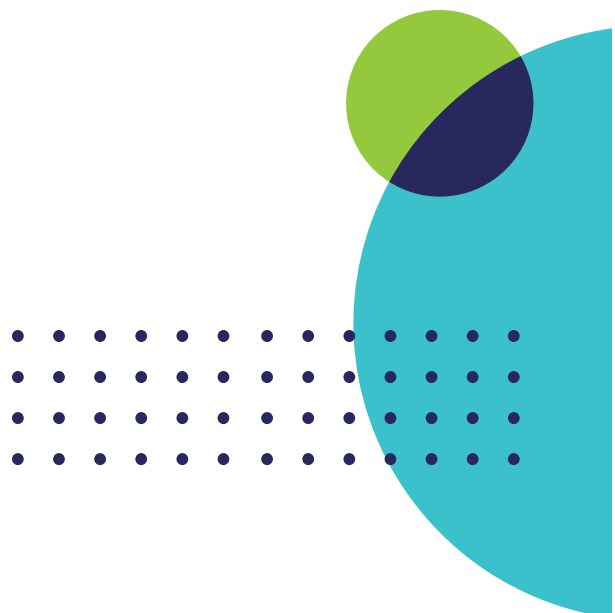
Pour sortir du cycle

Pour sortir du cycle, l'individu doit faire un inventaire des solutions disponibles, idéalement des solutions permanentes (actions sur soi et sur l'environnement) ou des solutions exutoires ayant le moins de répercussions négatives possible.

Comment Jérémie peut-il tenter de sortir de ce cycle de dépendance ?

Pour sortir du cycle, Jérémie aurait pu, entre autres :

- En discuter avec ses meilleurs amis;
- Se confier à ses parents;
- Se remettre à une activité qu'il aime;
- Écrire une lettre à son ex-copine;
- Rationaliser la situation;
- Faire une nouvelle activité intense;
- Partager plus de temps avec ses bons amis;
- Etc.



Activité individuelle

Des avantages et des inconvénients



Objectifs

Que l'adolescent :

- vérifie les connaissances apprises pendant la rencontre;
- approfondisse sa réflexion sur les avantages et les inconvénients de la consommation avec le soutien d'un adulte significatif;
- applique les principes de la loi de l'effet et les stratégies de protection à partir d'une expérience de consommation.

Que l'adolescent absent à cette rencontre :

- acquière les connaissances ciblées par cette rencontre;
- amorce une réflexion sur les avantages et les inconvénients de la consommation avec le soutien d'un adulte significatif;
- applique les principes de la loi de l'effet et les stratégies de protection à partir d'une expérience de consommation.



Matériel

- Fiche d'accompagnement 4
Jeu-questionnaire : Des avantages et des inconvénients
- Fiche d'accompagnement 5
Jeu-questionnaire : Des avantages et des inconvénients - Réponses pour l'animateur
- Fiche d'accompagnement 6
Grille d'auto-observation d'un épisode de consommation
- Crayons et gommes à effacer

Déroulement de l'activité

1. L'intervenant prévoit un temps en individuel avec l'adolescent afin de réaliser cette activité avant la sixième rencontre.
2. Il est essentiel que, à tout moment, l'intervenant et l'animateur maintiennent une bonne communication pour valider les messages à transmettre, échanger des observations et des impressions, ou soulever des questionnements à la suite des discussions avec l'adolescent, etc.
3. Présenter les objectifs et lui expliquer le déroulement de l'activité individuelle « Des avantages et des inconvénients ». Mentionner que cette activité permettra de discuter de l'ensemble des messages clés transmis lors de la rencontre « Des avantages... et des inconvénients ».
4. Demander à l'adolescent qui a participé à la cinquième rencontre ce qu'il a retenu de celle-ci. Pour l'adolescent qui a été absent à cette rencontre, lui demander ce qu'il connaît du sujet.
5. Poursuivre en lui remettant une copie de la « Fiche d'accompagnement 4 - Jeu-questionnaire : Des avantages et des inconvénients ». Lui laisser le temps nécessaire pour répondre à toutes les questions.
6. Lorsque le jeu-questionnaire est rempli, reprendre verbalement chacune des questions à l'aide de la « Fiche d'accompagnement 5 - Jeu-questionnaire : Des avantages et des inconvénients - Réponses pour l'animateur » et vérifier les réponses.
7. S'assurer de lui transmettre tous les messages clés en vérifiant sa compréhension de ceux-ci.
8. Encourager l'adolescent à poursuivre ses réflexions et à les partager avec les intervenants ou avec d'autres personnes significatives.
9. Remettre à l'adolescent la « Fiche d'accompagnement 6 - Grille d'auto-observation d'un épisode de consommation ».
10. Demander à l'adolescent de penser à un épisode de consommation déjà vécu et de remplir chacune des sections de la grille d'auto-observation. Porter une attention particulière à la section traitant des conséquences de la consommation. Au besoin, se référer à la « Fiche d'accompagnement 1 - Des conséquences positives et négatives liées à la consommation » pour soutenir l'adolescent dans cet exercice.
11. À la suite de l'activité individuelle, se rendre disponible pour l'adolescent afin de l'accompagner dans ses réflexions et de répondre à ses questions.



Fiche d'accompagnement 4

Jeu-questionnaire : Des avantages et des inconvénients

Réponds aux questions suivantes avec le soutien d'un adulte significatif (éducateur, intervenant, enseignant, etc.).

1. La consommation peut entraîner des conséquences positives ainsi que des conséquences négatives. **Donne un exemple pour chaque type de conséquence.**

► Conséquence positive : _____

► Conséquence négative : _____

2. **Vrai ou faux ?** Les conséquences positives et négatives peuvent expliquer en partie le maintien ou l'arrêt de la consommation.

3. Parmi ces motifs de consommation, lequel rend une personne plus à risque de développer une dépendance ? **Encerle ta réponse.**

a) Consommer pour le plaisir.

b) Consommer pour faire comme ses amis.

c) Consommer pour gérer son anxiété.

4. **Vrai ou faux ?** La dépendance s'installe toujours très rapidement sans que l'on puisse la prévenir.

5. **Vrai ou faux ?** Être dépendant, c'est être incapable de résister au besoin de consommer.

6. La consommation évolue habituellement vers une dépendance lorsqu'elle est toujours prise pour régler un problème. Alors, comment éviter la dépendance ? Encerle ta réponse.

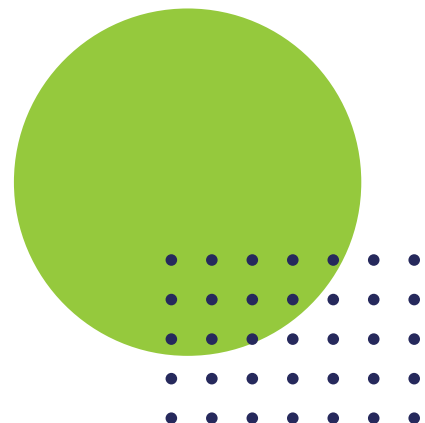
- a) Trouver le plus possible une solution définitive au problème.
- b) Trouver des solutions temporaires occasionnant le moins de répercussions négatives.
- c) Ces deux réponses sont bonnes.

7. Différents facteurs peuvent rendre une personne plus à risque de développer une dépendance. Peux-tu en nommer un ?

8. Quels sont les avantages et les inconvénients liés à ta consommation ?

Avantages :

Inconvénients :





Fiche d'accompagnement 5

Jeu-questionnaire : Des avantages et des inconvénients – Réponses pour l'animateur

Voici les réponses aux questions 1 à 8 de la « Fiche d'accompagnement 4 - Jeu-questionnaire : Des avantages et des inconvénients ». S'assurer de transmettre tous les messages clés à l'adolescent.

1. La consommation peut entraîner des conséquences positives ainsi que des conséquences négatives. Donne un exemple pour chaque type de conséquence.

Réponse : Les réponses peuvent varier d'un adolescent à l'autre. Se référer à la « Fiche d'accompagnement 1 - Des conséquences positives et négatives liées à la consommation », si nécessaire.

Messages clés

- ▶ Un individu qui consomme vit aussi des conséquences positives liées à cette habitude, et pas uniquement des conséquences négatives. Des bénéfiques peuvent être vécus sur le plan personnel, social, etc. En effet, les conséquences positives sont souvent liées aux besoins auxquels la consommation tend à répondre.
- ▶ Une des conséquences positives, souvent nommée par les adolescents, est le plaisir.
- ▶ Les conséquences négatives de la consommation peuvent toucher plusieurs sphères de la vie : sociale, familiale, occupationnelle et financière, ainsi que celle de la santé (physique et psychologique).

2. Vrai ou faux ? Les conséquences positives et négatives peuvent expliquer en partie le maintien ou l'arrêt de la consommation.

Réponse : Vrai.

Message clé

Les conséquences positives et négatives peuvent expliquer en partie le maintien ou l'arrêt de la consommation.

3. Parmi ces motifs de consommation, lequel rend une personne plus à risque de développer une dépendance ? Encerle ta réponse.

Réponse : c) Consommer pour gérer son anxiété.

Message clé

Lorsque le jeune consomme dans le but d'apaiser ses souffrances (angoisse, peur, etc.), la consommation devient alors une solution possible liée aux problèmes vécus. Dans ce cas, il devient plus à risque de développer une dépendance.

4. Vrai ou faux ? La dépendance s'installe toujours très rapidement sans que l'on puisse la prévenir.

Réponse : Faux. La dépendance peut s'installer rapidement ou progressivement.

Message clé

La dépendance peut s'installer rapidement ou progressivement, et elle se caractérise notamment par l'impossibilité de résister au besoin de consommer et un sentiment de perte de contrôle.

5. Vrai ou faux ? Être dépendant, c'est être incapable de résister au besoin de consommer.

Réponse : Vrai.

Messages clés

- ▶ La dépendance détourne la personne de tous ses autres centres d'intérêt : une personne prise dans ce cycle réduit progressivement sa capacité à être satisfaite dans la vie.
- ▶ La dépendance est l'incapacité de choisir de ne pas faire quelque chose. Souvent, l'individu ne fait plus de choix : il se sent obligé et de plus en plus obsédé par la substance.
- ▶ La dépendance est un piège dans lequel toute personne peut tomber. Nous avons tous des comportements de fuite à différents degrés.

6. La consommation évolue habituellement vers une dépendance lorsqu'elle est toujours prise pour régler un problème. Alors, comment éviter la dépendance ? Encerle ta réponse.

Réponse : c) Ces deux réponses sont bonnes.

Messages clés

- ▶ La drogue apporte un soulagement réel, mais temporaire. Il est important que la personne cherche, lorsque c'est possible, une solution définitive au problème initial.
- ▶ La dépendance est un processus qui, en général, se développe progressivement, mais sur lequel il est toujours possible d'agir en trouvant une solution permanente ou encore des solutions temporaires occasionnant le moins de répercussions négatives. Il est aussi possible de prévenir son apparition en adoptant des stratégies de protection.

7. Différents facteurs peuvent rendre une personne plus à risque de développer une dépendance. Peux-tu en nommer un ?

Réponse : Les réponses peuvent varier d'un adolescent à l'autre, mais elles doivent se rapprocher du message clé ci-dessous.

Message clé

Les facteurs de risque considérés comme étant les plus susceptibles d'engendrer une dépendance et sur lesquels une attention devrait être portée sont :

- La précocité de l'âge lors de la première consommation ;
- La quantité et la fréquence élevée de consommation ;
- La surconsommation dans la famille ;
- Les vulnérabilités ou les fragilités de l'individu (tempérament plus agressif, impulsivité, recherche de sensations fortes, santé mentale fragile ou diagnostic de problème de santé mentale, victime de différentes formes d'abus, etc.).

8. Quels sont les avantages et les inconvénients liés à ta consommation ?

Réponse : Les réponses peuvent varier d'un adolescent à l'autre. Si nécessaire, se servir de la « Fiche d'accompagnement 1 - Des conséquences positives et négatives liées à la consommation » pour soutenir l'adolescent dans sa réflexion.

Fiche d'accompagnement 6

Loi de l'effet : la comprendre et l'appliquer pour réduire les méfaits

SUBSTANCE 1

- ▶ Quelle(s) substance(s) ?
En quelle quantité ?
Par quel mode ?
- ▶ Combien de fois as-tu consommé cette substance ?
S'agissait-il de ta première fois ?
- ▶ Étais-tu sous médication ?

2 INDIVIDU

- ▶ Quel était ton état physique (santé) ?
- ▶ Quel était ton état psychologique (émotions) ?
- ▶ Quelles étaient les raisons de ta consommation ?

AVANT OU PENDANT
L'EXPÉRIENCE
DE CONSOMMATION

CONTEXTE 3

- ▶ Avec qui étais-tu ?
- ▶ Où et quand cela s'est-il passé ?
- ▶ Quelle était l'ambiance ?
- ▶ S'agissait-il d'une occasion spéciale ?

APRÈS L'EXPÉRIENCE DE CONSOMMATION

4 CONSÉQUENCES (POSITIVES OU NÉGATIVES)

- ▶ Cet épisode de consommation a eu quelle(s) conséquence(s) ?
- ▶ Sur la santé physique et psychologique
- ▶ Sur tes relations familiales
- ▶ Sur tes relations sociales et intimes (amis, amoureux(se), collègues, etc.)
- ▶ Sur ta situation financière
- ▶ Sur ton occupation du temps (travail, école, loisirs)

5 STRATÉGIES DE PROTECTION À ADOPTER

Quelles sont les stratégies de protection que tu aurais pu adopter afin de diminuer les conséquences négatives de cette expérience de consommation ?

Exemples de stratégies de protection

▶ **Substance** : en consommant la moitié / attendre de ressentir les effets avant d'en consommer plus / espacer tes consommations / connaître les interactions entre les substances et ta médication.

▶ **Individu** : te reposer, bien manger et t'hydrater avant de consommer / être dans un état psychologique positif / considérer tes vulnérabilités physiques (ton poids, ton âge, ton métabolisme, etc.).

▶ **Contexte** : consommer avec des amis ou des personnes de confiance / prévoir un moyen de transport sécuritaire / éviter de consommer avant l'école ou le travail.

1

SUBSTANCE

- ▶ Substance : _____
- ▶ Quantité : _____
- ▶ Mode : _____
- ▶ Expérience antérieure : _____
- ▶ Médication : _____

2

INDIVIDU

- ▶ État physique : _____
- ▶ État psychologique : _____
- ▶ Raison de la consommation : _____

3

CONTEXTE

- ▶ Avec qui : _____
- ▶ Où et quand : _____
- ▶ Ambiance : _____
- ▶ Occasion : _____

4

CONSÉQUENCES

(POSITIVES OU NÉGATIVES)

- ▶ Santé physique et psychologique : _____
- ▶ Relations familiales : _____
- ▶ Relations sociales et intimes : _____
- ▶ Situation financière : _____
- ▶ Occupation du temps : _____

5

STRATÉGIES DE PROTECTION À ADOPTER

▶ Substance : _____

▶ Individu : _____

▶ Contexte : _____

Liste des références

Fallu, J.-S., Brière, F. N., Descheneaux, A., Keegan, V., Maguire, J., Chabot, A. et Gagnon, V. (2008). Consommation d'amphétamines chez les adolescents et les adolescentes : étude des facteurs associés avec centration sur les différences entre les sexes. État de la situation, recension des écrits et résultats de groupes-sonde. Montréal, Québec : Groupe de recherche et d'intervention psychosociale.

Gagnon, H. et Rochefort, L. (2010). *L'usage de substances psychoactives chez les jeunes Québécois. Conséquences et facteurs associés*. Montréal, Québec : Direction du développement des individus et des communautés, Institut national de santé publique du Québec. Repéré à https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1102_UsageSubsPsychoativesJeunes.pdf

Peele, S. (1982). *L'expérience de l'assuétude*. Montréal, Québec : Université de Montréal, Faculté de l'éducation permanente.



Un regard sur soi !

Rencontre

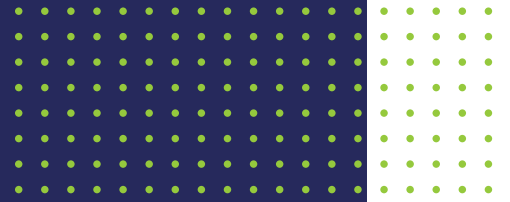


6





Un regard sur soi !



Rencontre

6

Sixième rencontre

Un regard sur soi!

Objectif général

Que les adolescents :

- ▶ portent un regard personnel sur leurs habitudes de consommation et leurs répercussions.

Objectifs spécifiques

Que les adolescents :

Activité 1 :

- ▶ connaissent la typologie de consommateurs chez les jeunes;
- ▶ évaluent leur propre consommation et la possibilité qu'elle soit problématique ou à risque de le devenir;
- ▶ reconnaissent le lien entre leur profil de consommation et le risque de conséquences négatives et de dépendance;

Activité 2 :

- ▶ déterminent les avantages et les inconvénients liés à leurs propres habitudes de consommation;
- ▶ attribuent une valeur relative à chacun des avantages et des inconvénients liés à leur consommation;

Activité individuelle :

- ▶ vérifient les connaissances apprises pendant la rencontre;
- ▶ approfondissent leur réflexion sur leur profil de consommation et la valeur accordée à chacun des avantages et des inconvénients liés à leurs habitudes de consommation avec le soutien d'un adulte significatif.

Matériel

Activité 1 : Mon profil de consommation

- ▶ Fiche d'accompagnement 1 - La typologie de consommateurs chez les jeunes (à photocopier)
- ▶ Fiche d'accompagnement 2 - DEP-ADO (Grille de dépistage de consommation problématique d'alcool et de drogues chez les adolescents et les adolescentes) (à photocopier)
- ▶ Fiche d'accompagnement 3 - Grille de cotation (à photocopier)
- ▶ Crayons et gommes à effacer

Activité 2 : La balance des pour et des contre de ma consommation

- ▶ Fiche d'accompagnement 4 - La balance des pour et des contre de ma consommation
- ▶ Crayons et gommes à effacer

Activité individuelle : Ma consommation

- ▶ Fiche d'accompagnement 5 - Jeu-questionnaire : Les profils de consommation et le changement (à photocopier)
- ▶ Fiche d'accompagnement 6 - Jeu-questionnaire : Les profils de consommation et le changement - Réponses pour l'animateur
- ▶ Fiche d'accompagnement 7 - Grille d'auto-observation d'un épisode de consommation (à photocopier)
- ▶ Crayons et gommes à effacer

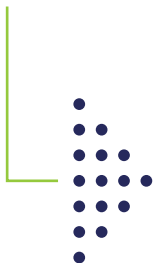
Durée

- ▶ 1 heure



Déroulement de la sixième rencontre

**Un regard
sur soi!**



1

Activité 1

Mon profil de consommateur

► Environ 35 minutes

2

Activité 2

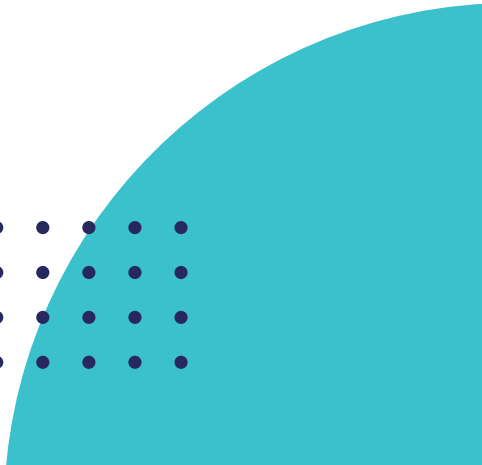
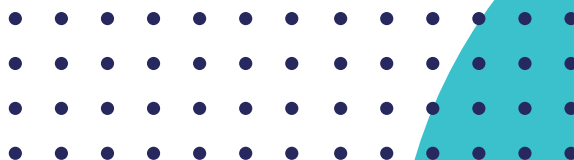
**La balance des pour et des contre
de ma consommation**

► Environ 25 minutes

3

Activité individuelle

Ma consommation



Le sujet de cette rencontre

Cette sixième rencontre aborde le profil de consommation des adolescents ainsi que les avantages et les inconvénients de leur consommation. Le but est que les adolescents posent un regard sur leur profil de consommation.

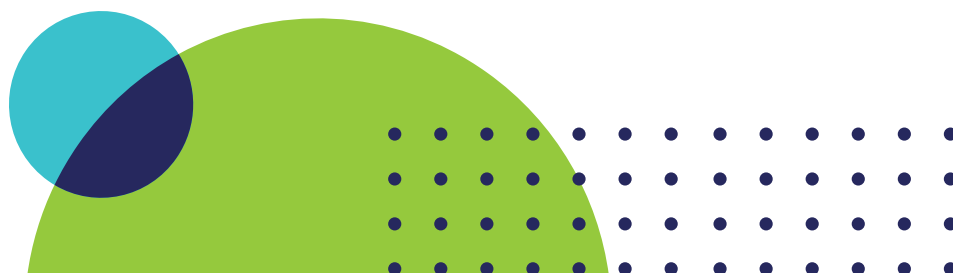
À partir d'une typologie de la consommation chez les jeunes et des risques associés, les adolescents seront invités à poser un regard sur leur profil de consommation. Ils pourront également déterminer la catégorie

à laquelle ils croient appartenir. Au cours de cette même activité, ils pourront vérifier si leur consommation est non problématique, problématique ou à risque de le devenir à l'aide de l'administration du DEP-ADO. Dans la deuxième activité, ils auront l'occasion d'apprécier l'importance relative des avantages et des inconvénients de leur consommation à l'aide d'un exercice (la balance des pour et des contre de ma consommation).

Quelques repères sur le sujet

Dans cette section, les informations nécessaires sont présentées pour que l'intervenant ait une vue d'ensemble des éléments de contenu qui seront abordés

avec les jeunes. Les attitudes à adopter par l'animateur ainsi que les messages clés qui seront transmis durant les activités complètent la section.



1. La typologie de consommateurs

1.1 Quelques données

La consommation de substances psychoactives dans la population générale se situe sur un continuum allant de l'abstinence à l'abus. Selon les études (Office des Nations Unies contre la drogue et le crime [ONUDC], 2016)¹², la plupart des gens ne consomment pas de drogues illégales (95 %), mais lorsque est prise en compte la consommation d'alcool, de tabac, de café et de médicaments (prescrits ou non), qui sont aussi des substances psychoactives, les « abstinentes » deviennent très minoritaires.

D'autre part, contrairement à certains mythes persistants, la majorité des consommateurs ne développe pas de dépendance ni de mode de consommation abusif (Santé Canada, 2014)¹³. En effet, quelle que soit la substance, une minorité de consommateurs développe une dépendance.

Quant aux adolescents :

- ▶ 24 % des élèves du secondaire ont consommé au moins une drogue illégale au cours des 12 derniers mois (Traoré et al., 2014); c'est dire que 3 étudiants sur 4 n'ont pas consommé.
- ▶ La proportion de consommateurs de drogues illégales chez les étudiants est en baisse depuis l'enquête de 2000 dans laquelle 43 % d'entre eux disaient avoir consommé dans la dernière année.

- ▶ Dans le cas du cannabis, la drogue illégale la plus consommée, bien qu'il soit aussi en diminution depuis 2000, ce sont 6 % des étudiants consommateurs consultés qui en font un usage quotidien et 28 % qui en font un usage régulier. La majorité des consommateurs (65 %) ont un mode de consommation exploratoire (23 %) ou occasionnel (42 %).
- ▶ En ce qui concerne l'alcool, la proportion d'abstinentes est de 43 %. Cependant, chez ceux qui ont consommé de l'alcool dans la dernière année, près de 60 % ont eu une consommation excessive (plus de 5 consommations en une même occasion) (Traoré et al., 2014).

Étant donné les facteurs de risque personnels, familiaux et sociaux qu'ils cumulent, les adolescents des centres jeunesse du Québec présentent des profils de consommation beaucoup plus problématiques. Les résultats de la grille de dépistage pour adolescents (DEP-ADO)¹⁴ pour les jeunes des centres jeunesse révèlent que 6 jeunes sur 10 requièrent une intervention spécialisée en lien avec leur consommation (Lambert et al., 2015). À noter que 49,7 % de ces jeunes, soit 39,0 % des filles et 57,1 % des garçons, ont dit avoir consommé du cannabis tous les jours durant l'année précédant leur admission en centre jeunesse (Lambert et al., 2015).

12. Selon le Rapport mondial sur les drogues 2016, on estime qu'environ une personne (15 à 64 ans) sur vingt dans le monde a consommé au moins une drogue en 2014.

13. Ce sont 11,6 % des consommateurs qui souffriraient de troubles liés à l'usage de substances (TUS) (abus et dépendance). La prévalence à vie du TUS chez le groupe des jeunes de 15 à 24 ans est de 12,2 % au Québec pour le cannabis.

14. La DEP-ADO est une grille qui départage des seuils de consommation ne nécessitant aucune intervention (feu vert), une intervention précoce souhaitable (feu jaune) ou une intervention spécialisée nécessaire (feu rouge).

1.2 Les catégories

Plusieurs typologies existent dans la littérature pour catégoriser les consommateurs. Celle qui sera présentée ici est inspirée de trois typologies reconnues, soit celle de Paquin (1988), celle de la DEP-ADO (Germain et al., 2007) et celle de l'Institut de la statistique du Québec. Elle inclut deux dimensions : la fréquence et la quantité (voir l'activité 1, « Mon profil de consommation », et la « Fiche d'accompagnement 1 - La typologie de consommateurs chez les jeunes »). Des motifs de consommation et des risques sont associés plus spécifiquement à certaines catégories.

- ▶ **Abstiné.** Cette catégorie représente l'adolescent qui n'a jamais consommé, qui a cessé de consommer ou qui n'a pas consommé dans la dernière année. Les risques d'expériences désagréables sont bien entendu inexistantes.
- ▶ **Expérimentateur.** Cet adolescent a consommé à quelques reprises à une période donnée de sa vie ou encore juste une fois ou deux dans la dernière année, par curiosité, pour voir. Il est peut-être à la recherche de sensations nouvelles, d'expériences inédites. Surmonter la peur et démontrer son audace peuvent aussi être des motifs d'exploration. Selon les facteurs de risque liés à la loi de l'effet, une expérience désagréable est peu probable, mais toujours possible.
- ▶ **Occasionnel.** Ce dernier consomme à des moments précis, planifiés et choisis (fêtes, spectacles, événements spéciaux). Il consomme par choix à certaines occasions propices dans un but de plaisir ou de socialisation. La fréquence est d'environ une fois par mois ou moins. Les risques de conséquences désagréables sont présents, mais minimes.
- ▶ **Régulier.** Ce type de consommateur fait usage de drogue à une fréquence répétée (pendant au moins un mois), allant d'une à deux fois par semaine. Consommer est une activité importante et désirée, et il y consacre du temps. La plupart de ses amis sont aussi des consommateurs. Selon l'intensité de sa consommation, les motifs dépassent le plaisir, un mode de vie est

en train de s'installer de même qu'une certaine dépendance psychologique. Il peut aussi consommer pour fuir, oublier, se sentir mieux dans sa peau. Les méfaits de sa consommation sont bien présents; il rencontre des problèmes à cause de sa consommation (difficultés scolaires, disputes familiales, manque d'argent. etc.).

- ▶ **Excessif.** Cette catégorie regroupe les surconsommateurs, les consommateurs abusifs et les surconsommateurs abusifs.
 - Le surconsommateur consomme à une **fréquence élevée**, c'est-à-dire de 3 à 4 fois par semaine ou plus, voire quotidiennement. La consommation occupe une place importante dans sa vie, et il y consacre du temps, de l'argent et des énergies. Les différentes sphères de sa vie (santé, famille, travail, amis, études, etc.) peuvent être affectées négativement par sa consommation. Ses motifs de consommation dépassent généralement le plaisir ou la socialisation, et il peut chercher à éviter des émotions désagréables, à oublier des conditions difficiles. Il cumule souvent plusieurs facteurs de risque qui font de lui un candidat à la dépendance, ou celle-ci est déjà installée (physique et psychologique).
 - Le consommateur abusif consomme de **grandes quantités** et souvent plusieurs substances à la fois, à des fréquences variables. La quantité consommée est souvent hors de contrôle. Il peut s'agir d'un adepte du calage d'alcool, par exemple. Il cherche généralement à se défouler et à s'anesthésier. Les différentes sphères de sa vie peuvent aussi être affectées négativement par sa consommation.
 - Le surconsommateur abusif est à la fois un surconsommateur et un consommateur abusif, c'est-à-dire qu'il consomme **fréquemment de grandes quantités**.

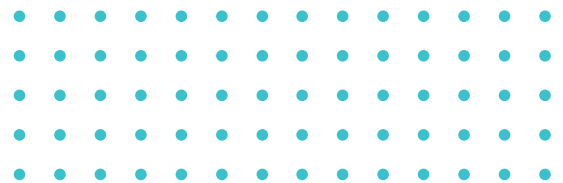
La typologie proposée dans ce continuum de consommateurs est dynamique, et non statique. Ainsi, il est possible qu'une personne soit dépendante d'un certain type

de substance (p. ex. : alcool), consommatrice occasionnelle d'une autre molécule psychoactive (p. ex : cannabis) et abstinente pour les stimulants majeurs (p. ex : cocaïne, amphétamines). Par ailleurs, au cours d'une vie, ou même d'une année, le profil de consommation peut varier, passant d'une consommation excessive à régulière avec une période d'abstinence plus ou moins longue entre les deux. Il est également fréquent que les gens demeurent consommateurs réguliers ou occasionnels toute leur vie. Ainsi, contrairement à certaines idées reçues, le consommateur occasionnel ne devient pas automatiquement un consommateur régulier, et ce dernier ne devient pas nécessairement excessif ou dépendant. Toute consommation comportant des risques, il faut retenir que des conséquences négatives peuvent survenir même chez les consommateurs expérimentateurs et les occasionnels. Toutefois, les risques et les conséquences augmentent considérablement lorsque la fréquence et la quantité sont plus élevées.

Les chapitres précédents ont abondamment illustré le fait que c'est l'interaction réciproque entre certains facteurs liés à la substance (notamment la fréquence et la quantité), à l'individu et au contexte qui favorise les risques de vivre un effet ou une expérience désagréable. Il est donc important de rappeler que l'adoption de stratégies de protection ou la présence de facteurs de protection permettent à l'individu de réduire les risques de sa consommation. De cette façon, un individu peut aussi réduire les probabilités de développer une dépendance.

Messages clés

- ▶ La plupart des consommateurs se retrouvent dans la catégorie des expérimentateurs et des occasionnels (sauf pour la cigarette).
- ▶ Le type de consommateur peut varier d'une période à l'autre et selon la substance. Par exemple, un individu peut être consommateur régulier de cannabis et consommateur occasionnel d'alcool, et une personne peut avoir une consommation régulière pendant quelques mois, puis revenir à une consommation occasionnelle.
- ▶ Il est possible de rester consommateur occasionnel toute sa vie.
- ▶ Il est possible de devenir à nouveau un consommateur occasionnel lorsqu'on a été un consommateur excessif dans le passé.
- ▶ Un consommateur expérimentateur ou occasionnel risque moins de vivre des inconvénients liés à la consommation qu'un consommateur régulier.
- ▶ Plus la consommation augmente en fréquence ou en quantité, plus il y a de risques de conséquences négatives.

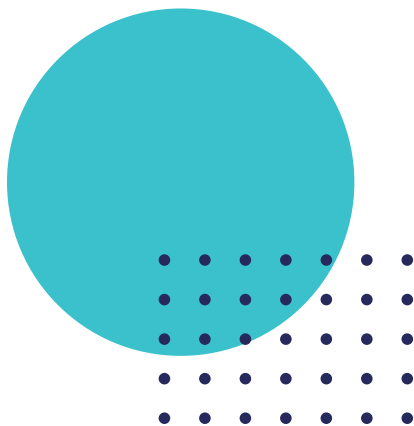


2. La balance des pour et des contre de ma consommation

2.1. La valeur de chacun des avantages et inconvénients

Le processus de changement chez l'être humain a été étudié en profondeur par Prochaska, DiClemente et Norcross (1992), qui ont soumis un modèle théorique de ce processus. Les principes à la base de ce modèle sont utilisés aujourd'hui par un large éventail d'intervenants accompagnant des personnes vers un changement. Le processus de changement est constitué d'étapes incontournables (précontemplation, contemplation, etc.), mais selon une séquence non linéaire faite d'allers-retours, de reculs et de recommencements.

Parmi les outils permettant l'exploration des habitudes de consommation et les prises de conscience nécessaires au changement (notamment le passage de la contemplation à la préparation), il y a « La balance des pour et des contre de ma consommation » (outil inspiré de « La balance décisionnelle » [Janis et Mann, 1977]). L'outil permet à l'individu d'explorer sa propre ambivalence en l'aidant à déterminer l'importance personnelle accordée aux avantages et aux inconvénients de sa consommation. Cet outil est une aide à la décision de poursuivre ou de modifier un comportement.



Les rencontres précédentes, notamment celles qui traitent des besoins humains et des motifs de consommation, ont permis de voir que la consommation de substances peut apporter de la satisfaction : éprouver des sensations de plaisir, de détente; augmenter la socialisation; éprouver un sentiment d'appartenance, de faire partie de la « gang »; augmenter la performance; obtenir la reconnaissance des pairs; se sentir moins gêné; oublier ses problèmes; chasser l'ennui; se défouler; soulager une souffrance physique ou psychologique, etc. Cependant, la consommation peut aussi amener un bon nombre de méfaits, de conséquences négatives pour l'individu, et ce, dans toutes les sphères de sa vie : problèmes de santé physique et psychologique; difficultés dans ses relations amicales, amoureuses et familiales; difficultés scolaires ou au travail; problèmes financiers; problèmes légaux, etc.

Lorsque la perception des risques et des problèmes associés à un comportement augmente, cela favorise habituellement un mouvement vers le changement, à moins que les bénéfices associés à ce comportement soient tellement grands que la personne décide de courir le risque. Les nombreux problèmes potentiels et réels résultant de l'usage de drogues semblent susciter, chez de nombreux usagers de drogues, un désir d'arrêter de consommer. Toutefois, le nombre d'avantages et d'inconvénients est moins décisif que l'importance que la personne accorde à chacun de ceux-ci. Il s'agit du poids relatif, du degré d'attractivité ou de répulsion que chacun des éléments a dans la balance, et qui la fera pencher d'un côté ou de l'autre. Par exemple, un adolescent qui consomme de l'alcool de façon abusive peut décider de changer ses comportements parce que sa ou son partenaire le menace de séparation.

2.2. Des obstacles au changement

Les caractéristiques spécifiques de la dépendance peuvent expliquer que le grand nombre d'inconvénients et la valeur attribuée à chacun ne provoquent pas systématiquement la décision de changer, de réduire ou de cesser de consommer. Un bilan négatif de la balance des pour et des contre ne suffit donc pas, pour certains jeunes, à vouloir changer.

Par exemple, la personne dépendante qui cesse subitement de consommer ressent intensément les effets désagréables du sevrage et peut devenir obsédée par la substance (« *craving* ») et, par le fait même, résister au changement en dépit du poids des inconvénients. Les substances procurent rapidement des sensations agréables, tandis que plusieurs des conséquences négatives (dont la dépendance) ne surviennent que beaucoup plus tard. Il devient ainsi difficile pour un adolescent d'évaluer le nombre et la valeur des inconvénients. Toutefois, ces obstacles aux changements ne sont pas insurmontables. Des personnes fortement dépendantes ont déjà cessé toute consommation du jour au lendemain après avoir vu leur ami mourir d'une surdose.

D'autre part, il est important d'inviter les jeunes à déceler des problèmes qu'ils vivent concrètement plutôt que tous les problèmes hypothétiques qu'on associe généralement à la consommation. Par exemple, la possibilité d'un cancer des voies respiratoires est trop lointaine pour décourager les nouveaux fumeurs, mais la mauvaise haleine, causée par la cigarette, et leur coût élevé ont plus d'incidence sur leur motivation à changer.

Connaître les avantages et les inconvénients du comportement ainsi que la valeur attribuée à chacun favorise une prise de conscience quant au changement que l'on souhaite ou non entreprendre, et permet surtout de bien s'y préparer.

Cela dit, d'autres facteurs peuvent expliquer une difficulté plus grande à changer un comportement au-delà du résultat de l'exercice de la balance des pour et des contre de ma consommation. Autrement dit, le changement ne résulte pas uniquement de la motivation, mais il dépend aussi :

- ▶ de l'état de santé mentale;
- ▶ de la qualité de l'environnement;
- ▶ des capacités cognitives et intellectuelles;
- ▶ de l'hérédité.

Messages clés

- ▶ Les avantages et les inconvénients peuvent expliquer en partie le maintien ou l'arrêt de la consommation.
- ▶ Au-delà du nombre d'avantages et d'inconvénients liés à sa consommation, c'est surtout la valeur attribuée à chacun d'eux qui détermine si l'individu est satisfait ou non de sa situation actuelle et qui pourrait le motiver à changer. Par exemple, une personne qui vit plusieurs avantages liés à sa consommation de cannabis (détente, plaisir, etc.) pourrait choisir de diminuer ou de cesser sa consommation à cause d'un seul désavantage (p. ex. : conflits familiaux, perte d'amis proches) qu'il juge plus important que la multitude d'avantages.



Les attitudes à privilégier

Au cours de cette rencontre, les adolescents sont invités, à l'aide du DEP-ADO, à dépister la présence ou non d'une problématique de consommation à partir de leurs habitudes de consommation, sans toutefois devoir divulguer le résultat. Il est donc important que l'intervenant respecte le fait que certains désirent garder confidentiels les résultats de leur grille de dépistage. Toutefois, l'intervenant doit spécifier aux participants l'importance de se référer à un adulte significatif si le résultat de leur DEP-ADO les préoccupe.

Les adolescents peuvent réagir de différentes manières aux résultats obtenus à la suite des exercices de réflexion proposés. La plupart seront très curieux de voir où ils se situent. Certains pourraient dénigrer l'outil de dépistage et remettre en question sa validité. D'autres vont banaliser les résultats obtenus, tandis que d'autres encore seront anxieux en constatant les risques associés à leur type de consommation. L'intervenant doit accueillir ces réactions avec respect tout en apportant les précisions et les nuances nécessaires. De plus, il est important de spécifier que les outils utilisés dans cette rencontre sont des outils de dépistage et requièrent une évaluation plus approfondie.

Étant donné que les adolescents consommateurs ont souvent la perception que tout le monde consomme, l'intervenant peut inviter les jeunes à évaluer leur classement centile par rapport aux autres consommateurs du même âge et du même sexe à la suite des résultats obtenus au DEP-ADO. Cela évite la banalisation de leur habitude de consommation ou pour d'autres, la dramatisation.

Il est d'une extrême importance que l'intervenant insiste sur le pouvoir de chacun d'apporter des changements dans sa vie. Avoir une période de sa vie où la consommation prend beaucoup de place ne condamne personne à la dépendance.

Poser un regard lucide sur ses habitudes de consommation est un premier pas. Reconnaître que celle-ci amène des conséquences indésirables en est un autre. Il est possible que certains adolescents (principalement au stade de précontemplation) ne trouvent aucune conséquence négative. Il est également probable que certains adolescents ne désirent pas modifier leurs habitudes de consommation, et ce, malgré le fait qu'ils aient trouvé des conséquences négatives. Dans un cas comme dans l'autre, l'intervenant ne doit pas considérer les réflexions de l'adolescent comme une finalité. Il doit inviter l'adolescent à poursuivre sa réflexion.

Miller et Rollnick (1991) avancent que le changement survient lorsque trois conditions sont réunies : 1) la personne en fait une priorité; 2) la personne croit que c'est important de changer; 3) la personne croit qu'elle est capable de changer. Cela dit, la motivation n'est toutefois pas un prérequis à l'intervention, car le processus de changement peut s'amorcer avant que l'individu en soit à l'étape de l'action. En effet, il peut être animé par des motivations extrinsèques qui, graduellement, deviennent intrinsèques.



Activité 1

Mon profil de consommation

1



Objectifs

Que les adolescents :

- ▶ connaissent la typologie de consommateurs chez les jeunes;
- ▶ évaluent leur propre consommation et la possibilité qu'elle soit problématique ou à risque de le devenir;
- ▶ reconnaissent le lien entre leur profil de consommation et le risque de conséquences négatives et de dépendance.



Matériel

- ▶ Crayons et gommes à effacer
- ▶ Fiche d'accompagnement 1 - La typologie de consommateurs chez les jeunes (à photocopier)
- ▶ Fiche d'accompagnement 2 - DEP-ADO (Grille de dépistage de consommation problématique d'alcool et de drogues chez les adolescents et les adolescentes) (à photocopier)
- ▶ Fiche d'accompagnement 3 - Grille de cotation (à photocopier)



Durée

- ▶ 35 minutes

Déroulement de l'activité

1. Accueillir les participants et leur présenter le thème ainsi que les objectifs des deux activités de la rencontre. Leur spécifier que pendant cette rencontre, ils seront amenés à porter un regard sur leurs propres habitudes de consommation.
2. Expliquer au groupe la nature et le déroulement de l'activité « Mon profil de consommation ».
3. Introduire le sujet en demandant aux participants quelles sont, selon eux, les différentes catégories de consommateurs de drogues et d'alcool. Leur expliquer que le type de profil est souvent établi en fonction de la fréquence de consommation de l'individu.
4. Nommer les cinq catégories de consommateurs basées sur la fréquence de consommation (abstinent, expérimentateur, occasionnel, régulier et excessif).
5. Demander aux participants de nommer la catégorie dans laquelle, selon eux, on retrouve le plus d'adolescents de leur groupe d'âge.
6. Reprendre chacune des catégories et présenter la fréquence associée à chacune d'elle à l'aide de la « Fiche d'accompagnement 1 - La typologie de consommateurs chez les jeunes ».
7. Compléter l'information avec les messages clés suivants :

Messages clés

- ▶ La plupart des consommateurs se retrouvent dans la catégorie des expérimentateurs et des occasionnels (sauf pour la cigarette).
- ▶ Le type de consommateur peut varier d'une période à l'autre et selon la substance. Par exemple, un individu peut être consommateur régulier de cannabis et occasionnel d'alcool, et une personne peut avoir une consommation régulière pendant quelques mois, puis revenir à une consommation occasionnelle.
- ▶ Il est possible de rester consommateur occasionnel toute sa vie.
- ▶ Il est possible de devenir à nouveau un consommateur occasionnel lorsqu'on a été un consommateur excessif dans le passé.



8. À la lumière de ces explications, inviter les participants à déterminer la catégorie à laquelle ils croient appartenir et poursuivre avec les questions suivantes :

« D'après vous, les individus de quelle catégorie de consommateurs retirent le plus de plaisir de leur consommation ? Pourquoi ? »

« Quel type de consommation est susceptible d'entraîner un plus grand nombre d'inconvénients ? »

9. Au cours de la discussion, transmettre les messages clés suivants :

Messages clés

- ▶ Un consommateur expérimentateur ou occasionnel risque moins de vivre des inconvénients liés à la consommation qu'un consommateur régulier.
- ▶ Plus la consommation augmente en fréquence et en quantité, plus il y a de risques de vivre des conséquences négatives.

10. Distribuer la « Fiche d'accompagnement 2 - DEP-ADO » en précisant d'entrée de jeu :

- Le DEP-ADO tient compte de plusieurs facteurs pour déterminer le profil de consommateur, et pas uniquement ceux liés à la fréquence et à la quantité.
- Il s'agit d'un instrument de dépistage, et non d'un outil d'évaluation. Il est donc utilisé pour dépister une consommation problématique ou à risque de le devenir nécessitant par la suite une évaluation plus approfondie.
- Toutefois, dans le cadre de cette rencontre, l'objectif est uniquement de vous inviter à porter un regard sur vous; vos réponses demeureront donc confidentielles, et vous pourrez choisir de garder vos résultats et votre copie pour vous.

11. Lire et expliquer chacune des questions du DEP-ADO, et demander aux participants de répondre individuellement sur leur copie.

12. Lorsque les participants ont rempli le questionnaire, leur remettre la « Fiche d'accompagnement 3 - Grille de cotation ». Leur expliquer la façon de comptabiliser et d'interpréter les résultats correspondant aux trois niveaux de couleur : feu vert, feu jaune et feu rouge.

13. À partir des questions suivantes, inviter les participants à réagir à leur résultat sans toutefois le dévoiler :

« Est-ce que le résultat obtenu correspond à la perception que vous aviez de votre profil de consommation ? »

« Est-ce que le résultat obtenu correspond à la catégorie du profil de consommation que vous aviez déterminée pour vous-même au début de l'activité ? »

14. Suggérer aux participants de ne pas hésiter à poursuivre leur réflexion et à partager leurs réactions avec un intervenant ou un autre adulte significatif.

15. De plus, mentionner aux participants que lors de la dernière rencontre du programme, une présentation des mécanismes d'accès jeunesse en toxicomanie (MAJT) et des ressources spécialisées en dépendance est prévue.



Fiche d'accompagnement 1

La typologie de consommateurs chez les jeunes

CATÉGORIES	ABSTINENT	EXPÉRIMENTATEUR	OCCASIONNEL	RÉGULIER	EXCESSIF
FRÉQUENCE DE LA CONSOMMATION	Regroupe les jeunes qui n'ont jamais consommé ou qui ne consomment plus.	Regroupe les jeunes qui consomment juste une fois, pour essayer.	Regroupe les jeunes qui consomment moins d'une fois par mois ou environ une fois par mois.	Regroupe les jeunes qui consomment une ou deux fois par semaine pendant au moins un mois.	Regroupe les jeunes qui consomment : <ul style="list-style-type: none"> De 3 à 4 fois ou plus par semaine pendant au moins un mois (surconsommateur); De grandes quantités à des fréquences variables (consommateur abusif); De grandes quantités à des fréquences élevées pendant au moins un mois (surconsommateur abusif).
MOTIFS DE CONSOMMATION	Ne consomment pas pour différentes raisons.	Consommation par curiosité ou pour expérimenter de nouvelles sensations, pour faire comme les autres, etc.	Consommation surtout pour le plaisir, à des moments précis : fêtes, spectacles, etc.	Consommation pour diverses raisons : plaisir, habitude, dépendance psychologique, etc.	Consommation pour diverses raisons : plaisir, habitude, dépendance psychologique, dépendance physique, ennui, fuite, etc.

Mise en garde : Certains individus peuvent se retrouver aux frontières de deux catégories. De plus, les motifs de consommation associés à une catégorie peuvent se retrouver dans une autre. (Paquin, 1988; Traoré et al., 2014)



Fiche d'accompagnement 2

Rencontre

6

Activité
1

DEP-ADO

GRILLE DE DÉPISTAGE DE CONSOMMATION PROBLÉMATIQUE D'ALCOOL ET DE DROGUES CHEZ LES ADOLESCENTS ET LES ADOLESCENTES

Version 3.3 - Juin 2016



No. dossier

Date: - -
Année Mois Jour

Nom: _____ Prénom: _____
(facultatif)

Âge :

Sexe : Garçon Fille

Quel est ton niveau scolaire actuel? préciser

- Secondaire I
- Secondaire II
- Secondaire III
- Secondaire IV
- Secondaire V
- Autre niveau _____

1. Au cours des **12 derniers mois**, as-tu consommé l'un de ces produits et si oui quelle a été la fréquence de ta consommation ? (noircir une seule réponse par produit)

Réservé à l'usage de l'intervenant

	Pas consommé	À l'occasion	Une fois par mois environ	La fin de semaine ou une à deux fois par semaine	3 fois et + par semaine mais pas tous les jours	Tous les jours	Facteur 1 = alcool et cannabis	Facteur 2 = autres drogues	Facteur 3 = conséquences
Alcool	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Cannabis (ex.: mari, pot, haschich, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Cocaïne (ex.: coke, snow, crack, freebase, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Colle/solvant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hallucinogènes (ex.: LSD, PCP, ecstasy, mescaline, buvard, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Opiacés, préciser: <input type="radio"/> Opiacés non prescrits <input type="radio"/> Héroïne <input type="radio"/> Autres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Amphétamines/speed (ex.: upper)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Autres, préciser: <input type="radio"/> GHB <input type="radio"/> Autres médicaments* <input type="radio"/> Autres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

* L'un ou l'autre des médicaments suivants, pris sans prescription : barbituriques, sédatifs, hypnotiques, tranquillisants, ritalin.

2. a) **Au cours de ta vie**, as-tu déjà consommé l'un de ces produits de façon régulière ? Oui → **Passer à 2b**
 Non → **Passer à 3**

(1 fois/semaine pendant au moins 1 mois)

b) À quel âge as-tu commencé à consommer **régulièrement** de l'alcool?
(1 fois/semaine pendant au moins 1 mois) Ans

..... une ou des drogues?
Ans

3. **Au cours de ta vie**, t'es-tu déjà injecté des drogues ? (noircir la réponse) Oui Non

Si à la question 1, tu n'as consommé aucun des produits mentionnés, → passe à la question 7

4. **As-tu consommé de l'alcool ou d'autres drogues au cours des 30 derniers jours?** Oui Non

-1-

Toute reproduction ou utilisation de cette grille doit porter la mention: RISQ, Germain, M., Guyon, L., Landry, M., Tremblay, J., Brunelle, N., Bergeron, J.
© RISQ, 1999, 2000, 2003, 2005, 2007, 2016 Version 3.3 - Juin 2016

--	--	--	--	--

No. dossier

5. Au cours des 12 derniers mois, combien de fois as-tu pris:

a) Garçon

i) 5 consommations d'alcool ou plus dans une même occasion ?

--	--

Fois

ii) 8 consommations d'alcool ou plus dans une même occasion ?

--	--

Fois

b) Fille

i) 5 consommations d'alcool ou plus dans une même occasion ?

--	--

Fois

6. Au cours des 12 derniers mois, cela t'est-il arrivé ? (noircir la réponse)

- a) ta consommation d'alcool ou de drogue a nui à ta santé physique (ex.: problèmes digestifs, overdose, infection, irritation nasale, tu as été blessé(e), etc.)..... Oui Non
- b) tu as eu des difficultés psychologiques à cause de ta consommation d'alcool ou de drogue (ex.: anxiété, dépression, problèmes de concentration, pensées suicidaires, etc.)..... Oui Non
- c) ta consommation d'alcool ou de drogue a nui à tes relations avec ta famille..... Oui Non
- d) ta consommation d'alcool ou de drogue a nui à une de tes amitiés ou à ta relation amoureuse..... Oui Non
- e) tu as eu des difficultés à l'école à cause de ta consommation d'alcool ou de drogue (ex.: absence, suspension, baisse des notes, baisse de motivation, etc.)..... Oui Non
- f) tu as dépensé trop d'argent ou tu en as perdu beaucoup à cause de ta consommation d'alcool ou de drogue..... Oui Non
- g) tu as commis un geste délinquant alors que tu avais consommé de l'alcool ou de la drogue, même si la police ne t'a pas arrêté (ex.: vol, avoir blessé quelqu'un, vandalisme, vente de drogues, conduite avec facultés affaiblies, etc.)..... Oui Non
- h) tu as pris des risques alors que tu avais consommé de l'alcool ou de la drogue (ex.: relations sexuelles non protégées ou invraisemblables à jeun, conduite d'un vélo ou activités sportives sous intoxication, etc.)..... Oui Non
- i) tu as eu l'impression que les mêmes quantités d'alcool ou de drogues avaient maintenant moins d'effet sur toi..... Oui Non
- j) tu as parlé de ta consommation d'alcool ou de drogues à un intervenant..... Oui Non

7. Quelle a été ta consommation de tabac au cours des 12 derniers mois ? (noircir une seule réponse)

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Pas consommé | <input type="radio"/> La fin de semaine ou une à deux fois par semaine |
| <input type="radio"/> À l'occasion | <input type="radio"/> 3 fois et + par semaine mais pas tous les jours |
| <input type="radio"/> Une fois par mois environ | <input type="radio"/> Tous les jours |

SCORES BRUTS FACTORIELS

SCORE TOTAL

Signature de l'intervenant(e)

Entourez le FEU
correspondant

V	J	R
---	---	---



Fiche d'accompagnement 3

Grille de cotation



GRILLE DE COTATION

DEP-ADO

Version 3.3 – juin 2016¹

Rencontre

6

Activité

1

1. Au cours des **12 derniers mois**, as-tu consommé l'un de ces produits et si oui quelle a été la fréquence de ta consommation ?

	Pas consommé	A l'occasion	Une fois par mois environ	La fin de semaine ou une à deux fois par semaine	3 fois et + par semaine mais pas tous les jours	Tous les jours
Alcool	0	1	2	3	4	5
Cannabis	0	1	2	3	4	5
Cocaïne	0	1	2	3	4	5
Colle/solvant	0	1	2	3	4	5
Hallucinogènes	0	1	2	3	4	5
Héroïne	0	1	2	3	4	5
Amphétamines/speed	0	1	2	3	4	5
Autres : GHB, autres médicaments*, autres	0	1	2	3	4	5

* L'un ou l'autre des médicaments suivant, pris sans ordonnance: barbituriques, sédatifs, hypnotiques, tranquillisants, ritalin.

2. b) À quel âge as-tu commencé à consommer **régulièrement** ?

Alcool	< 12 ans	= 3	Drogue(s)	< 14 ans	= 3
	12 à 15 ans	= 2		14 à 15 ans	= 2
	16 ans ou +	= 1		16 ans ou +	= 1

3. **Au cours de ta vie**, t'es-tu déjà injecté des drogues ?

Oui = 8 Non = 0

4. As-tu consommé de l'alcool ou d'autres drogues au cours des **30 derniers jours** ?

Oui = 2 Non = 0

5. Au cours des **12 derniers mois**, combien de fois as-tu pris 8 (Garçons) 5 (Filles) consommations d'alcool ou plus dans une même occasion ?

Aucune fois = 0 1 à 2 fois = 1 3 à 25 fois = 2 26 fois et + = 3

6. Au cours des **12 derniers mois**, cela t'est-il arrivé ?

Oui = 2 Non = 0

FAIRE LE TOTAL DES POINTS

13 et moins	FEU VERT	Aucun problème évident de consommation (aucune intervention nécessaire)
Entre 14 et 19	FEU JAUNE	Problème en émergence (intervention précoce souhaitable)
20 et +	FEU ROUGE	Problème évident (intervention spécialisée en dépendance nécessaire)

¹ Cette grille de cotation se rattache à la DEP-ADO version 3.3, juin 2016. La grille de cotation est conservée telle quelle depuis octobre 2003 puisqu'aucune modification n'a été requise

Activité 2

La balance des pour et des contre de ma consommation

2



Objectifs

Que les adolescents :

- ▶ déterminent les avantages et les inconvénients liés à leurs propres habitudes de consommation;
- ▶ attribuent une valeur relative à chacun des avantages et des inconvénients liés à leur consommation.



Matériel

- ▶ Fiche d'accompagnement 4 - La balance des pour et des contre de ma consommation (à photocopier)
- ▶ Crayons et gommages à effacer



Durée

- ▶ 25 minutes

Déroulement de l'activité

1. Rappeler aux participants l'objectif de l'activité « La balance des pour et des contre de ma consommation » et expliquer le déroulement.
2. Rappeler aux participants que la dernière rencontre leur a permis de déterminer différents avantages et inconvénients de la consommation de drogues et d'alcool, mais que, cette fois-ci, ils seront amenés à attribuer une valeur à chaque avantage et inconvénient de leur propre consommation.
3. En guise de rappel, demander aux participants de nommer des avantages, puis des inconvénients possibles de la consommation et compléter l'information, au besoin.
4. Distribuer la « Fiche d'accompagnement 4 - La balance des pour et des contre de ma consommation » et demander aux participants de remplir individuellement les deux colonnes (avantages et inconvénients) en fonction de leurs expériences. Ces derniers peuvent se référer aux conséquences qu'ils ont trouvées en remplissant le DEP-ADO.
5. Lorsqu'ils ont terminé de remplir le tableau, inviter les participants à attribuer une valeur à chaque avantage et inconvénient en écrivant un ou plusieurs symboles (des + ou des -) selon l'importance accordée à chacun.
6. Revenir en groupe et demander aux participants de prendre position à partir de la question suivante :

« Pour vous, est-ce le nombre d'avantages ou d'inconvénients qui pourrait vous amener à changer vos habitudes de consommation, ou l'importance que vous accordez à certains d'entre eux ? »

L'animateur peut aussi utiliser différents moyens créatifs pour réaliser l'activité et favoriser la compréhension des participants. Par exemple :
 - Utiliser une balance à plateaux et différents poids pour illustrer les avantages et les inconvénients, ainsi que leur valeur relative (technique d'impact).
7. S'assurer de bien transmettre les messages clés suivants :

Messages clés

- Les avantages et les inconvénients peuvent expliquer en partie le maintien ou l'arrêt de la consommation.
- Au-delà du nombre d'avantages et d'inconvénients liés à sa consommation, c'est surtout la valeur attribuée à chacun d'eux qui détermine si l'individu est satisfait ou non de sa situation actuelle et qui pourrait le motiver à changer. Par exemple, une personne qui vit plusieurs avantages liés à sa consommation de cannabis (détente, plaisir, etc.) pourrait choisir de diminuer ou de cesser sa consommation à cause d'un seul désavantage (p. ex. : conflits familiaux, perte d'amis proches) qu'il juge plus important que la multitude d'avantages.

8. Pour s'assurer de la compréhension de ces messages clés, donner cet exemple :

« Il est possible qu'un adolescent veuille changer ses habitudes de consommation même s'il vit plusieurs avantages et très peu d'inconvénients en lien avec sa consommation. Par exemple, pour cet adolescent, la consommation pourrait lui apporter beaucoup de plaisir, un sentiment d'appartenance et de la relaxation. Cependant, les conflits familiaux qu'engendre la consommation pourraient le pousser à vouloir changer celle-ci. Ainsi, ce seul inconvénient pourrait être une source de motivation à changer ses habitudes de consommation. »

9. Expliquer aux participants que l'exercice qu'ils viennent de faire s'appelle « La balance des pour et des contre de ma consommation » et que celui-ci permet de déterminer non seulement les avantages et les inconvénients du comportement, mais aussi la valeur attribuée à chacun. Cet exercice peut aider à la prise de décision quant au changement que l'on souhaiterait apporter.
10. Spécifier aux participants que le sujet du changement sera approfondi dans la rencontre 8.
11. Avant de terminer, expliquer aux participants qu'à la prochaine rencontre, ils devront partager un intérêt (passion, passe-temps, loisir, etc.) avec le groupe et qu'ils sont invités à apporter un objet ou une réalisation en lien avec celui-ci (p. ex. : un album de musique, un équipement sportif, un dessin, un instrument de musique, une collection, etc.).
12. Conclure la rencontre en demandant aux participants de nommer les éléments qu'ils ont retenus.





Fiche d'accompagnement 4

La balance des pour et des contre de ma consommation

Écris les avantages et les inconvénients de ta consommation dans la colonne appropriée. Ensuite, attribue une valeur à chaque élément en écrivant un ou plusieurs symboles (des + ou des -) selon l'importance accordée.

AVANTAGES DE MA CONSOMMATION	INCONVÉNIENTS DE MA CONSOMMATION
P. ex. : Ça me rend plus relaxe.	P. ex. : Ça choque mes parents.

Activité individuelle

Ma consommation



Objectifs

Que l'adolescent :

- ▶ vérifie les connaissances apprises pendant la rencontre;
- ▶ approfondisse sa réflexion sur son profil de consommation et la valeur accordée à chacun des avantages et des inconvénients liés à ses habitudes de consommation avec le soutien d'un adulte significatif.

Que l'adolescent absent à cette rencontre :

- ▶ acquière les connaissances ciblées par cette rencontre;
- ▶ amorce une réflexion sur son profil de consommation et la valeur accordée à chacun des avantages et des inconvénients liés à ses habitudes de consommation avec le soutien d'un adulte significatif.



Matériel

- ▶ Fiche d'accompagnement 4
La balance des pour et des contre de ma consommation
- ▶ Fiche d'accompagnement 5
Jeu-questionnaire : Les profils de consommation et le changement (à photocopier)
- ▶ Fiche d'accompagnement 6
Jeu-questionnaire : Les profils de consommation et le changement – Réponses pour l'animateur
- ▶ Fiche d'accompagnement 7
Grille d'auto-observation d'un épisode de consommation (à photocopier)
- ▶ Crayons et gommes à effacer

Déroulement de l'activité

1. L'intervenant prévoit un temps en individuel avec l'adolescent afin de réaliser cette activité avant la septième rencontre.
2. Il est essentiel que, à tout moment, l'intervenant et l'animateur maintiennent une bonne communication pour valider les messages à transmettre, échanger des observations et des impressions, ou soulever des questionnements à la suite des discussions avec l'adolescent, etc.
3. Présenter les objectifs et lui expliquer le déroulement de l'activité individuelle « Ma consommation ». Mentionner que cette activité permettra de discuter de l'ensemble des messages clés transmis lors de la rencontre Un regard sur soi !
4. Demander à l'adolescent qui a participé à la sixième rencontre ce qu'il a retenu de celle-ci. Demander à l'adolescent s'il a fait des constatations grâce à l'activité portant sur le DEP-ADO. Ensuite, à l'aide de la « Fiche d'accompagnement 4 - La balance des pour et des contre de ma consommation » remplie par l'adolescent, vérifier si d'autres avantages et inconvénients peuvent être ajoutés.
5. Pour l'adolescent qui a été absent à cette rencontre, lui demander ce qu'il connaît du sujet et lui demander de remplir la « Fiche d'accompagnement 4 - La balance des pour et des contre de ma consommation ». Se référer au déroulement de l'activité 2 pour animer cet exercice.
6. Poursuivre l'activité en lui remettant une copie de la « Fiche d'accompagnement 5 - Jeu-questionnaire : Les profils de consommation et le changement ». Lui laisser le temps nécessaire pour répondre à toutes les questions.
7. Lorsque le jeu-questionnaire est rempli, reprendre verbalement chacune des questions à l'aide de la « Fiche d'accompagnement 6 - Jeu-questionnaire : Les profils de consommation et le changement - Réponses pour l'animateur » et vérifier les réponses.
8. S'assurer de lui transmettre tous les messages clés en vérifiant sa compréhension de ceux-ci.
9. Remettre la « Fiche d'accompagnement 7 - Grille d'auto-observation d'un épisode de consommation » à l'adolescent.
10. Demander à l'adolescent de penser à un épisode de consommation déjà vécu et de remplir chacune des sections de la grille d'auto-observation. Si nécessaire, aider l'adolescent dans cet exercice.
11. Encourager l'adolescent à poursuivre ses réflexions et à les partager avec les intervenants ou avec d'autres personnes significatives. De plus, mentionner aux participants que lors de la dernière rencontre du programme, une présentation du mécanisme régional d'accès jeunesse en toxicomanie et des ressources spécialisées en dépendance est prévue.
12. À la suite de l'activité individuelle, se rendre disponible pour l'adolescent afin de l'accompagner dans ses réflexions et de répondre à ses questions.



Fiche d'accompagnement 5

Jeu-questionnaire : Les profils de consommation et le changement

Réponds aux questions suivantes avec le soutien d'un adulte significatif (éducateur, intervenant, enseignant, etc.).

1. Il existe cinq différents profils de consommation chez les jeunes. Parmi ceux-ci, dans quelles catégories se retrouvent la plupart des consommateurs? **Encerle deux profils.**

- a) Abstinenteur.
- b) Expérimentateur.
- c) Occasionnel.
- d) Régulier.
- e) Excessif.

Dans quelle catégorie crois-tu te situer? _____

2. Qu'est-ce qu'une consommation occasionnelle? **Encerle ta réponse.**

- a) 2 ou 3 fois par semaine.
- b) 1 fois par semaine.
- c) 1 fois par mois ou moins.

3. Quel énoncé est faux? **Encerle ta réponse.**

- a) Un individu peut devenir à nouveau un consommateur occasionnel lorsqu'il a été un consommateur excessif dans le passé.
- b) Un individu peut avoir une consommation régulière pendant quelques mois, puis revenir à une consommation occasionnelle.
- c) Un individu ayant une consommation excessive peut rarement devenir un consommateur occasionnel.

4. Quelle catégorie de consommateurs est la moins susceptible de vivre des inconvénients liés à la consommation ? **Encerle ta réponse et justifie-la.**

- a) Abstinente. c) Occasionnel. e) Excessif.
b) Expérimentateur. d) Régulier.
-
-

5. Qu'est-ce qui pourrait motiver un individu à changer ses habitudes ? **Encerle ta réponse.**

- a) Avoir plusieurs avantages, mais un inconvénient qui le rend très malheureux.
b) Avoir plus d'inconvénients que d'avantages liés à sa consommation.
c) Ces deux réponses sont bonnes.



Fiche d'accompagnement 6

Jeu-questionnaire : Les profils de consommation et le changement - Réponses pour l'animateur

Voici les réponses aux questions 1 à 5 de la « Fiche d'accompagnement 5 Jeu-questionnaire : Les profils de consommation et le changement ». S'assurer de transmettre tous les messages clés à l'adolescent.

- 1. Il existe cinq différents profils de consommation chez les jeunes. Parmi ceux-ci, dans quelles catégories se retrouvent la plupart des consommateurs ? Encerle deux profils.**

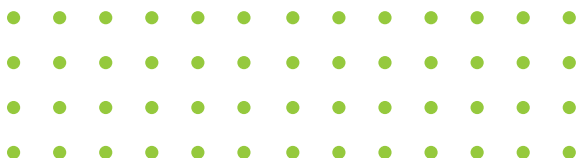
Réponse : b) Expérimentateur et c) Occasionnel. Au besoin, utiliser la « Fiche d'accompagnement 1 - La typologie de consommateurs chez les jeunes » pour expliquer la typologie à l'adolescent et lui permettre de bien situer sa consommation.

Dans quelle catégorie crois-tu te situer ?

Réponse : Les réponses vont varier d'un adolescent à l'autre.

Messages clés

- ▶ La plupart des consommateurs se retrouvent dans la catégorie des expérimentateurs et des occasionnels (sauf pour la cigarette).
- ▶ Le type de consommateur peut varier d'une période à l'autre et selon la substance. Par exemple, un individu peut être consommateur régulier de cannabis et occasionnel d'alcool, et une personne peut avoir une consommation régulière pendant quelques mois, puis revenir à une consommation occasionnelle.



2. Qu'est-ce qu'une consommation occasionnelle ? Encerle ta réponse.

Réponse : c) 1 fois par mois ou moins. Au besoin, utiliser la « Fiche d'accompagnement 1 - La typologie de consommateurs chez les jeunes » pour expliquer la typologie à l'adolescent.

Message clé

Il est possible de rester consommateur occasionnel toute sa vie.

3. Quel énoncé est faux ? Encerle ta réponse.

Réponse : c) Un individu ayant une consommation excessive peut rarement devenir un consommateur occasionnel.

Message clé

Il est possible de devenir à nouveau un consommateur occasionnel lorsqu'on a été un consommateur excessif dans le passé.

4. Quelle catégorie de consommateurs est la moins susceptible de vivre des inconvénients liés à la consommation ? Encerle ta réponse et justifie-la.

Réponse : a) Abstinents. L'abstinence est la seule façon d'éliminer tous les risques liés à la consommation. Les expérimentateurs ou les consommateurs occasionnels sont les moins susceptibles de vivre des conséquences négatives liées à la consommation. Consommer fréquemment ou en grande quantité augmente les risques.

Messages clés

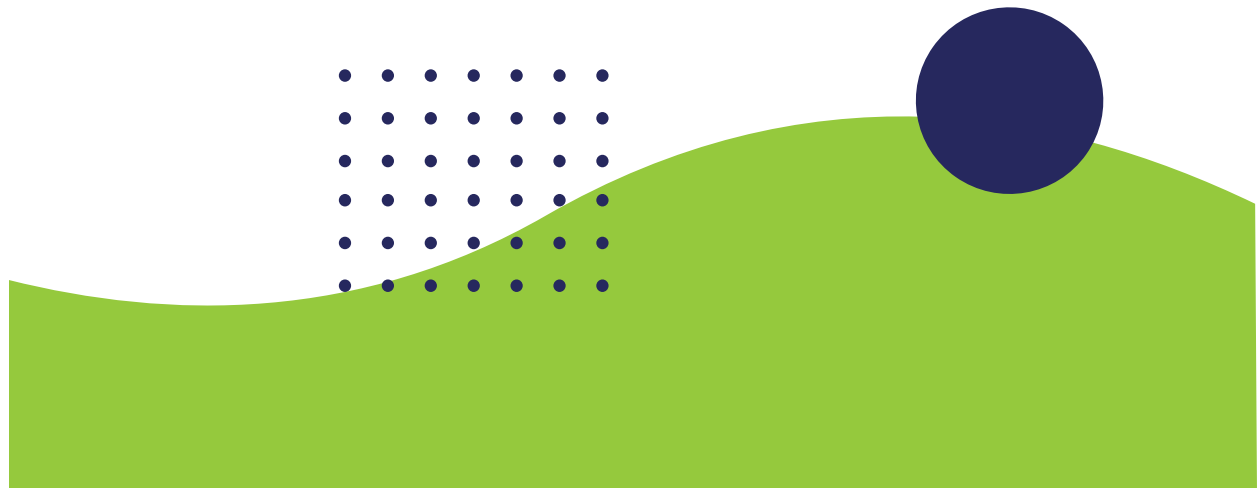
- ▶ Un consommateur expérimentateur ou occasionnel risque moins de vivre des inconvénients liés à la consommation qu'un consommateur régulier.
- ▶ Plus la consommation augmente en fréquence ou en quantité, plus il y a de risques de vivre des conséquences négatives.

5. Qu'est-ce qui pourrait motiver un individu à changer ses habitudes? Encerle ta réponse.

Réponse : c) Ces deux réponses sont bonnes.

Message clé

Au-delà du nombre d'avantages et d'inconvénients liés à sa consommation, c'est surtout la valeur attribuée à chacun d'eux qui détermine si l'individu est satisfait ou non de sa situation actuelle et qui pourrait le motiver à changer. Par exemple, une personne qui vit plusieurs avantages liés à sa consommation de cannabis (détente, plaisir, etc.) pourrait choisir de diminuer ou de cesser sa consommation à cause d'un seul désavantage (p. ex. : conflits familiaux, perte d'amis proches) qu'il juge plus important que la multitude d'avantages.



Fiche d'accompagnement 7

Loi de l'effet : la comprendre et l'appliquer pour réduire les méfaits

1 SUBSTANCE

- ▶ Quelle(s) substance(s) ?
En quelle quantité ?
Par quel mode ?
- ▶ Combien de fois as-tu consommé cette substance ?
S'agissait-il de ta première fois ?
- ▶ Étais-tu sous médication ?

2 INDIVIDU

- ▶ Quel était ton état physique (santé) ?
- ▶ Quel était ton état psychologique (émotions) ?
- ▶ Quelles étaient les raisons de ta consommation ?

AVANT OU PENDANT
L'EXPÉRIENCE
DE CONSOMMATION

3 CONTEXTE

- ▶ Avec qui étais-tu ?
- ▶ Où et quand cela s'est-il passé ?
- ▶ Quelle était l'ambiance ?
- ▶ S'agissait-il d'une occasion spéciale ?

APRÈS L'EXPÉRIENCE DE CONSOMMATION

4 CONSÉQUENCES (POSITIVES OU NÉGATIVES)

- ▶ Cet épisode de consommation a eu quelle(s) conséquence(s) ?
- ▶ Sur la santé physique et psychologique
- ▶ Sur tes relations familiales
- ▶ Sur tes relations sociales et intimes (amis, amoureux(se), collègues, etc.)
- ▶ Sur ta situation financière
- ▶ Sur ton occupation du temps (travail, école, loisirs)

5

STRATÉGIES DE PROTECTION À ADOPTER

Quelles sont les stratégies de protection que tu aurais pu adopter afin de diminuer les conséquences négatives de cette expérience de consommation ?

Exemples de stratégies de protection

▶ **Substance** : en consommer la moitié / attendre de ressentir les effets avant d'en consommer plus / espacer tes consommations / connaître les interactions entre les substances et ta médication.

▶ **Individu** : te reposer, bien manger et t'hydrater avant de consommer / être dans un état psychologique positif / considérer tes vulnérabilités physiques (ton poids, ton âge, ton métabolisme, etc.).

▶ **Contexte** : consommer avec des amis ou des personnes de confiance / prévoir un moyen de transport sécuritaire / éviter de consommer avant l'école ou le travail.

1

SUBSTANCE

- ▶ Substance : _____
- ▶ Quantité : _____
- ▶ Mode : _____
- ▶ Expérience antérieure : _____
- ▶ Médication : _____

2

INDIVIDU

- ▶ État physique : _____
- ▶ État psychologique : _____
- ▶ Raison de la consommation : _____

3

CONTEXTE

- ▶ Avec qui : _____
- ▶ Où et quand : _____
- ▶ Ambiance : _____
- ▶ Occasion : _____

4

CONSÉQUENCES

(POSITIVES OU NÉGATIVES)

- ▶ Santé physique et psychologique : _____
- ▶ Relations familiales : _____
- ▶ Relations sociales et intimes : _____
- ▶ Situation financière : _____
- ▶ Occupation du temps : _____

5

**STRATÉGIES
DE PROTECTION
À ADOPTER**

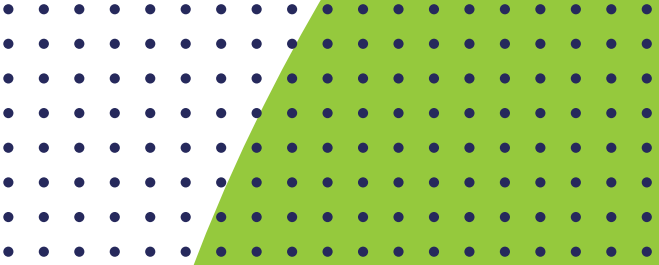
▶ Substance : _____

▶ Individu : _____

▶ Contexte : _____

Liste des références

- Germain, M., Guyon, L., Landry, M., Tremblay, J., Brunelle, N., Bergeron, J. (2016). *DEP-ADO Grille de dépistage de consommation problématique d'alcool et de drogues chez les adolescents et les adolescentes*. Version 3.2, septembre 2007. Recherche et intervention sur les substances psychoactives - Québec (RISQ) : Repéré à http://aqcid.com/images/Intranet/Outils/Evaluations/2016/DEP-ADO_FR.pdf
- Janis, I. L. et Mann, L. (1977). *Decision making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment*. New York, NY : Free Press.
- Lambert, G., Haley, N., Tremblay, C., Frappier, J.-Y., Roy, É. et Otis, J. (2015). Consommation problématique de substances psychoactives et comportements sexuels à risque chez les adolescents admis en centre jeunesse. *Drogues, santé et société*, 14(1), 132-151. <https://doi.org/10.7202/1035552ar>
- Miller, W. R. et Rollnick, S. (1991). *Motivational interviewing: Preparing people to change addictive behavior*. New York, NY : Guilford Press.
- Office des Nations Unies contre la drogue et le crime (ONUDC). (2016). *Rapport mondial sur les drogues 2016 : résumé analytique*. Repéré à http://www.unodc.org/doc/wdr2016/WDR_2016_ExSum_french.pdf
- Paquin, P. (1988). Les jeunes, l'alcool et les drogues : valeurs, profils, problèmes. Dans P. Brisson (dir.), *L'usage des drogues et la toxicomanie* (p. 253-269). Montréal, Québec : Gaëtan Morin.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C. et Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47(9), 1102-1114.
- Santé Canada. (2014). Enquête de surveillance canadienne de la consommation d'alcool et de drogues. Repéré à <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/preoccupations-liees-sante/prevention-traitement-toxicomanie/statistiques-consommation-drogues-alcool/enquete-surveillance-canadienne-consommation-alcool-drogues-sommaire-resultats-2012.html>
- Traoré, I., Pica, L., Camirand, H., Cazale, L., Berthelot, M. et Plante, N. (2014). Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire, 2013. *Évolution des comportements au cours des 15 dernières années*. Québec, Québec : Institut de la statistique du Québec. Repéré à <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alcool-tabac-drogue-jeu/tabac-alcool-drogue-jeu-2013.pdf>



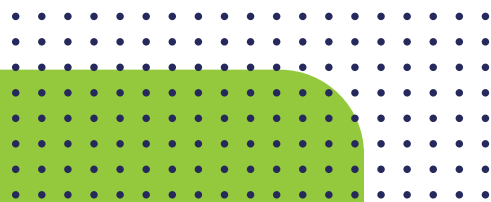
Répondre à mes besoins... autrement qu'en consommant

Rencontre

7







Répondre à mes besoins... Autrement qu'en consommant

Rencontre

7

Septième rencontre

Répondre à mes besoins...

Autrement qu'en consommant

Objectif général

Que les adolescents :

- reconnaissent que leurs besoins comblés par la consommation peuvent l'être autrement.

Objectifs spécifiques

Que les adolescents :

Activité 1 :

- partagent un centre d'intérêt (passion, passe-temps, loisir, etc.) et nomment les émotions ainsi que les sensations ressenties qui y sont associées;
- trouvent des activités autres que la consommation et réfléchissent à celles qui peuvent répondre à leurs besoins en fonction de leurs centres d'intérêt et de leur réalité;
- réalisent que plusieurs activités comportent moins de risques de conséquences négatives que la consommation;
- réalisent que la pratique d'activités sous l'effet de la consommation de drogues ou d'alcool peut parfois comporter des risques de conséquences négatives;

Activité individuelle :

- réfléchissent à un moment de leur vie où ils ont ressenti un sentiment de bien-être lors d'une activité;
- approfondissent leur réflexion sur des activités autres que la consommation qui pourraient répondre à leurs propres besoins en fonction de leurs centres d'intérêt et de leur réalité avec le soutien d'un adulte significatif.

Matériel

Activité 1 : Répondre à mes besoins... autrement qu'en consommant

- Objets ou réalisations représentant les centres d'intérêt et les passions des participants (p. ex. : un album de musique, un équipement sportif, un dessin, un instrument de musique, une collection, etc.)
- Fiche d'accompagnement 1 - Exemples d'activités autres que la consommation

Activité individuelle : Qu'est-ce qui me fait « triper » ?

- Fiche d'accompagnement 2 - Jeu-questionnaire : Le plaisir
- Fiche d'accompagnement 3 - Jeu-questionnaire : Le plaisir - Réponses pour l'animateur
- Fiche d'accompagnement 4 - Qu'est-ce qui me fait « triper » ?
- Fiche d'accompagnement 5 - Grille d'auto-observation d'un épisode de consommation (à photocopier)
- Crayons et gommes à effacer

Durée

- 1 heure (le temps requis peut varier selon le nombre et le contenu des présentations faites par les participants)



Déroulement de la septième rencontre

**Répondre à
mes besoins...
autrement
qu'en
consommant**



1 **Activité 1** Répondre à mes besoins... autrement qu'en consommant

► Environ 60 minutes

2 **Activité individuelle** Qu'est-ce qui me fait « triper » ?





Le sujet de cette rencontre

Cette septième rencontre aborde les options autres que la consommation. Elle vise à ce que les adolescents reconnaissent que les besoins auxquels la consommation répond peuvent aussi être comblés autrement.

Durant cette activité, les adolescents sont invités à partager un centre d'intérêt, un passe-temps, un loisir, quelque chose qui

les intéresse ou qui les passionne. Ils sont également invités à associer des émotions, des sensations et des conséquences aux différentes possibilités proposées. Ultimement, l'adolescent doit trouver une solution de rechange à la consommation qui serait susceptible de combler son ou ses besoins et d'éviter les conséquences négatives de la consommation.



Quelques repères sur le sujet

Dans cette section, les informations nécessaires sont présentées pour que l'intervenant ait une vue d'ensemble des éléments de contenu qui seront abordés

avec les jeunes. Les attitudes à adopter par l'animateur ainsi que les messages clés qui seront transmis durant les activités complètent la section.



1. Trouver réponse à ses besoins

Lorsque les besoins humains fondamentaux ont été abordés, à la troisième rencontre (voir la rencontre 3 : « L'individu »), les adolescents ont pu réaliser qu'il existe plusieurs façons de satisfaire les différents besoins humains (besoin de se réaliser, de créer; besoin de se sentir compétent et utile; besoin d'affection, besoin d'appartenance; besoin de se sentir en sécurité; besoins physiologiques).

Selon sa culture, ses goûts, ses centres d'intérêt, ses forces, son milieu et les ressources disponibles, chacun tente de répondre à ses besoins du mieux qu'il peut. Ce qui est agréable pour une personne peut être désagréable pour une autre (danser, par exemple). Cependant, une constante demeure : des sensations/émotions agréables apparaissent lorsque des besoins sont comblés, et ce, peu importe le moyen utilisé.

La recherche de plaisir est souvent mentionnée comme motif de consommation par les adolescents. Il est intéressant de rappeler que la sensation de plaisir consécutive à la satisfaction des besoins fondamentaux est notamment due à l'activité de neurotransmetteurs spécifiques dans le cerveau, tout comme pour les substances psychoactives. Il est évidemment impossible de dresser une liste exhaustive des sources de plaisir autres que la consommation. De toute manière, chaque personne est unique, et ce qu'elle aime le sera aussi. Les humains ayant besoin de relations, il est cependant toujours agréable de partager nos centres d'intérêt et nos goûts avec quelqu'un d'autre. L'important dans tout cela est que l'activité choisie corresponde à ses champs d'intérêt, qu'elle soit accessible pour la personne, qu'elle n'implique pas obligatoirement la consommation de substances et, ultimement, qu'elle comporte moins de risques de conséquences négatives que la consommation. À cet effet, voir quelques exemples d'activités suggérées aux jeunes lors de cette rencontre (« Fiche d'accompagnement 1 - Exemples d'activités autres que la consommation »).

Chaque être humain a des goûts, des forces, des capacités et des compétences qui lui sont propres. Personne n'excelle dans tout, mais chacun a des forces dans quelque chose ! Toutefois, il arrive que la personne ignore elle-même ce qu'elle aime et ce dans quoi elle est compétente. Il faut alors explorer, essayer différentes choses avant de trouver une activité qui convient. La plupart du temps, se réaliser, développer un intérêt ou être compétent dans un domaine nécessite de la persévérance, de la pratique et de la patience. Il est parfois nécessaire de se donner du temps pour atteindre un état de satisfaction qui renforce ainsi le désir de la personne de poursuivre ses activités.

Messages clés

- ▶ Un motif fréquemment évoqué pour justifier la consommation est le plaisir. Plusieurs autres activités peuvent aussi répondre à ce besoin et comporter moins de risques de conséquences négatives.
- ▶ Toutes les activités ne conviennent pas nécessairement dès le départ. Il faut parfois persévérer.
- ▶ Toutes les activités ne conviennent pas à tout le monde. Il s'agit de trouver la bonne pour soi.
- ▶ Plusieurs activités comportent moins de risques de conséquences négatives que la consommation.
- ▶ La pratique d'une activité sous l'effet de la consommation comporte un risque de conséquences négatives.



2. L'importance de trouver des solutions de rechange

Toute activité permettant à l'adolescent de développer ses compétences personnelles et sociales ou d'augmenter son estime de soi lui permettra de prendre de meilleures décisions pour lui-même. Ces décisions peuvent toucher sa consommation, mais aussi tous les autres domaines de sa vie (Gouvernement du Québec, 2016). « S'engager dans une activité ou une passion permet à l'adolescent de découvrir ses forces, de créer des liens avec de nouvelles personnes, ainsi que d'acquérir et de partager de nouvelles compétences avec les autres. Investir une activité permet d'apprendre à se connaître davantage et à s'accomplir dans quelque chose qui augmente la fierté personnelle ! » (« Je n'ai rien à faire... alternatives à la consommation » Uniatox, s. d.).

Inversement, lorsqu'un individu consacre beaucoup de temps, d'argent et d'énergie à acheter et à consommer des drogues ainsi qu'à récupérer de ses épisodes de consommation, il lui en reste beaucoup moins pour tout le reste (travail, études, loisirs, relations amoureuses, vie familiale, etc.), et les probabilités sont grandes qu'il délaisse alors des activités et désinvestisse les autres sphères de sa vie. Un des critères diagnostiques des troubles liés aux substances est justement l'arrêt ou la réduction d'importantes activités sociales, occupationnelles ou récréatives (American Psychiatric Association, 2013). Il est donc fréquent qu'un consommateur à risque délaisse ses loisirs ou encore cesse de fréquenter des pairs non consommateurs. Dès lors, des sentiments de culpabilité, d'incompétence ou encore de mésestime risquent d'apparaître.

Il ne suffit donc pas de cesser ou de réduire la consommation pour combler certains besoins; il faut trouver d'autres activités. Ne rien faire favorise l'ennui et la déprime, qui peuvent devenir des motifs de consommation. Il est aussi possible que la décision de modifier ses habitudes de consommation suscite de l'anxiété, et que la personne consomme à nouveau pour la réduire. Une façon pour l'individu de modifier une habitude ou de sortir d'une dépendance est de réinvestir des secteurs d'activités délaissés pouvant combler ses différents besoins. De plus, il est préférable d'avoir de multiples sources de plaisir et de satisfaction pour s'assurer d'avoir toujours une façon de répondre à ses besoins sans avoir à recourir à la consommation.

Messages clés

- ▶ D'autres activités que la consommation peuvent constituer une source de satisfaction et de bien-être accessible à tous.
- ▶ Certaines activités qui étaient auparavant importantes peuvent avoir été délaissées à cause de la consommation, et celle-ci peut également empêcher l'expérimentation de nouvelles activités.
- ▶ Il est préférable d'avoir de multiples sources de plaisir et de satisfaction, car si une source n'est pas ou n'est plus disponible, il est toujours possible d'avoir du plaisir autrement.



3. La consommation comme seul moyen

Si la consommation peut parfois combler certains besoins, être incapable de combler ses besoins autrement que par la consommation est potentiellement un indice de consommation problématique. Ne plus ressentir de plaisir autrement qu'en consommant est en effet annonciateur de difficultés importantes et risque de mener à l'abandon de ses autres activités. De la même façon, lorsque la consommation de drogues constitue la seule activité exutoire permettant de supporter ou d'oublier des conditions de vie difficiles, la dépendance est en voie de s'installer, avec toutes les conséquences négatives que cela peut comporter.

Message clé

Bien que la consommation puisse effectivement être une source de plaisir ou une réponse à d'autres besoins, la situation devient cependant préoccupante lorsque l'individu n'est pas en mesure de satisfaire ses besoins sans consommation.

Les attitudes à privilégier

L'atteinte des objectifs de cette rencontre nécessite des efforts en ce qui concerne la communication, la planification et l'organisation. Il est important que dès la fin de la rencontre précédente (rencontre 6), un rappel soit fait aux intervenants et à l'adolescent afin que chacun d'eux ait l'occasion de présenter un centre d'intérêt (une passion, un loisir, un passe-temps, etc.). Il est important de rendre cette activité attrayante, dynamique et stimulante pour tous ! Entre autres, il est possible que cette présentation nécessite du matériel ou un espace spécifique (système audio, vidéo, lieu permettant une prestation de danse ou de planche à roulettes, par exemple). L'activité peut être agrémentée par une collation spéciale.

Lors de la présentation de chacun, il importe que les adolescents soient respectueux, qu'ils ne portent pas de jugement négatif ou qu'ils dénigrent les passions, les goûts ou les centres d'intérêt des autres. Ce qui importe, c'est que l'adolescent puisse partager ce qu'il aime.

Il est possible que, d'entrée de jeu, certains adolescents soient gênés ou réticents à parler de leurs centres d'intérêt. L'intervenant peut alors briser la glace et présenter son passe-temps favori ! Malheureusement, il peut aussi arriver qu'un adolescent refuse de participer à l'activité ou dise que rien ne l'intéresse. Il faut faire preuve d'écoute et de considération, et soutenir l'adolescent dans la recherche de ses champs d'intérêt. L'intervenant peut le guider en lui rappelant des activités lors desquelles il semblait avoir du plaisir.

Activité 1

Répondre à mes besoins... autrement qu'en consommant

1



Objectifs

Que les adolescents :

- partagent un centre d'intérêt (passion, passe-temps, loisir, etc.) et nomment les émotions ainsi que les sensations ressenties qui y sont associées;
- trouvent des activités autres que la consommation et réfléchissent à celles qui peuvent répondre à leurs besoins en fonction de leurs centres d'intérêt et de leur réalité;
- réalisent que plusieurs activités comportent moins de risques de conséquences négatives que la consommation;
- réalisent que la pratique d'activités sous l'effet de la consommation de drogues ou d'alcool peut parfois comporter des risques de conséquences négatives.



Matériel

- Objets ou réalisations représentant les centres d'intérêt et les passions des participants (p. ex. : un album de musique, un équipement sportif, un dessin, un instrument de musique, une collection, etc.)
- Fiche d'accompagnement 1 - Exemples d'activités autres que la consommation



Durée

- 1 heure (le temps requis peut varier selon le nombre et le contenu des présentations faites par les participants)

Déroulement de l'activité

1. Accueillir les participants et leur présenter le thème ainsi que les objectifs de la rencontre. Leur spécifier que pendant cette rencontre, ils seront amenés à partager les activités qui leur procurent du plaisir et qui répondent à leurs besoins.
2. Expliquer au groupe la nature et le déroulement de l'activité « Répondre à mes besoins... autrement qu'en consommant ».
3. Rappeler aux participants la demande qui avait été faite à la fin de la dernière rencontre, c'est-à-dire de présenter au groupe une passion, un centre d'intérêt ou un passe-temps qu'ils aiment, qui les allume, qui les fait « triper » et qui n'implique pas la consommation.
4. Demander aux participants, à tour de rôle, de présenter au groupe ce qui les intéresse ou les passionne.
5. À son tour, l'animateur peut également présenter une activité qui le passionne. À la discrétion de l'animateur et avec l'accord du groupe, il est possible d'inviter d'autres membres de l'équipe pour les présentations.
6. Pour chacune des présentations, susciter une discussion en posant des questions telles que :
 - « Qu'est-ce qui t'a amené à t'intéresser à cette activité? »
 - « Depuis quand pratiques-tu cette activité? »
 - « Qu'est-ce que ça t'apporte? »
 - « Comment te sens-tu lorsque tu fais cette activité? Quelles émotions te procure-t-elle? »
 - « Combien de temps consacres-tu à cette activité? »
 - « Est-ce que ta consommation a des répercussions sur cette activité? »
 - « Est-ce que cette activité a des répercussions sur ta consommation? »
 - « Quels sont les risques de pratiquer cette activité sous l'influence de substances? »

7. Au cours des discussions, transmettre les messages clés suivants :

Messages clés

- ▶ Un motif fréquemment évoqué pour justifier la consommation est le plaisir. Plusieurs autres activités peuvent aussi répondre à ce besoin et comporter moins de risques de conséquences négatives.
 - ▶ Toutes les activités ne conviennent pas nécessairement dès le départ. Il faut parfois persévérer.
 - ▶ Toutes les activités ne conviennent pas à tout le monde. Il s'agit de trouver la bonne pour soi.
 - ▶ Certaines activités qui étaient auparavant importantes peuvent avoir été délaissées à cause de la consommation, et celle-ci peut également empêcher l'expérimentation de nouvelles activités.
 - ▶ Plusieurs activités comportent moins de risques de conséquences négatives que la consommation.
 - ▶ La pratique d'une activité sous l'effet de la consommation comporte un risque de conséquences négatives.
8. Faire le lien avec les besoins humains vus lors de la rencontre sur l'individu en demandant d'abord aux participants de les nommer; les compléter, si nécessaire :
- Besoin de se réaliser, de créer;
 - Besoin de se sentir compétent et utile;
 - Besoin d'affection, besoin d'appartenance;
 - Besoin de se sentir en sécurité;
 - Besoins physiologiques.
9. Ajouter que le fait de répondre à ses besoins procure du plaisir et un bien-être.
10. Demander aux participants si ces besoins, parfois comblés par la consommation, peuvent l'être par les activités partagées précédemment.

11. Compléter la discussion avec les messages clés suivants :

Messages clés

- ▶ D'autres activités que la consommation peuvent constituer une source de satisfaction et de bien-être accessible à tous.
 - ▶ Il est préférable d'avoir de multiples sources de plaisir et de satisfaction, car, si une source n'est pas ou n'est plus disponible, il est toujours possible d'avoir du plaisir autrement.
 - ▶ Bien que la consommation puisse effectivement être une source de plaisir ou une réponse à d'autres besoins, la situation devient cependant préoccupante lorsque l'individu n'est pas en mesure de satisfaire ses besoins sans consommation.
12. Pour terminer l'exercice, inviter les participants à nommer d'autres types d'activités comportant moins de risques de conséquences négatives que la consommation et qui peuvent répondre à leurs besoins. L'animateur complète l'information avec la « Fiche d'accompagnement 1 - Exemples d'activités autres que la consommation ».
13. Conclure la rencontre en demandant aux participants de nommer les éléments qu'ils ont retenus. Terminer en encourageant les participants à entretenir leurs passions et à expérimenter de nouvelles activités selon leurs centres d'intérêt et leur réalité.





Fiche d'accompagnement 1

Exemples d'activités autres que la consommation

Voici quelques exemples d'activités autres que la consommation :

- ▶ Faire du sport en essayant une nouvelle activité pratiquée par une amie ou un ami comme l'escalade, le yoga, le vélo, la course, etc.
- ▶ S'inscrire aux activités parascolaires de l'école comme du théâtre, des activités sportives, de l'improvisation, un club de lecture ou de science, etc.
- ▶ Pratiquer une activité artistique comme faire des bijoux, de la peinture, de la photo, du tricot, du dessin, de la sculpture, de l'écriture, etc.
- ▶ Faire partie d'un groupe de bénévolat à l'école ou dans la communauté.
- ▶ Prendre le temps de faire des activités avec la famille et les amis, comme des sports extérieurs, du camping, de la pêche, des jeux de table ou d'autres jeux.
- ▶ Faire des recherches pour en connaître davantage sur ses groupes de musique préférés ou sur un sujet qui te passionne.
- ▶ Faire des expériences culinaires afin d'en faire profiter toute la famille et les amis.
- ▶ Apprendre à jouer d'un instrument de musique ou expérimenter le mixage.
- ▶ Écrire dans un journal ses pensées, un poème ou des paroles de chansons.
- ▶ Lire un bon livre ou une bande dessinée et partager ta découverte avec les gens que tu connais.
- ▶ Commencer à visionner une nouvelle série télévisée ou à écouter un film.
- ▶ S'inscrire dans un cours qui est donné dans ton quartier.
- ▶ Aller faire un tour à la maison des jeunes de ton coin.
- ▶ Prendre du temps pour relaxer.
- ▶ Naviguer sur les réseaux sociaux.
- ▶ Avoir un plaisir sexuel.
- ▶ Faire une sortie avec son chum ou sa copine.
- ▶ Jouer à son jeu favori sur une console avec des amis.
- ▶ Se baigner lors d'une canicule.
- ▶ Relaxer après un exercice physique intense.
- ▶ Etc.



Activité individuelle

Qu'est-ce qui me fait « triper » ?



Objectifs

Que l'adolescent :

- ▶ réfléchisse à un moment de sa vie où il a ressenti un sentiment de bien-être lors d'une activité;
- ▶ approfondisse sa réflexion sur des activités autres que la consommation qui pourraient répondre à ses propres besoins en fonction de ses centres d'intérêt et de sa réalité avec le soutien d'un adulte significatif.

Que l'adolescent absent à cette rencontre :

- ▶ réfléchisse à un moment de sa vie où il a ressenti un sentiment de bien-être intense lors d'une activité;
- ▶ amorce une réflexion sur des activités autres que la consommation qui pourraient répondre à ses propres besoins en fonction de ses centres d'intérêt et de sa réalité avec le soutien d'un adulte significatif.



Matériel

- ▶ Fiche d'accompagnement 2 - Jeu-questionnaire : Le plaisir
- ▶ Fiche d'accompagnement 3 - Jeu-questionnaire : Le plaisir - Réponses pour l'animateur
- ▶ Fiche d'accompagnement 4 - Qu'est-ce qui me fait « triper » ?
- ▶ Fiche d'accompagnement 5 - Grille d'auto-observation d'un épisode de consommation (à photocopier)
- ▶ Crayons et gommes à effacer

Déroulement de l'activité

1. L'intervenant prévoit un temps en individuel avec l'adolescent afin de réaliser cette activité avant la huitième rencontre.
2. Il est essentiel que, à tout moment, l'intervenant et l'animateur maintiennent une bonne communication pour valider les messages à transmettre, échanger des observations et des impressions, ou soulever des questionnements à la suite des discussions avec l'adolescent, etc.
3. Présenter les objectifs et lui expliquer le déroulement de l'activité individuelle « Qu'est-ce qui me fait "triper" ? » Mentionner que cette activité permettra de discuter de l'ensemble des messages clés transmis lors de la rencontre « Répondre à mes besoins... autrement qu'en consommant ».
4. Demander à l'adolescent qui a participé à la septième rencontre ce qu'il a retenu de celle-ci. Pour l'adolescent qui a été absent à cette rencontre, lui demander ce qu'il connaît du sujet.
5. Demander à l'adolescent de réfléchir à un moment de sa vie sans consommation qu'il a trouvé très agréable. Demander à l'adolescent de décrire cette expérience en incluant le plus de détails possible.
6. S'inspirer des questions suivantes pour encourager l'adolescent à développer son propos :

« Que faisais-tu? Quel âge avais-tu? Avec qui étais-tu? »

« Pourquoi avoir choisi ce souvenir en particulier? »

« Quelles sont les émotions ou les sensations qui dominaient lors de cette expérience? »
7. Discuter des répercussions que peut avoir la consommation sur les activités et les moments agréables en posant les questions suivantes :

« Crois-tu que la consommation modifie ta capacité à vivre des moments agréables? De quelle façon? »
8. Poursuivre la discussion en lui remettant une copie de la « Fiche d'accompagnement 2 - Jeu-questionnaire : Le plaisir ». Lui laisser le temps nécessaire pour répondre à chacune des questions.
9. Lorsque le jeu-questionnaire est rempli, reprendre verbalement chacune des questions à l'aide de la « Fiche d'accompagnement 3 - Jeu-questionnaire : Le plaisir - Réponses pour l'animateur » et vérifier les réponses.
10. Remettre à l'adolescent la « Fiche d'accompagnement 4 - Qu'est-ce qui me fait "triper" ? » en l'invitant à pratiquer les activités qu'il aime.
11. Reprendre verbalement chacune des questions avec l'adolescent et l'encourager à poursuivre sa réflexion. Lui signifier qu'il est possible de répondre à ses besoins sans recourir à la consommation.
12. Donner comme défi à l'adolescent de découvrir, d'explorer une nouvelle activité ou un centre d'intérêt au cours de la semaine.
13. Remettre la « Fiche d'accompagnement 5 - Grille d'auto-observation d'un épisode de consommation » à l'adolescent.
14. Demander à l'adolescent de penser à un épisode de consommation déjà vécu et de remplir chacune des sections de la grille d'auto-observation. Si nécessaire, aider l'adolescent dans cet exercice.
15. À la suite de l'activité individuelle, se rendre disponible pour l'adolescent afin de l'accompagner dans ses réflexions et de revenir sur son expérimentation d'une nouvelle activité.



Fiche d'accompagnement 2

Jeu-questionnaire : Le plaisir

Réponds aux questions suivantes avec le soutien d'un adulte significatif (éducateur, intervenant, enseignant, etc.).

1. Vrai ou faux ? Il est important de trouver des activités que tu aimes et qui te permettent de vivre de bons moments tout en répondant à tes besoins.

As-tu une activité qui satisfait tes besoins? Si oui, laquelle?

2. Quelles répercussions la consommation peut-elle avoir sur les activités que tu exerces?

- a) Tu pourrais délaisséer tes activités.
- b) Il peut être dangereux de faire certaines activités sous l'influence de la consommation.
- c) Elle peut t'empêcher l'expérimentation de nouvelles activités.
- d) Toutes ces réponses sont bonnes.

3. Plusieurs activités comportent moins de risques de conséquences négatives que la consommation. Donne un exemple.

4. Un motif fréquemment évoqué pour justifier la consommation est le plaisir. Donne un exemple d'activité qui pourrait également procurer du plaisir.

5. Vrai ou faux ? La consommation de quelqu'un devient préoccupante lorsque cette personne n'est plus en mesure de satisfaire ses besoins sans consommation.



Fiche d'accompagnement 3

Jeu-questionnaire : Le plaisir – Réponses pour l'animateur

Voici les réponses aux questions 1 à 5 de la « Fiche d'accompagnement 2 - Jeu-questionnaire : Le plaisir ». S'assurer de transmettre tous les messages clés à l'adolescent.

1. Vrai ou faux? Il est important de trouver des activités que tu aimes et qui te permettent de vivre de bons moments tout en répondant à tes besoins.

Réponse : Vrai.

As-tu une activité qui satisfait tes besoins? Si oui, laquelle?

Réponse : Si l'adolescent n'est pas en mesure de trouver une activité qui le satisfait, l'aider à en trouver une.

Messages clés

- ▶ D'autres activités que la consommation peuvent constituer une source de satisfaction et de bien-être accessible à tous.
- ▶ Toutes les activités ne conviennent pas à tout le monde. Il s'agit de trouver la bonne pour soi et, parfois, de faire preuve de persévérance.

2. Quelles répercussions la consommation peut-elle avoir sur les activités que tu exerces?

Réponse : d) Toutes ces réponses sont bonnes.

Messages clés

- ▶ Certaines activités qui étaient auparavant importantes peuvent avoir été délaissées à cause de la consommation.
- ▶ La pratique d'une activité sous l'effet de la consommation comporte un risque de conséquences négatives.

3. Plusieurs activités comportent moins de risques de conséquences négatives que la consommation. Donne un exemple.

Réponse : Les réponses peuvent varier d'un participant à l'autre.

Message clé

Plusieurs activités comportent moins de risques de conséquences négatives que la consommation.

4. Un motif fréquemment évoqué pour justifier la consommation est le plaisir. Donne un exemple d'activité qui pourrait également procurer du plaisir.

Réponse : Les réponses peuvent varier d'un participant à l'autre.

Messages clés

- ▶ Un motif fréquemment évoqué pour justifier la consommation est le plaisir. Plusieurs autres activités peuvent aussi répondre à ce besoin et comporter moins de risques de conséquences négatives.
- ▶ Il est préférable d'avoir de multiples sources de plaisir et de satisfaction, car si une source n'est pas ou n'est plus disponible, il est toujours possible d'avoir du plaisir autrement.

5. Vrai ou faux ? La consommation de quelqu'un devient préoccupante lorsque cette personne n'est plus en mesure de satisfaire ses besoins sans consommation.

Réponse : Vrai.

Message clé

Bien que la consommation puisse effectivement être une source de plaisir ou une réponse à d'autres besoins, la situation devient cependant préoccupante lorsque l'individu n'est pas en mesure de satisfaire ses besoins sans consommation.



Fiche d'accompagnement 4

Qu'est-ce qui me fait « triper »?

Rencontre

7

Activité
individuelle

Réponds aux questions 1 à 5. Si tu éprouves de la difficulté à répondre à une ou plusieurs de ces questions, tu peux interroger les gens de ton entourage pour t'aider.

1. Décris-toi en indiquant deux qualités ou habiletés que tu possèdes.

2. Nomme deux activités que tu aimes faire.

3. Nomme un talent que tu possèdes.

4. Nomme une réalisation dont tu es fier.

5. Nomme une activité que tu as toujours rêvé de faire.

Fiche d'accompagnement 5

Loi de l'effet : la comprendre et l'appliquer pour réduire les méfaits

1 SUBSTANCE

- ▶ Quelle(s) substance(s) ?
En quelle quantité ?
Par quel mode ?
- ▶ Combien de fois as-tu consommé cette substance ?
S'agissait-il de ta première fois ?
- ▶ Étais-tu sous médication ?

2 INDIVIDU

- ▶ Quel était ton état physique (santé) ?
- ▶ Quel était ton état psychologique (émotions) ?
- ▶ Quelles étaient les raisons de ta consommation ?

AVANT OU PENDANT
L'EXPÉRIENCE
DE CONSOMMATION

3 CONTEXTE

- ▶ Avec qui étais-tu ?
- ▶ Où et quand cela s'est-il passé ?
- ▶ Quelle était l'ambiance ?
- ▶ S'agissait-il d'une occasion spéciale ?

APRÈS L'EXPÉRIENCE DE CONSOMMATION

4 CONSÉQUENCES (POSITIVES OU NÉGATIVES)

- ▶ Cet épisode de consommation a eu quelle(s) conséquence(s) ?
- ▶ Sur la santé physique et psychologique
- ▶ Sur tes relations familiales
- ▶ Sur tes relations sociales et intimes (amis, amoureux(se), collègues, etc.)
- ▶ Sur ta situation financière
- ▶ Sur ton occupation du temps (travail, école, loisirs)

5

STRATÉGIES DE PROTECTION À ADOPTER

Quelles sont les stratégies de protection que tu aurais pu adopter afin de diminuer les conséquences négatives de cette expérience de consommation ?

Exemples de stratégies de protection

▶ **Substance** : en consommer la moitié / attendre de ressentir les effets avant d'en consommer plus / espacer tes consommations / connaître les interactions entre les substances et ta médication.

▶ **Individu** : te reposer, bien manger et t'hydrater avant de consommer / être dans un état psychologique positif / considérer tes vulnérabilités physiques (ton poids, ton âge, ton métabolisme, etc.).

▶ **Contexte** : consommer avec des amis ou des personnes de confiance / prévoir un moyen de transport sécuritaire / éviter de consommer avant l'école ou le travail.

1

SUBSTANCE

▶ Substance : _____

▶ Quantité : _____

▶ Mode : _____

▶ Expérience antérieure : _____

▶ Médication : _____

2

INDIVIDU

▶ État physique : _____

▶ État psychologique : _____

▶ Raison de la consommation : _____

3

CONTEXTE

▶ Avec qui : _____

▶ Où et quand : _____

▶ Ambiance : _____

▶ Occasion : _____

4

CONSÉQUENCES

(POSITIVES OU NÉGATIVES)

▶ Santé physique et psychologique : _____

▶ Relations familiales : _____

▶ Relations sociales et intimes : _____

▶ Situation financière : _____

▶ Occupation du temps : _____

5

STRATÉGIES DE PROTECTION À ADOPTER

▶ Substance : _____

▶ Individu : _____

▶ Contexte : _____

Liste des références

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-5* (5^e éd.). Arlington, VA : American Psychiatric Association.

Gouvernement du Québec. (2016). Diminuer le risque de développer un trouble lié à la consommation d'alcool ou d'autres drogues et la pratique des jeux de hasard et d'argent. Repéré à <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alcool-drogues-jeu/diminuer-le-risque-de-developper-un-trouble>

Uniatox. (s. d.). Pour les jeunes. Je n'ai rien à faire... alternatives à la consommation ! Repéré à <http://uniatox.org/63/jeunes/>



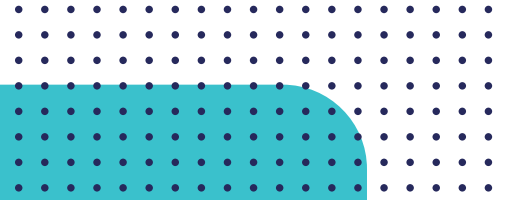
Le changement

Rencontre



8





Le changement

Rencontre

8

Huitième rencontre

Le changement

Objectifs généraux

Que les adolescents :

- ▶ explorent leur motivation à modifier leurs habitudes de consommation;
- ▶ déterminent des objectifs ainsi que des moyens réalistes et adaptés pour les atteindre.

Objectifs spécifiques

Que les adolescents :

Activité 1 :

- ▶ nomment leurs sources de satisfaction et d'insatisfaction dans les différentes sphères de leur vie;
- ▶ reconnaissent qu'ils ont un pouvoir d'améliorer leur qualité de vie;

Activité 2 :

- ▶ comprennent ce qu'implique une démarche de changement d'un comportement;
- ▶ envisagent une démarche réaliste de changement tout en considérant les avantages et les inconvénients;
- ▶ déterminent un objectif de changement et des moyens pour l'atteindre;

Activité individuelle :

- ▶ approfondissent leur réflexion sur le changement avec le soutien d'un adulte significatif;
- ▶ complètent leur plan personnel de changement.

Matériel

Activité 1 : Ma roue-miroir

- ▶ Fiche d'accompagnement 1 - La roue-miroir (à photocopier et prévoir plusieurs copies)
- ▶ Fiche d'accompagnement 2 - Notes explicatives sur la roue-miroir - Pour l'animateur
- ▶ Crayons de couleur et gommes à effacer

Activité 2 : Mon plan personnel de changement

- ▶ Fiche d'accompagnement 1 - La roue-miroir (remplie par le jeune)
- ▶ Fiche d'accompagnement 3 - Mon plan personnel de changement (à photocopier)
- ▶ Fiche d'accompagnement 4 - Notes explicatives sur le plan personnel de changement - Pour l'animateur
- ▶ Crayons et gommes à effacer

Activité individuelle : Qu'est-ce qui me fait « triper » ?

- ▶ Fiche d'accompagnement 1 - La roue-miroir (remplie par le jeune)
- ▶ Fiche d'accompagnement 2 - Notes explicatives sur la roue-miroir - Pour l'animateur
- ▶ Fiche d'accompagnement 3 - Mon plan personnel de changement (rempli par le jeune)
- ▶ Fiche d'accompagnement 4 - Notes explicatives sur le plan personnel de changement - Pour l'animateur
- ▶ Crayons et gommes à effacer

Durée

- ▶ 1 heure



Déroulement de la huitième rencontre

**Le
changement**



1

Activité 1

Ma roue-miroir

► Environ 25 minutes

2

Activité 2

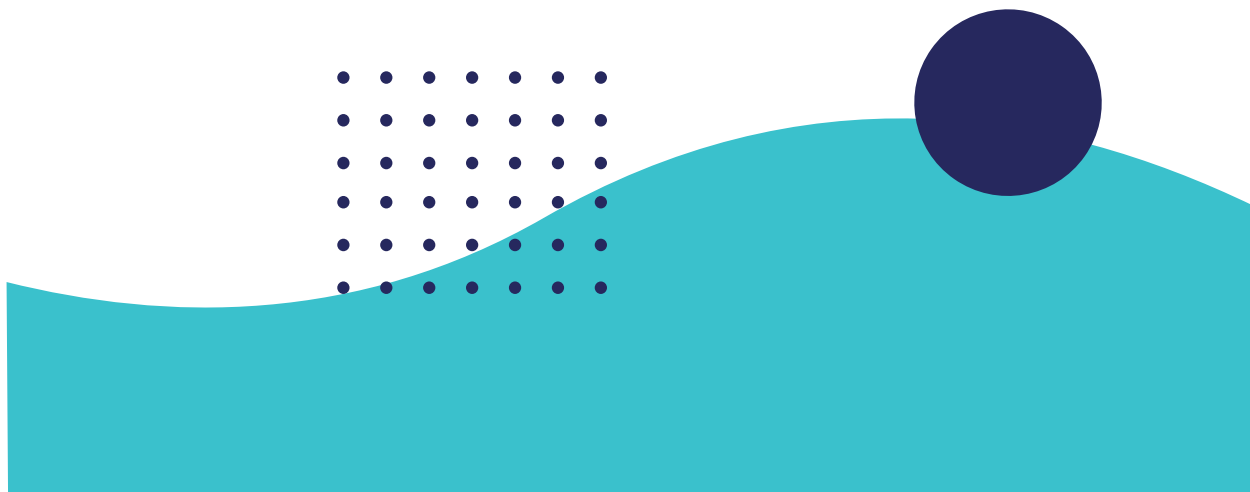
Mon plan personnel de changement

► Environ 35 minutes

3

Activité individuelle

Ma démarche de changement





Le sujet de cette rencontre

Cette huitième rencontre aborde la notion du changement. Les participants seront invités à explorer leur motivation à modifier leurs habitudes de consommation pour ensuite déterminer des objectifs et des moyens pour y parvenir.

Pour ce faire, les participants auront, dans un premier temps, à nommer leurs sources de satisfaction et d'insatisfaction dans chacune des sphères de leur vie, et ce, à l'aide de l'outil appelé la roue-miroir (Tremblay, Wener et Savard, 1996). Cet exercice leur permettra de cibler des zones d'insatisfaction et de choisir celles pour lesquelles ils souhaitent apporter des changements en priorité.

La seconde activité se fera en individuel, puisqu'ils auront à élaborer leur plan de changement, réaliste et adapté à leur situation, permettant, à terme, d'améliorer leur qualité de vie. Cette rencontre démontrera une fois de plus que le succès d'une démarche repose sur la reconnaissance du pouvoir que chacun possède afin d'apporter des changements à sa vie. Ce succès dépend également d'une préparation adéquate qui tient autant compte des bénéfices, des inconvénients et des difficultés inhérentes à toute démarche de changement.



Quelques repères sur le sujet

Dans cette section, les informations nécessaires sont présentées pour que l'intervenant ait une vue d'ensemble des contenus qui seront abordés avec les jeunes.

Les attitudes à adopter par l'animateur ainsi que les messages clés qui seront transmis durant les activités complètent la section.



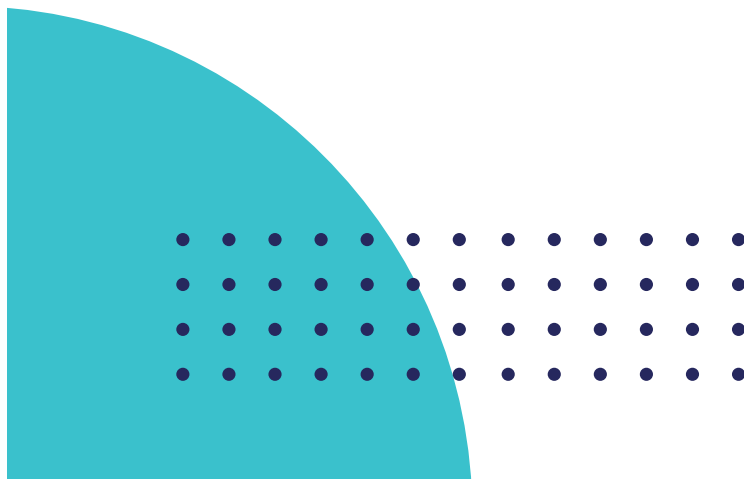
1. La roue-miroir de Heimler : évaluer ses satisfactions et ses insatisfactions

L'exercice de la roue-miroir proposé dans cette rencontre est inspiré de l'outil développé par Eugene Heimler (1975). Cet outil vise à soutenir la réflexion et l'amorce d'une démarche vers un mieux-être.

Heimler pose comme prémisse que chacun a le pouvoir d'augmenter son niveau de satisfaction dans la vie. En effet, il est pratiquement impossible qu'un individu soit satisfait à 100 % dans toutes les sphères de sa vie au même moment (santé, occupation du temps, relations familiales, relations sociales, situation financière). Vivre en société exige en effet d'accepter que certains de nos besoins ne soient pas toujours satisfaits. Cependant, de trop grandes frustrations dans plusieurs sphères de la vie peuvent favoriser le développement de conduites compensatoires possiblement dommageables pour l'individu et son entourage, par exemple la consommation.

L'exercice de la roue-miroir permet à l'adolescent de visualiser en un coup d'œil, selon sa perception, le niveau de satisfaction dans sa vie en général ainsi que les sphères de vie lui procurant moins de satisfaction. Il peut alors déterminer la ou les sphères dans lesquelles il aimerait s'investir pour améliorer son niveau de satisfaction. Cependant, ce n'est pas nécessairement la sphère procurant le plus faible niveau de satisfaction qui sera retenue comme cible de changement. Il importe d'abord que l'adolescent soit libre de décider ce qu'il veut améliorer.

Il est aussi primordial que le changement souhaité soit réalisable. Certaines réalités sont immuables; il est alors seulement possible de changer la façon de réagir à cette réalité. À l'adolescence, par exemple, l'apparence physique peut être une grande source d'insatisfaction (sphère de la santé psychologique), mais pour laquelle ce changement peut parfois être difficile !



Chaque être humain souhaite vivre du bien-être, se réaliser et fuir ce qui le fait souffrir. Un faible niveau de satisfaction dans toutes les sphères de la vie pourrait devenir rapidement intolérable et produire un état de déséquilibre (pensées suicidaires, détresse psychologique, autres problèmes de santé mentale, etc.). De même, une satisfaction importante dans une seule sphère au détriment des autres ou encore une satisfaction extrêmement élevée dans toutes les sphères, mais exigeant beaucoup de compromis et de pression, constituent aussi des indices de déséquilibre.

Cette insatisfaction globale, due à plus de frustrations que de satisfactions, est un terrain propice à l'apparition de plaisirs compensatoires ou de conduites d'évitement telles que la surconsommation ou d'autres formes de dépendance (jeu, Internet, nourriture, travail, etc.). Par contre, les différents comportements de dépendance, sources de soulagement temporaire, ne présentent pas tous les mêmes risques et conséquences. Comme cela a été abordé lors des rencontres précédentes, la consommation répétitive et excessive peut avoir des répercussions négatives dans plusieurs domaines (familial, occupationnel, social, etc.), et elle peut alors engendrer encore plus d'insatisfaction ! C'est ainsi que peut s'installer le cycle de la dépendance.

Messages clés

- ▶ Il est difficile d'être satisfait à 100 % dans chaque sphère de sa vie. Il revient à chacun de modifier ce qu'il veut et peut faire afin d'augmenter son niveau de satisfaction.
- ▶ Parfois, la personne n'a pas tout le pouvoir de changer certaines sources d'insatisfaction. Toutefois, elle peut trouver des solutions temporaires ayant des répercussions moins négatives et pouvant augmenter son niveau de satisfaction.
- ▶ Lorsqu'une personne éprouve un faible niveau de satisfaction dans toutes les sphères de sa vie, il y a lieu qu'elle se questionne sur des changements à apporter à très court terme.
- ▶ La consommation peut avoir des répercussions négatives sur le niveau de satisfaction dans différentes sphères de la vie.
- ▶ Les personnes qui vivent plus de frustrations que de satisfactions dans leur vie sont davantage à risque de développer un problème de surconsommation.



2. Du pouvoir sur sa vie

Afin d'insuffler de l'espoir, le message à transmettre aux adolescents au cours de cette rencontre est que le changement est possible, et que ce sont eux qui détiennent le pouvoir de changer. Ce sont aussi eux qui décident de l'objet du changement. Le choix de changer se fait à la suite d'une évaluation subjective de la situation et du niveau de confort ressenti. Autrement dit, lorsque les souffrances perçues sont supérieures aux plaisirs ressentis, quand les désavantages d'une situation dépassent les avantages, l'individu amorce, la majorité du temps, un mouvement ayant pour but de modifier sa situation.

Tout en reconnaissant le peu de pouvoir que chacun possède sur une foule de facteurs (lieu de naissance, famille d'origine, bagage génétique, lois en vigueur, etc.), il demeure que la situation présente d'une personne est le résultat, en bonne partie, de choix faits dans le passé. Le passé est immuable, mais il est possible d'agir dans le présent pour influencer l'avenir. La situation future sera le résultat de choix, de gestes, de comportements posés aujourd'hui même.

Il est primordial de sensibiliser les adolescents à prendre davantage conscience du pouvoir qu'ils ont sur leur vie. Il s'agit de favoriser le développement de leur sentiment d'efficacité personnelle (Bandura, 1997), une condition préalable à tout désir de changement. En effet, pour se mettre en mouvement, ils doivent d'abord avoir la conviction que leurs actions auront effectivement des répercussions positives sur leur vie. S'engager dans une démarche requiert un minimum de conviction pour que celle-ci soit couronnée de succès.

Les adolescents doivent vraiment réaliser que les gestes qu'ils posent chaque jour ont une incidence sur les jours suivants, que leurs actions et leurs comportements ont des répercussions sur ce qui se passe par la suite. Ainsi, l'adolescent qui a fait des efforts pour s'abstenir de consommer ou pour diminuer sa consommation doit être reconnu et valorisé par son entourage de façon concrète et immédiate.

Dans le cadre de ses travaux, Heimler (1975) pose comme principe fondamental que les êtres humains sont libres, capables de choix et qu'ils possèdent les ressources nécessaires pour faire des changements dans leur vie. Ce sont d'ailleurs les ressources et les capacités de l'individu qui lui permettent d'éprouver de la satisfaction dans les différentes sphères de sa vie.

Message clé

S'engager dans une démarche de changement signifie se donner du pouvoir sur sa vie.



3. La motivation au changement

La motivation n'est pas un trait de personnalité que certains possèdent et d'autres pas. C'est quelque chose qui peut se développer progressivement ou encore apparaître soudainement à la suite d'un événement déclencheur. La motivation, ingrédient essentiel à toute démarche de changement, est un concept dynamique qui peut varier dans le temps (Miller et Rollnick, 2002). Elle peut être présente un jour et disparaître le lendemain ! Pour favoriser la qualité de l'alliance thérapeutique, il est préférable de considérer l'individu comme ambivalent devant le changement plutôt que simplement non motivé ou résistant au changement. Aussi, il n'est pas nécessaire d'attendre que la personne soit motivée pour l'accompagner dans une démarche. Cela signifie que la motivation n'est pas préalable à l'intervention. En effet, il est plus profitable d'explorer avec elle son ambivalence. Conséquemment, le développement de la motivation à changer chez un individu sera favorisé par un travail à partir des pistes suivantes (Tremblay *et al.*, 1996) :

- ▶ **Augmenter l'exploration et la perception des avantages du changement.** Susciter l'exploration en détaillant l'incidence possible du changement sur les différentes sphères de la vie (sociale, amicale, familiale, scolaire, économique, judiciaire, des loisirs, etc.).
- ▶ **Trouver des façons de remplacer ou de minimiser les pertes liées au changement.** Le changement implique la reconstruction du réseau social, l'apprentissage de techniques de gestion du stress, de résolution de problèmes ou de relaxation.

- ▶ **Explorer les solutions de rechange possibles aux avantages que procure le maintien du comportement.** De quelle façon l'individu répondra-t-il à ses besoins de plaisir, d'appartenance, de liberté, d'actualisation?
- ▶ **Favoriser l'exploration et la perception des inconvénients réels et immédiats du maintien du comportement.** Soutenir la personne en l'amenant à explorer les répercussions négatives du comportement sur les différentes sphères de sa vie.

Bien que toute personne amorce une démarche de changement pour améliorer sa situation, le processus de changement s'accompagne aussi de désagréments. Maintenir le changement est difficile, car cela comporte des pertes, des deuils à faire. Étant donné la sensation inconfortable ressentie dans un premier temps, la motivation à maintenir le changement sera grandement favorisée si des bénéfices secondaires importants sont vécus à court terme. Les personnes significatives gravitant autour de l'adolescent doivent observer, apprécier et renforcer positivement et concrètement tout progrès vers le changement.

Bien des changements ne sont pas motivés intrinsèquement, mais amorcés afin de faire plaisir à quelqu'un qui accorde de l'importance à ce changement. Plusieurs auteurs (Tremblay *et al.*, 1996) ont souligné l'importance des relations interpersonnelles dans la motivation des personnes à modifier leurs habitudes de consommation. Il est donc indiqué, lorsque c'est possible, d'impliquer l'entourage dans la démarche de l'adolescent qui désire apporter des changements dans sa vie (Bertrand, Beaumont, Durand et Massicotte, 2006).

Dans son étude sur la motivation à changer des jeunes placés en centre de réadaptation, Magrinelli Orsi (2011) rapporte « que la majorité des participants [...] ont fait référence à l'important rôle que "les personnes significatives" jouent sur leur envie de diminuer ou d'arrêter leur usage de substances psychoactives » (p. 125). On sait que les comportements motivés de façon contrôlée (motivation extrinsèque) peuvent à tout moment devenir des comportements autodéterminés (motivation intrinsèque), et que l'environnement social jouerait un rôle essentiel dans ce processus (Magrinelli Orsi, 2011).

Messages clés

- ▶ La motivation est un élément essentiel à toutes les démarches de changement, mais elle peut se développer et fluctuer dans le temps.
- ▶ La motivation à maintenir un changement sera grandement favorisée si des bénéfices secondaires importants sont vécus, notamment le soutien d'une personne significative.
- ▶ Même lorsque le changement est motivé de manière extérieure, par exemple pour faire plaisir à quelqu'un, il peut être positif.
- ▶ Chaque démarche de changement amène des pertes, mais aussi des gains.

4. Le processus de changement

L'approche de réduction des méfaits prône que, au-delà de l'arrêt ou de la réduction de l'usage de substances, c'est l'amélioration de la qualité de vie et la réduction des risques et des méfaits qui sont les premiers objectifs à viser auprès des adolescents. Cela n'exclut pas que cette amélioration passe par un changement notable dans les habitudes de consommation, voire par l'abstinence si l'adolescent détermine qu'il s'agit d'un moyen pour atteindre son objectif. La démarche proposée depuis huit séances et les nombreuses activités réalisées auront permis aux adolescents de réfléchir aux répercussions de leur consommation et, possiblement, de déclencher un mouvement vers le changement souhaité.

Le processus de changement tel que décrit par Prochaska, DiClemente et Norcross (1992) est constitué d'une série d'étapes distinctes (précontemplation, contemplation, préparation, action, maintien et rechute) pour lesquelles des stratégies d'intervention adaptées sont suggérées. Le processus est inévitable, mais le cheminement à travers les étapes est rarement linéaire : il ressemble

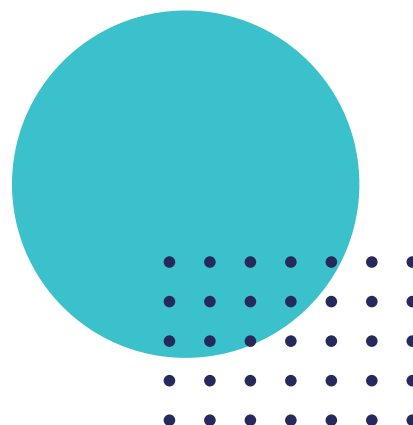
plutôt à une série d'allers-retours. Après avoir pris conscience qu'ils vivent tout de même certains problèmes liés à leur consommation et exploré leur ambivalence devant le changement (stade 2 : contemplation), les adolescents sont maintenant invités à cibler un objectif et à construire un plan pour l'atteindre (stade 3 : la préparation) (Durocher, Desrosiers, Pelletier et Trudeau-LeBlanc, 2001).

Lorsque les avantages du changement et les inconvénients du statu quo ont pris de l'ampleur dans l'esprit de la personne, la décision de changer prend graduellement forme. Cependant, il est toujours possible de revenir à un stade antérieur. L'ambivalence est une partie inhérente du processus de changement, entre autres parce qu'il n'y a pas que des bénéfices au changement; il y a également des pertes.

Ainsi, une personne qui décide de changer doit aussi renoncer aux plaisirs et aux satisfactions que lui procure le comportement à changer. L'arrêt ou la modification de ses habitudes de consommation, comme tout changement apporté à des habitudes solidement ancrées, génèrent d'abord des sensations désagréables. Lorsque le moyen utilisé auparavant n'est plus disponible pour satisfaire ses besoins, la personne vit un déséquilibre, un sentiment de perte, et elle peut être tentée de revenir aux anciens comportements. Pour le succès d'une démarche de changement, il est impératif de considérer ce moment d'inconfort comme passager et transitoire. L'adolescent qui entreprend une démarche de changement doit se préparer à tolérer une période inconfortable. Il est donc primordial de bien s'y préparer et de faire preuve de persévérance. Une bonne préparation au changement inclut donc des moyens autres pour combler les besoins autrefois satisfaits par la consommation, des façons de minimiser les pertes ainsi que des stratégies pour faire face aux déclencheurs habituels du comportement de consommation (régulation des émotions, gestion du stress, activités autres, etc.).

D'autre part, la rechute ou le retour aux anciens comportements font partie intégrante du processus. Il est donc important de ne pas culpabiliser ou blâmer la personne qui retourne à d'anciennes habitudes ou qui est incapable de s'abstenir. Il est plus productif de valoriser les efforts déployés, de féliciter la personne d'avoir au moins essayé et de tenter de déterminer avec elle ce qui a pu déclencher cette rechute.

Bien que le modèle de changement de Prochaska et de ses collaborateurs (1992) soit décrit comme transthéorique et universel, les auteurs précisent aussi que le rythme et le type de cheminement à travers les étapes peuvent varier d'un individu à l'autre. Il est important de respecter ce rythme, de ne pas forcer le changement. Provoquer un changement rapide par la contrainte est possible, mais, une fois la contrainte levée, le changement ainsi obtenu est rarement durable. Il est possible que des individus restent longtemps à l'étape de la contemplation, alors que d'autres passent rapidement à l'action. L'important est que la motivation vienne de la personne elle-même, que celle-ci s'approprie la démarche et soit activement impliquée du début à la fin du processus. Ainsi, un plan de changement est quelque chose de personnel qui correspond aux valeurs, aux besoins et aux ressources de la personne.



Miller et Rollnick (2002) ont étudié la prédisposition au changement. Prendre la décision de changer présuppose que trois conditions essentielles soient réunies :

- ▶ Être prête : la personne considère le changement comme prioritaire.
- ▶ Être disposée : la personne pense qu'il est important qu'elle fasse ce changement maintenant.
- ▶ Être capable : la personne a confiance en ses capacités d'actualiser le changement.

Il est important que l'adolescent puisse nourrir son sentiment d'efficacité personnelle en se donnant des objectifs de changement réalistes. En vue d'accroître ce sentiment, il est possible de lui demander comment il a déjà réussi à faire d'autres types de changements dans sa vie. Il est également possible de favoriser le développement de la confiance en sa capacité de parvenir au changement souhaité en accompagnant l'adolescent dans le choix d'un défi gradué, adapté à sa réalité. Il s'agit d'abord de vivre un succès, aussi minime soit-il.

Messages clés

- ▶ L'arrêt ou la modification de ses habitudes de consommation, comme tout changement apporté aux habitudes solidement ancrées, génèrent des sensations désagréables, mais ces dernières ne sont souvent que passagères.
- ▶ La rechute n'est pas en soi un échec ou un retour à la case de départ. La personne ne perd pas tous ses acquis. La rechute fait partie du processus de changement. Il ne faut surtout pas se laisser décourager par un échec.
- ▶ Le fait de réussir, même de petits changements, peut augmenter le sentiment d'être capable de poursuivre et d'en réussir d'autres.
- ▶ Le processus et le rythme de changement sont uniques à chacun, et ce qui fonctionne pour une personne ne fonctionne pas nécessairement pour une autre.
- ▶ Le changement n'implique pas seulement de délaisser un comportement, mais plutôt de le remplacer par un autre qui répond aux mêmes besoins.



5. Le plan de changement

Le choix et la formulation de l'objectif de changement sont importants pour la réussite. Les chances d'atteindre l'objectif augmentent lorsque ces conditions sont réunies :

- ▶ C'est l'adolescent qui décide de l'objectif.
- ▶ L'objectif est simple, formulé positivement, et il cible un comportement à la fois.
- ▶ Il est mesurable : il est facile d'en vérifier l'atteinte.
- ▶ Il est adapté aux capacités et aux ressources de l'adolescent.
- ▶ Il est situé dans le temps.
- ▶ Des solutions de rechange sont prévues pour répondre aux besoins.
- ▶ Des actions concrètes (moyens à prendre) sont prévues.
- ▶ L'entourage est mis à contribution.

Les différents moyens mis en place pour changer sont personnels et varient donc d'une personne à l'autre. Ce qui fonctionne pour une personne peut être inefficace pour une autre. C'est à chacun de trouver ce qui convient le mieux dans sa situation. De même, pour une même personne, un moyen peut être efficace pour un type de comportement et inopérant pour un autre. Il est possible d'arrêter d'un coup ou de diminuer progressivement; c'est à chacun de trouver son chemin vers l'amélioration de sa qualité de vie. Il n'y a pas de recette magique !

Outre le fait d'avoir la ferme intention d'opérer des changements dans leur vie, les personnes dépendantes qui ont vécu du succès ont souvent pris les moyens suivants : se rappeler les valeurs auxquelles elles adhèrent et ce qu'elles risquent de perdre ; changer de réseau social (fréquenter plus souvent des non-consommateurs) ; s'investir dans des activités structurées qui répondent à leurs besoins ; etc. (Brochu, Landry, Bertrand, Brunelle et Patenaude, 2014; Wagner, Brown, Monti, Myers et Waldron, 1999).





Les attitudes à privilégier

Lors de l'exercice de la roue-miroir (voir la « Fiche d'accompagnement 1 »), certains adolescents peuvent réaliser qu'ils éprouvent peu de satisfaction dans leur vie en général. Il importe, tout au long de cette rencontre, de demeurer attentif aux signes de détresse et d'offrir l'écoute, l'aide et le soutien nécessaires à ceux qui manifestent des signes autodestructeurs (scénarios, verbalisations ou idéations suicidaires).

Rappeler aux adolescents le pouvoir qu'ils ont de changer leur situation se veut un message d'espoir, d'optimisme et de confiance en leurs capacités de redessiner leur avenir. Il convient cependant d'être vigilant et de s'assurer qu'ils n'ont pas compris qu'ils sont les artisans de leur propre malheur et qu'ils sont les seuls à blâmer pour les difficultés qu'ils rencontrent ! Il s'agit plutôt de les sensibiliser au pouvoir de décision et d'action qu'ils possèdent. Il y a des choses sur lesquelles ils ont du pouvoir et qu'eux seuls peuvent changer.

Lorsqu'il s'agit de soutenir les adolescents dans une démarche de changement, quel que soit ce changement, l'attitude de l'accompagnateur doit être empreinte de considération et de confiance. La croyance en leur potentiel doit être authentique, et ce potentiel inclut, notamment, la capacité de se relever après une chute et d'apprendre de ses erreurs. Les attitudes suivantes sont recommandées dans l'accompagnement des adolescents dans leur démarche de changement :

- ▶ Comprendre les enjeux et l'histoire de l'individu pour mieux saisir le sens de certains comportements ;
- ▶ Utiliser les forces et les compétences des jeunes et des parents ;
- ▶ Favoriser l'acquisition d'un sentiment de pouvoir chez les jeunes en les laissant faire leurs choix ;
- ▶ Encourager les jeunes à trouver leurs propres solutions ;
- ▶ Valoriser les caractéristiques individuelles positives (Beaulieu, Durocher et Berthiaume, 2012).

Enfin, il importe que l'intervenant transmette les bienfaits associés à toute démarche de changement, même s'il s'agit d'un petit changement, et qu'il encourage l'émergence d'un discours favorable au changement. Cela dit, bien que tout intervenant souhaite un changement chez le jeune, il n'est pas responsable du résultat et doit poursuivre l'accompagnement indépendamment du rythme d'évolution des participants.



Activité 1

Ma roue-miroir

1



Objectifs

Que les adolescents :

- nomment leurs sources de satisfaction et d'insatisfaction dans les différentes sphères de leur vie;
- reconnaissent qu'ils ont un pouvoir d'améliorer leur qualité de vie.



Matériel

- Fiche d'accompagnement 1 - La roue-miroir (à photocopier et prévoir plusieurs copies)
- Fiche d'accompagnement 2 - Notes explicatives sur la roue-miroir - Pour l'animateur
- Crayons de couleur et gommes à effacer



Durée

- 25 minutes

Déroulement de l'activité

1. Accueillir les participants et leur présenter le thème ainsi que les objectifs des deux activités de la rencontre. Leur spécifier que pendant cette rencontre, ils seront amenés à réfléchir au niveau de satisfaction de leur vie et aux actions possibles pour améliorer leur situation actuelle.
2. Expliquer au groupe la nature et le déroulement de l'activité « Ma roue-miroir ».
3. Distribuer à chaque participant la « Fiche d'accompagnement 1 - La roue-miroir » et mettre à leur disposition des crayons de couleur.
4. Demander aux participants de colorier la partie de chaque pointe de la sphère (santé et vie affective, occupation du temps, situation financière, relations familiales et relations sociales) correspondant à leur niveau de satisfaction, c'est-à-dire que plus le degré de satisfaction est élevé, plus la pointe de la sphère est coloriée. Au besoin, un participant pourrait subdiviser les pointes de sa roue-miroir afin de mieux correspondre à sa situation ou à son émotion. Par exemple, la pointe « relations familiales » pourrait être divisée en deux catégories : relations avec mon père et relations avec ma mère.
5. Pendant ce temps, relire la « Fiche d'accompagnement 2 - Notes explicatives sur la roue-miroir - Pour l'animateur » et porter une attention particulière aux indices de déséquilibre que certains jeunes pourraient présenter.
6. Lorsqu'un participant a terminé de colorer sa roue-miroir, lui demander de répondre individuellement aux questions proposées au bas de la roue-miroir :
 - Y a-t-il quelque chose qui retient ton attention dans ce portrait ?
 - Si tu avais une baguette magique pour ajouter de la couleur, par où commencerais-tu ?
 - Si tu ne consommais pas d'alcool ou d'autres drogues, y aurait-il des changements dans ce portrait ?
7. Par la suite, inviter les participants à partager leurs commentaires en général à la suite de l'exercice. Au besoin, alimenter la discussion en poursuivant avec les questions suivantes :

« Qu'est-ce qui retient votre attention lorsque vous regardez votre roue-miroir ? »

« Est-ce que le résultat de votre roue-miroir représente bien le niveau de satisfaction de votre vie actuelle ? »

« Avez-vous réussi à déterminer une sphère pour laquelle vous souhaiteriez ajouter de la couleur ? »

« Pensez-vous que vous seriez capable d'augmenter le niveau de satisfaction de cette sphère ? »

Activité 1

8. Au cours de la discussion, intégrer les messages clés suivants :

Messages clés

- ▶ Il est difficile d'être satisfait à 100 % dans chaque sphère de sa vie. Il revient à chacun de modifier ce qu'il veut et peut faire afin d'augmenter son niveau de satisfaction.
- ▶ Parfois, la personne n'a pas tout le pouvoir de changer certaines sources d'insatisfaction. Toutefois, elle peut trouver des solutions temporaires ayant des répercussions moins négatives et pouvant augmenter son niveau de satisfaction.
- ▶ Lorsqu'une personne éprouve un faible niveau de satisfaction dans toutes les sphères de sa vie, il y a lieu qu'elle se questionne sur des changements à apporter à très court terme.
- ▶ La consommation peut avoir des répercussions négatives sur le niveau de satisfaction dans différentes sphères de la vie.

9. Poursuivre l'activité en leur demandant :

« Est-ce que votre consommation de drogues peut influencer le niveau de satisfaction dans votre vie en général ? Est-ce que votre roue-miroir serait différente ? »

« Si oui, quelles sphères sont les plus touchées parmi celles mentionnées par Heimler : santé et vie affective, occupation du temps, situation financière, relations familiales, relations sociales ? »

« Pensez-vous qu'un changement de vos habitudes de consommation permettrait d'ajouter de la couleur à votre roue-miroir ? »

« Croyez-vous que le niveau de satisfactions de certaines de vos sphères vous procurerait un sentiment de mieux-être en général ? »

10. Dans la discussion, inclure le message clé suivant :

Message clé

Les personnes qui vivent plus de frustrations que de satisfactions dans leur vie sont davantage à risque de développer un problème de surconsommation.

11. Pour terminer, inviter les participants à réfléchir au pouvoir qu'ils ont d'augmenter le niveau de satisfaction dans leur vie en général en se concentrant davantage sur les sphères de la vie qu'ils souhaiteraient et qu'ils peuvent améliorer. Transmettre le message clé suivant :

Message clé

S'engager dans une démarche de changement signifie se donner du pouvoir sur sa vie.

12. Spécifier aux participants que cette roue-miroir sera utile pour la prochaine activité et pour celle en individuel.





Fiche d'accompagnement 1

La roue-miroir

Santé

- ▶ Physique
- ▶ Psychologique
- ▶ affective

Relations familiales

- ▶ Mère (Belle-mère)
- ▶ Père (Beau-père)
- ▶ Frère/soeur
- ▶ Autres selon la situation

Occupation du temps

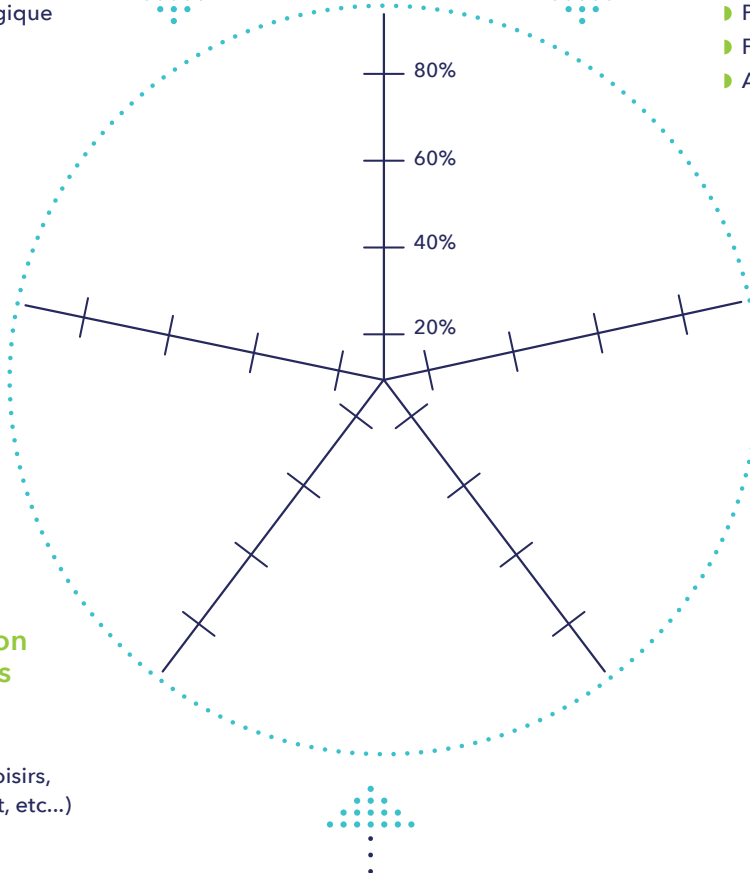
- ▶ Travail
- ▶ École
- ▶ Autres (Loisirs, bénévolat, etc...)

Relations sociales et intimes

- ▶ Amis
- ▶ Relations amoureuse
- ▶ Autres (connaissances collègues de travail, etc...)

Situation financière

- ▶ Nature dépensière
- ▶ Sources de revenu
- ▶ Économies



Pour chacune des sphères de la vie, colore la surface qui correspond à ton niveau actuel de satisfaction.

Poursuite rétroactive :

1. Y a-t-il quelque chose qui retient ton attention dans ce portrait ?
2. Si tu avais une baguette magique pour ajouter de la couleur, par où commencerais-tu ?
3. Si tu ne consommais pas d'alcool ou d'autres drogues, y aurait-il des changements dans ce portrait ?



Fiche d'accompagnement 2

Notes explicatives sur la roue-miroir – Pour l'animateur

La roue-miroir permet aux adolescents de nommer leurs principales sources de satisfaction et de frustration, et de visualiser les sphères dans lesquelles ils pourraient concentrer leurs efforts pour augmenter le niveau de satisfaction dans leur vie en général. Toutefois, il n'est pas toujours possible de modifier une source de frustration (une maladie, notre famille, notre âge, etc.). Il devient donc important d'inviter les participants à réfléchir au degré de pouvoir qu'ils ont dans le domaine qu'ils veulent changer.

Il convient ici de demeurer alerte afin de détecter des niveaux de satisfaction minimales (en bas de 50 %) dans l'ensemble des sphères. Un tel tableau peut, en effet, être révélateur de problèmes importants chez l'adolescent (p. ex. : problèmes de santé mentale, pensées suicidaires, etc.).

Pour Heimler (1975), les personnes en situation de risque de surconsommation sont celles qui vivent plus de frustrations que de satisfactions dans les différentes sphères de leur vie et qui se retrouvent ainsi en état de déséquilibre.

Indices de déséquilibre

- ▶ Aucune sphère ne procure un minimum de 50 % de satisfaction.
- ▶ Il y a un investissement disproportionné dans une sphère au détriment des autres sphères.
- ▶ Il y a un niveau de satisfaction dans chacune des sphères, mais le prix à payer est trop élevé (trop de compromis, trop de pression) pour maintenir ce niveau.

Symptômes de déséquilibre

- ▶ Somatisation (migraines, maux de dos, etc.);
- ▶ Perte d'énergie (fatigue, démotivation, etc.);
- ▶ État dépressif (tristesse, pensées suicidaires, etc.);
- ▶ Problèmes de comportement (surconsommation de drogues, de nourriture, etc.);
- ▶ Sentiment d'aliénation ou d'injustice.

Activité 2

Mon plan personnel de changement

2



Objectifs

- Que les adolescents :
- comprennent ce qu'implique une démarche de changement d'un comportement;
 - envisagent une démarche réaliste de changement tout en considérant les avantages et les inconvénients;
 - déterminent un objectif de changement et des moyens pour l'atteindre.



Matériel

- Crayons et gommes à effacer
- Fiche d'accompagnement 1 - La roue-miroir (remplie par le jeune)
- Fiche d'accompagnement 3 - Mon plan personnel de changement (à photocopier)
- Fiche d'accompagnement 4 - Notes explicatives sur le plan personnel de changement - Pour l'animateur



Durée

- 35 minutes (l'adolescent doit poursuivre son plan personnel de changement à la fin à l'activité dans le cadre de l'activité individuelle)

Déroulement de l'activité

1. Rappeler aux participants l'objectif de l'activité « Mon plan personnel de changement » et expliquer le déroulement.
2. Introduire le sujet du changement en demandant aux adolescents d'imaginer leur situation dans cinq ans en s'inspirant des questions suivantes :
 - « Comment vous voyez-vous dans cinq ans? Quelle serait votre situation idéale? »
 - « Quelle est la place de la consommation dans votre vie dans cinq ans d'ici? »
 - « Quelles sont les différences entre votre situation aujourd'hui et votre situation idéale dans cinq ans? »
 - « Croyez-vous pouvoir y arriver si vous conservez les mêmes habitudes? »
 - « Qu'est-ce que vous devriez éventuellement faire pour y arriver? »
3. Préciser aux participants que la situation qu'ils envisagent dans cinq ans peut être très différente de leur situation actuelle, d'où la nécessité de modifier, à court terme, certaines habitudes de vie afin d'être en mesure d'y parvenir.
4. Demander aux participants s'ils ont déjà essayé d'apporter un changement dans leur vie (p. ex. : arrêter de fumer, faire de l'exercice, manger santé, etc.).
5. Inviter les participants à parler de leurs expériences à partir des questions suivantes :
 - « Décrivez-nous votre expérience. »
 - « Comment cela s'est-il passé? Avez-vous réussi? »
 - « Avez-vous eu de la difficulté à le faire? »
 - « Quels sont les avantages que vous avez vécus à la suite de ce changement? »
 - « Avez-vous vécu des pertes à la suite de ce changement? »
 - « Quels sont les trucs qui vous ont aidé à apporter ce changement? »
 - « Quels sont les trucs qui vous ont aidé à maintenir ce changement? »
 - « Quels sont les trucs qui vous ont aidé à pallier les pertes causées par ce changement? »

6. Au cours de cette discussion, s'assurer de transmettre les messages clés suivants :

Messages clés

- ▶ Chaque démarche de changement amène des pertes, mais aussi des gains.
- ▶ L'arrêt ou la modification de ses habitudes de consommation, comme tout changement apporté aux habitudes solidement ancrées, génèrent des sensations désagréables, mais ces dernières ne sont souvent que passagères.
- ▶ La motivation est un élément essentiel à toute démarche de changement, mais elle peut se développer et fluctuer dans le temps.
- ▶ La rechute n'est pas en soi un échec ou un retour à la case de départ. La personne ne perd pas tous ses acquis. La rechute fait partie d'un processus de changement. Il ne faut surtout pas se laisser décourager par un échec.
- ▶ La motivation à maintenir un changement sera grandement favorisée si des bénéfices secondaires importants sont vécus, notamment le soutien d'une personne significative.
- ▶ Même lorsque le changement est motivé de manière extérieure, par exemple pour faire plaisir à quelqu'un, il peut être positif.
- ▶ Le fait de réussir, même de petits changements, peut augmenter le sentiment d'être capable de poursuivre et d'en réussir d'autres.
- ▶ Le processus et le rythme de changement sont uniques à chacun, et ce qui fonctionne pour une personne ne fonctionne pas nécessairement pour une autre.
- ▶ Le changement n'implique pas seulement de délaisser un comportement, mais plutôt de le remplacer par un autre qui répond aux mêmes besoins.



Activité
2

7. Préciser aux participants que la meilleure source de motivation pour le changement est la personne elle-même. Les sources externes telles que la pression des parents et de l'école peuvent contribuer à la motivation d'amorcer un changement. D'autres sources de motivation devront cependant apparaître pour maintenir cette motivation à changer.
8. Mentionner qu'il est souhaité, dans le cadre du GRD, que chacun des participants propose des modifications à ses comportements pour améliorer le niveau de satisfaction de sa vie. Pour ce faire, chacun des participants est invité à réfléchir et à définir son plan personnel de changement.
9. Préciser aux participants que cet exercice ne les engage pas à mettre en application ce qu'ils auront inscrit dans leur plan personnel de changement. Toutefois, il convient de les encourager à relever ce défi et de leur expliquer que cet exercice peut permettre d'amorcer une démarche de changement même s'ils sont peu motivés à changer leurs habitudes de consommation.
10. Distribuer la « Fiche d'accompagnement 3 - Mon plan personnel de changement » aux participants et leur demander de la remplir de façon individuelle.
11. Expliquer chacune des questions à l'aide de la « Fiche d'accompagnement 4 - Notes explicatives sur le plan personnel de changement - Pour l'animateur ».
12. Inviter les participants à utiliser leur roue-miroir pour les aider à élaborer leur plan personnel de changement.
13. Soutenir individuellement chaque jeune pour l'aider à remplir son plan personnel de changement.
14. Lorsque le temps est écoulé, conclure l'activité en invitant les adolescents à conserver leur plan personnel de changement et à le finaliser dans le cadre de l'activité individuelle avec leur intervenant.
15. Conclure la rencontre en demandant aux participants de nommer les éléments qu'ils ont retenus et les encourager à concrétiser leur plan personnel de changement.





Fiche d'accompagnement 3

Mon plan personnel de changement

1. À l'aide de ma roue-miroir, je détermine les sphères de ma vie qui pourraient bénéficier d'un changement.

2. Je priorise un objectif parmi les sphères de ma vie indiquées à la question 1.

3. Je situe ma motivation à changer pour atteindre cet objectif
(à quel point suis-je motivé par mon objectif?).



3.1. Pourquoi n'ai-je pas situé ma motivation à un niveau plus élevé que celui indiqué?

3.2. Pourquoi n'ai-je pas situé ma motivation à un niveau plus faible que celui indiqué?

4. Je situe ma capacité à apporter ce changement dans ma vie
(à quel point est-ce que je m'en sens capable?).



4.1 Qu'est-ce qui pourrait me donner davantage confiance en moi-même pour effectuer ce changement?

5. Dans la mesure où ma consommation nuit à mes chances d'atteindre cet objectif, je choisis...

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> De diminuer le nombre de substances. | <input type="checkbox"/> De mieux choisir mes contextes de consommation. |
| <input type="checkbox"/> D'arrêter la consommation d'une substance en particulier. | <input type="checkbox"/> De mieux choisir mes motifs de consommation. |
| <input type="checkbox"/> De diminuer la fréquence de mes consommations de psychotropes. | <input type="checkbox"/> D'arrêter toute consommation de psychotropes. |
| <input type="checkbox"/> De diminuer les quantités consommées. | <input type="checkbox"/> Autres choix : _____ |
| <input type="checkbox"/> D'adopter un autre mode d'administration. | _____ |

En termes concrets, je précise ma réponse :

6. Je choisis une date pour amorcer mon changement : _____ / _____ / _____

7. J'indique les connaissances, les habiletés et les compétences que je possède et qui m'aideront à atteindre cet objectif.

7.1. Je détermine les habiletés et les compétences que j'aurais à développer pour réussir à atteindre cet objectif.

8. Je détermine les moyens à prendre pour atteindre mon objectif.

9. L'atteinte de mon objectif occasionnera des pertes. J'indique lesquelles.

9.1. Je détermine ce que je ferai pour compenser ces pertes.

10. L'atteinte de mon objectif me procurera des avantages.
J'indique lesquels.

11. Je fais la liste des obstacles que je peux rencontrer dans la poursuite de mon objectif et les moyens de les surmonter.

12. Les personnes ou les ressources suivantes peuvent m'aider dans l'atteinte de mon objectif et, au besoin, je les mets au courant de ma démarche.

13. D'ici _____ (maximum trois semaines après la date choisie à la question 6), je réévaluerai où j'en suis par rapport à mon plan personnel de changement.





Fiche d'accompagnement 4

Notes explicatives sur le plan personnel de changement – Pour l'animateur

1. À l'aide de ma roue-miroir, je détermine les sphères de ma vie qui pourraient bénéficier d'un changement.

Aider l'adolescent à choisir un ou des objectifs qu'il veut vraiment réaliser. Ces objectifs doivent être importants pour lui, et il doit être convaincu d'être capable de les atteindre.

Il peut s'inspirer de sa **roue-miroir** en déterminant la sphère de sa vie dans laquelle il éprouve le moins de satisfaction et dans laquelle les possibilités de changement sont les plus grandes.

Conseil : Il est préférable de formuler les objectifs en lien avec les comportements à adopter plutôt qu'avec ceux à cesser. On change vers le positif, le mieux-être.

2. Je priorise un objectif parmi les sphères de ma vie indiquées à la question 1.

Il est possible que plusieurs sphères de sa vie puissent bénéficier de changements. Il est donc possible que l'adolescent ait trouvé plusieurs objectifs potentiels à attendre à la question 1.

Le changement se fait progressivement, et il est important de se centrer sur un comportement à modifier à la fois. Il est préférable de choisir des objectifs réalistes afin de vivre des réussites. L'accumulation de ces réussites augmente la motivation à changer davantage.

3. Je situe ma motivation à changer pour atteindre cet objectif (à quel point suis-je motivé par mon objectif?).

La motivation reflète l'engagement de la personne dans sa démarche de changement. Afin de maximiser les chances de réussite, il est important de maintenir la motivation à un niveau élevé. La motivation peut varier d'un moment à l'autre. Il est donc important de déterminer les éléments qui aident l'adolescent à maintenir sa motivation.

4. Je situe ma capacité à apporter ce changement dans ma vie (à quel point est-ce que je m'en sens capable?).

Il est important de choisir des objectifs réalistes afin que la personne soit convaincue et capable d'atteindre le but fixé.

L'adolescent peut se sentir également plus confiant s'il a l'aide de ressources internes (être prêt aux changements, avoir un plan de prévention de la rechute, etc.) ou de ressources externes (suivi en dépendance, suivi thérapeutique, groupe de soutien, etc.). Le jeune doit choisir des moyens appropriés à sa situation.

5. Dans la mesure où ma consommation nuit à mes chances d'atteindre cet objectif, je choisis...

Il est possible que l'adolescent ait réalisé que sa consommation d'alcool ou de drogues nuit à la poursuite de ses objectifs (p. ex. : « Ma mère et moi, on se pogne tout le temps quand je reviens gelé à la maison »). Dans ce cas, il a des choix à faire. Lorsque les habitudes de consommation nuisent à l'atteinte des objectifs d'une personne, plusieurs options s'offrent à elle.

Il est possible que le meilleur choix soit d'arrêter toute consommation. Par exemple, si, toutes les fois que la personne consomme, elle met sa vie ou celle des autres en danger parce qu'elle devient plus violente ou suicidaire, il peut être préférable qu'elle cesse tout usage de drogues. Par contre, si la personne a bon espoir d'être capable de contrôler sa consommation, elle peut toujours choisir une des possibilités présentées à la question 5.

Demander aux participants de préciser son ou ses choix de la question 5. Par exemple, si l'adolescent choisit de diminuer sa fréquence de consommation, il devra, en termes concrets et de manière réaliste, définir précisément la diminution souhaitée : « Je vais rester sobre durant la semaine ou quatre jours par semaine ».

6. Je choisis une date pour amorcer mon changement.

Chaque chose en son temps ! Incrire une date de début permet de s'y préparer et de mettre certaines choses en place afin de maximiser ses chances de réussite.

7. J'indique les connaissances, les habiletés et les compétences que je possède et qui m'aideront à atteindre cet objectif.

En déterminant ses connaissances, ses habiletés et ses compétences, la personne cible les forces sur lesquelles elle pourra miser pour favoriser ses chances de réussite dans sa démarche de changement.

Il est également possible que la personne puisse vouloir développer certains éléments (p. ex. : sa capacité à demander de l'aide, sa capacité à repérer une situation susceptible d'entraîner une rechute, sa capacité à trouver des solutions de rechange à la consommation, etc.).

8. Je détermine les moyens à prendre pour atteindre mon objectif.

La personne détermine les moyens à prendre pour atteindre son ou ses objectifs. Rappeler aux participants que sur le plan des moyens à prendre, ils doivent tenir compte du plaisir à remplacer, des habitudes à changer, des stress à contrôler et des situations stressantes à éviter. Il convient ici de donner des exemples concrets de moyens. Par exemple, si je choisis l'objectif « Je vais créer des occasions d'avoir plus d'interactions positives avec ma famille », les moyens peuvent être :

- Faire une activité récréative par semaine avec ma famille (p. ex. : jouer aux cartes).
- Revenir avant mon heure de rentrée prévue.
- Rendre service à mes parents sans qu'ils me le demandent.

N'oublions pas le fait que beaucoup d'adolescents ont déjà, de leur propre initiative, pris des moyens à un moment ou l'autre de leur vie pour réduire leur consommation ou les répercussions négatives de celle-ci. Il peut donc être profitable pour l'ensemble du groupe d'inviter les adolescents à partager les trucs qui ont déjà fait leurs preuves. Les moyens choisis devront se traduire par des activités concrètes.

9. L'atteinte de mon objectif occasionnera des pertes. J'indique lesquelles.

Il est possible que le changement occasionne également certaines pertes. L'adolescent doit les prévoir autant que possible afin de ne pas vivre trop de déception liée aux inconvénients. Ces pertes peuvent être liées, entre autres, à la satisfaction des besoins (p. ex. : avoir de la difficulté à dormir ou à manger), au réseau social (p. ex. : perte de certains amis), à l'humeur (p. ex. : humeur dépressive pendant un certain temps), etc. Pour réduire les répercussions de ces pertes, il est important de prévoir des moyens de les pallier.

10. L'atteinte de mon objectif me procurera des avantages. J'indique lesquels.

L'adolescent doit inscrire ici les avantages qu'il anticipe relativement à l'atteinte de son ou de ses objectifs. Faire la liste des gains anticipés permet de susciter ou de maintenir la motivation. Il y a parfois des bénéfices secondaires que l'on n'a pas évalués, comme d'avoir plus d'argent de poche par exemple.

La personne peut se poser les questions suivantes : « Quelles sont les conséquences positives du changement que je vise ? Quels bienfaits vais-je retirer de l'atteinte de mon ou de mes objectifs ? »

11. Je fais la liste des obstacles que je peux rencontrer dans la poursuite de mon objectif et les moyens de les surmonter.

Faire la liste des obstacles que l'adolescent peut rencontrer dans la poursuite de son ou de ses objectifs lui permettra d'être prêt et de penser à des solutions de rechange. Souvent, les gens se découragent lorsqu'ils rencontrent des difficultés et abandonnent en cours de route. Changer des habitudes et des comportements demande des efforts; ce n'est pas facile. Les adolescents doivent être conscients que des difficultés surviendront et ils doivent être prêts à y faire face. Par exemple, comment vont-ils réagir lorsque l'ennui et la solitude vont surgir ?

12. Les personnes ou les ressources suivantes peuvent m'aider dans l'atteinte de mon objectif et, au besoin, je les mets au courant de ma démarche.

Que l'adolescent soit le seul à pouvoir changer ne signifie pas qu'il doive y parvenir seul. Il est important que la personne désireuse d'entreprendre un changement sache sur qui elle peut compter pour l'aider dans sa démarche. Mettre son entourage au courant de sa démarche constitue une forme d'engagement formel, et l'importance de tenir parole peut alors devenir une mesure incitative majeure.

13. D'ici _____ (maximum trois semaines après la date choisie à la question 6), je réévaluerai où j'en suis par rapport à mon plan personnel de changement.

Finalement, l'adolescent doit fixer une date à laquelle il devra réévaluer sa situation. Il pourra alors déterminer si son ou ses objectifs ont été partiellement ou complètement atteints, et pour quelles raisons. Il est possible qu'il doive également réévaluer sa motivation et ses moyens.



Activité individuelle

Ma démarche de changement



Objectifs

Que l'adolescents

- ▶ approfondisse sa réflexion sur le changement avec le soutien d'un adulte significatif;
- ▶ complète son plan personnel de changement.

Que l'adolescent absent à cette rencontre :

- ▶ amorce sa réflexion sur le changement avec le soutien d'un adulte significatif;
- ▶ élabore son plan personnel de changement.



Matériel

- ▶ Fiche d'accompagnement 1 - La roue-miroir (remplie par le jeune)
- ▶ Fiche d'accompagnement 2 - Notes explicatives sur la roue-miroir - Pour l'animateur
- ▶ Fiche d'accompagnement 3 - Mon plan personnel de changement (rempli par le jeune)
- ▶ Fiche d'accompagnement 4 - Notes explicatives sur le plan personnel de changement - Pour l'animateur
- ▶ Crayons et gommes à effacer

Déroulement de l'activité

1. L'intervenant prévoit un temps en individuel avec l'adolescent afin de réaliser cette activité avant la neuvième rencontre.
2. Il est essentiel que, à tout moment, l'intervenant et l'animateur maintiennent une bonne communication pour valider les messages à transmettre, échanger des observations et des impressions, ou soulever des questionnements à la suite des discussions avec l'adolescent, etc.
3. Présenter les objectifs et lui expliquer le déroulement de l'activité individuelle « Ma démarche de changement ». Mentionner que cette activité individuelle ne comprend pas de jeu-questionnaire, mais qu'elle permettra tout de même de discuter de l'ensemble des messages clés transmis lors de la rencontre « Le changement ».
4. Inviter l'adolescent qui a participé à la huitième rencontre à partager son plan personnel de changement (« Fiche d'accompagnement 3 - Mon plan personnel de changement ») et, si nécessaire, l'aider à le finaliser. Se servir de la « Fiche d'accompagnement 4 - Notes explicatives sur le plan personnel de changement - Pour l'animateur » si l'adolescent a des questions. Si l'adolescent refuse de partager son plan personnel de changement, passer au point 6 et discuter des messages clés.
5. Accompagner l'adolescent qui n'était pas présent à la huitième rencontre dans le remplissage de la « Fiche d'accompagnement 3 - Mon plan personnel de changement » en discutant avec lui de chacune des questions à l'aide de la « Fiche d'accompagnement 4 - Notes explicatives sur le plan personnel de changement - Pour l'animateur ».

N.B. - Si l'adolescent a de la difficulté à élaborer son plan personnel de changement, l'intervenant peut prendre davantage de temps avec lui pour remplir la « Fiche d'accompagnement 1 - La roue-miroir ». Cet exercice permettra à l'adolescent de cibler des sources d'insatisfaction dans sa vie et des objectifs potentiels.

Activité individuelle

6. S'assurer d'avoir transmis l'ensemble des messages clés suivants en vérifiant la compréhension de ceux-ci :

Messages clés

- ▶ Il est difficile d'être satisfait à 100 % dans chaque sphère de sa vie. Il revient à chacun de modifier ce qu'il veut et peut faire afin d'augmenter son niveau de satisfaction.
- ▶ Parfois, la personne n'a pas tout le pouvoir de changer certaines sources d'insatisfaction. Toutefois, elle peut trouver des solutions temporaires ayant des répercussions moins négatives et pouvant augmenter son niveau de satisfaction.
- ▶ Lorsqu'une personne éprouve un faible niveau de satisfaction dans toutes les sphères de sa vie, il y a lieu qu'elle se questionne sur des changements à apporter à très court terme.
- ▶ La consommation peut avoir des répercussions négatives sur le niveau de satisfaction dans différentes sphères de la vie.
- ▶ Les personnes qui vivent plus de frustrations que de satisfactions dans leur vie sont davantage à risque de développer un problème de surconsommation.
- ▶ S'engager dans une démarche de changement signifie se donner du pouvoir sur sa vie.
- ▶ Chaque démarche de changement amène des pertes, mais aussi des gains.
- ▶ L'arrêt ou la modification de ses habitudes de consommation, comme tout changement apporté aux habitudes solidement ancrées, génèrent des sensations désagréables, mais ces dernières ne sont souvent que passagères.

- ▶ La motivation est un élément essentiel à toute démarche de changement, mais elle peut se développer et fluctuer dans le temps.
- ▶ La rechute n'est pas en soi un échec ou un retour à la case de départ. La personne ne perd pas tous ses acquis. La rechute fait partie d'un processus de changement. Il ne faut surtout pas se laisser décourager par un échec.
- ▶ La motivation à maintenir un changement sera grandement favorisée si des bénéfices secondaires importants sont vécus, notamment le soutien d'une personne significative.
- ▶ Même lorsque le changement est motivé de manière extérieure, par exemple pour faire plaisir à quelqu'un, il peut être positif.
- ▶ Le fait de réussir, même de petits changements, peut augmenter le sentiment d'être capable de poursuivre et d'en réussir d'autres.
- ▶ Le processus et le rythme de changement sont uniques à chacun, et ce qui fonctionne pour une personne ne fonctionne pas nécessairement pour une autre.
- ▶ Le changement n'implique pas seulement de délaisser un comportement, mais plutôt de le remplacer par un autre qui répond aux mêmes besoins.

7. Encourager l'adolescent à continuer ses réflexions et à les partager avec les intervenants ou avec d'autres personnes significatives.
8. À la suite de l'activité individuelle, se rendre disponible pour l'adolescent afin de l'accompagner dans ses réflexions et de répondre à ses questions.

Liste des références

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY : W. H. Freeman.
- Beaulieu, I., Durocher, L. et Berthiaume, P. (2012). *Sexualité et drogues chez les jeunes en difficulté. Repères pour mieux intervenir*. Québec, Québec : Institut national de santé publique du Québec. Repéré à https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/documents/formation/itss/CahierParticipant_SexeDroguesJeunes.pdf
- Bertrand, K., Beaumont, C., Durand, G. et Massicotte, L. (2006). *Intervenir auprès des jeunes et de leur entourage dans les centres de réadaptation pour personnes alcooliques et toxicomanes. Pratiques gagnantes et offre de services de base*. Montréal, Québec : Fédération québécoise des centres de réadaptation pour personnes alcooliques et toxicomanes (FQCRPAT).
- Brochu, S., Landry, M., Bertrand, K., Brunelle, N. et Patenaude, C. (dir.). (2014). *À la croisée des chemins : trajectoires addictives et trajectoires de services*. La perspective des personnes toxicomanes. Québec, Québec : Presses de l'Université Laval.
- Durocher, L., Desrosiers P., Pelletier S. et Trudeau-Leblanc P. (2001). *Usage et abus de drogues : guide d'accompagnement et d'intervention*. Montréal, Québec : Centres jeunesse de Montréal en collaboration avec le Centre Dollard-Cormier et la Direction de la santé publique de Montréal-Centre.
- Heimler, E. (1975). *Survival in society*. Oxford, Royaume-Uni : Halsted.
- Magrinelli Orsi, M. (2011). *Consommation de substances psychoactives, motivation et ouverture envers l'intervention des adolescents placés en centre de réadaptation* (Thèse de doctorat [criminologie], Université de Montréal). Repéré à <https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/5329>
- Miller, W. R. et Rollnick, S. (2002). *Motivational interviewing: Preparing people for change*. New York, NY : Guilford Press.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C. et Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47(9), 1102-1114.
- Tremblay, R., Wener, A. et Savard, M. (1996). *Programme de formation à l'intervention de première ligne auprès des adultes que la consommation d'alcool, de médicaments ou d'autres drogues met en situation de risque*. Québec, Québec : Ministère de la Santé et des Services sociaux.
- Wagner, E. F., Brown, S. A., Monti, P. M., Myers, M. G. et Waldron, H. B. (1999). Innovations in adolescent substance abuse intervention. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 23(2), 236-249.



Les ressources et l'évaluation de la démarche

Rencontre

9







Les ressources et l'évaluation de la démarche

Rencontre

9



Neuvième rencontre

Les ressources et l'évaluation de la démarche

Objectifs généraux

Que les adolescents :

- connaissent des ressources offrant des services aux jeunes ayant des problèmes liés à la consommation d'alcool et de drogues;
- connaissent la façon d'accéder aux services en dépendance pour les jeunes;
- évaluent la qualité de leur démarche dans le cadre du Groupe de réflexion sur les drogues.

Objectifs spécifiques

Que les adolescents :

Activité 1 :

- connaissent le mécanisme d'accès jeunesse en toxicomanie de leur région;
- connaissent les ressources proposées par le mécanisme d'accès jeunesse en toxicomanie de leur région et les principales caractéristiques de celles-ci;
- connaissent d'autres ressources d'aide pouvant leur être utiles;

Activité 2 :

- donnent leur appréciation concernant la démarche du Groupe de réflexion sur les drogues;
- situent leur motivation à changer un comportement en lien avec leurs habitudes de consommation;
- passent un moment agréable pour clore leur démarche dans le Groupe de réflexion sur les drogues;

Activité individuelle :

- vérifient les connaissances apprises pendant la rencontre;
- approfondissent leur réflexion sur les ressources avec le soutien d'un adulte significatif.

Matériel

Activité 1 : Le mécanisme d'accès jeunesse en toxicomanie de ma région et les ressources

- ▶ Tableau et craie
- ▶ Ordinateur

Activité 2 : Retour sur la démarche et activité récompense

- ▶ Fiche d'accompagnement 1 - Retour sur la démarche du Groupe de réflexion sur les drogues (à photocopier)
- ▶ Fiche d'accompagnement 2 - Certificat de participation
- ▶ Crayons et gommes à effacer
- ▶ Collation spéciale (croustilles, friandises, fruits ou autres)

Activité individuelle : Des avantages et des inconvénients

- ▶ Fiche d'accompagnement 1 - Retour sur la démarche du Groupe de réflexion sur les drogues (à photocopier)
- ▶ Fiche d'accompagnement 2 - Certificat de participation
- ▶ Fiche d'accompagnement 3 - Jeu-questionnaire : Les ressources
- ▶ Fiche d'accompagnement 4 - Jeu-questionnaire : Les ressources - Réponses pour l'animateur
- ▶ Fiche d'accompagnement 5 - Grille d'auto-observation d'un épisode de consommation (à photocopier)
- ▶ Crayons et gommes à effacer

Durée

- ▶ 1 heure

Déroulement de la neuvième rencontre

Les ressources et l'évaluation de la démarche



1 **Activité 1** Le mécanisme d'accès jeunesse en toxicomanie de ma région et les ressources

- ▶ Environ 35 minutes

2 **Activité 2** Retour sur la démarche et activité récompense

- ▶ Environ 25 minutes

3 **Activité individuelle** Les ressources



Le sujet de cette rencontre

Cette neuvième et dernière rencontre vise à ce que les adolescents connaissent certaines ressources qui offrent des services aux jeunes ayant des problèmes liés à la consommation d'alcool et de drogues, et qu'ils sachent comment accéder à ces services. Elle vise également à évaluer la démarche faite dans le cadre du Groupe de réflexion sur les drogues.

La première activité proposée portera sur le mécanisme régional d'accès jeunesse en toxicomanie afin que les jeunes connaissent bien la procédure pour y accéder ainsi que

les ressources qui y sont associées. À cet effet, la présence d'un intervenant du Centre de réadaptation en dépendance est à privilégier. La seconde activité permettra aux jeunes de partager leur appréciation de leur démarche dans le cadre du GRD et de situer leur motivation à changer un comportement en lien avec leurs habitudes de consommation. Cette activité vise également à ce que les jeunes passent un moment agréable pour clore leur démarche, notamment par une reconnaissance pour leur participation.



Quelques repères sur le sujet

Dans cette section, les informations nécessaires sont présentées pour que l'intervenant ait une vue d'ensemble des éléments de contenu qui seront abordés

avec les jeunes. Les attitudes à adopter par l'animateur ainsi que les messages clés qui seront transmis durant les activités complètent la section.



1. La demande d'aide

L'accompagnement de l'adolescent ayant développé une consommation problématique et qui refuse la référence à un centre de réadaptation en dépendance (CRD) exige de l'intervenant de faire preuve de patience, d'empathie et de considération. Il ne faut pas baisser les bras devant une personne non motivée; il s'agit plutôt d'utiliser des stratégies pour que sa motivation se développe et se maintienne. L'aide extérieure consiste parfois à soutenir la personne dans l'exploration de son ambivalence. Cela dit, il est nécessaire de connaître les raisons pour lesquelles les adolescents peuvent parfois être réticents à demander de l'aide. En voici quelques-unes :

- **Estime personnelle atteinte.** Pour certains, demander de l'aide, c'est faire preuve de faiblesse, c'est démontrer qu'on est incapable d'y arriver seul. C'est admettre avoir perdu le contrôle de sa vie. Plusieurs voudront éviter les sentiments de honte et de culpabilité qui accompagnent cette douloureuse perception.
- **Peur de l'étiquette « toxicomane » ou « alcoolique ».** Dans l'esprit de plusieurs, les ressources spécialisées sont réservées aux toxicomanes ou aux alcooliques qui ont atteint le « fond du baril » (Tremblay, 2014)¹⁵. Des stéréotypes puissants persistent dans la société concernant la clientèle des centres spécialisés en dépendance. L'image de l'alcoolique itinérant ou du « junkie » les bras meurtris demeure fortement associée aux termes « alcoolique » et « toxicomane », et peu d'adolescents s'y reconnaissent¹⁶. Les critères à considérer sont les suivants : de rencontrer des problèmes avec sa consommation, de vouloir les réduire ou

de les éliminer, et de vouloir de l'aide pour y arriver. Les adolescents présentent plus souvent des profils de consommation problématique et abusive que des dépendances solidement ancrées.

- **Ambivalence toujours présente.** La progression au fil du processus de changement étant non linéaire et souvent faite d'allers-retours, il est possible de retourner à l'étape précédente et de ne plus être prêt à passer à l'action (quatrième étape du processus de changement). Il faut se rappeler que la motivation est une prédisposition susceptible de fluctuer dans le temps. « Il est connu que les jeunes sont ambivalents envers le changement : approximativement les deux tiers débutant des services spécialisés en CRD sont à un stade de négation ou d'ambivalence envers leur consommation de SPA » (Tremblay, 2014, p. 9).
- **Déni.** Souvent considéré comme typiquement caractéristique de l'état de dépendance, le déni est un mécanisme de défense qui permet de préserver son estime personnelle, de retarder une difficile prise de conscience. C'est une forme de distorsion cognitive qui empêche de percevoir une partie de la réalité, de reconnaître des faits qui semblent évidents pour les autres.
- **La dépendance elle-même.** Pour plusieurs, la substance est devenue une compagne appréciée qui reconforte, divertit et soulage, au point qu'il leur est difficile de s'imaginer sans elle. Les habitudes sont reconfortantes, et l'inconnu fait peur.

15. Au moment de la demande de service en centres de réadaptation en dépendance (CRD), en 2012, pour plus du tiers des demandes (34,2 %), le cannabis est la seule substance en cause.

16. Depuis 2007, les centres offrant des services spécialisés pour les troubles liés à l'usage de substances (TUS) ont changé d'appellation : les centres de réadaptation pour personnes alcooliques et toxicomanes (CRPAT) sont maintenant des centres de réadaptation en dépendance (CRD) et traitent également les personnes aux prises avec des problèmes de jeux ou de cyberdépendance.

Ainsi, même si une personne reconnaît qu'elle a des problèmes de consommation, demander de l'aide, quel que soit le motif, est souvent un premier pas difficile à franchir pour différentes raisons, dont celles nommées ci-dessus. La peur du jugement et de l'étiquette est un frein majeur à prendre en considération. Il importe alors de rassurer la personne, de dédramatiser la situation. Accompagner la personne de manière concrète et soutenue dans cette demande est fortement indiqué. Cela peut vouloir dire, par exemple, de proposer à l'adolescent d'être accompagné par une personne de son choix lors du premier rendez-vous. « Tout accompagnement du jeune par le référent, à une première rencontre au sein des services spécialisés, est constamment souligné comme une pratique augmentant la probabilité de poursuite dans les services par le jeune » (Tremblay, 2014, p. 6).

Messages clés

- ▶ Certaines personnes parviennent à améliorer leur qualité de vie sans nécessairement recourir à des personnes-ressources ou à des spécialistes, mais pour plusieurs, une aide peut devenir bénéfique pour mieux comprendre ce qui se passe et améliorer leur qualité de vie.
- ▶ Certaines personnes sont réticentes à demander de l'information ou de l'aide d'une ressource spécialisée en dépendance pour différentes raisons, dont la difficulté à reconnaître un problème de consommation.
- ▶ Les ressources spécialisées en dépendance ne sont pas réservées uniquement à ceux qui ont de graves problèmes de consommation. Ce n'est pas parce qu'un individu obtient de l'aide d'une ressource ou d'un organisme en dépendance qu'il est nécessairement toxicomane.
- ▶ Idéalement, il est préférable d'être soutenu par une personne de confiance pour entreprendre une demande d'aide.



2. Le mécanisme d'accès jeunesse en toxicomanie

Depuis quelques années, chaque région du Québec a l'obligation de mettre en place des mécanismes d'accès jeunesse en toxicomanie afin d'optimiser l'accès et les processus d'orientation vers des services spécialisés en dépendance pour les jeunes.

Le mécanisme d'accès jeunesse en toxicomanie (MAJT) de chacune des régions est une porte d'entrée centralisée qui permet aux adolescents aux prises avec une problématique de consommation d'accéder à des services spécialisés gratuits, qu'ils soient de type interne ou externe. Les services comprennent une évaluation approfondie de la condition du jeune, à partir d'outils communs et validés, et visent à lui offrir des services adaptés. Le MAJT regroupe divers établissements et organismes en vue d'intégrer leurs programmes et services en toute complémentarité. Ces guichets uniques veulent définir une trajectoire de services conforme aux missions spécifiques des établissements de première et de deuxième ligne. À Montréal, par exemple, la première ligne en dépendance (p. ex. : centres intégrés de santé et de services sociaux, écoles, centres hospitaliers pédopsychiatriques, organismes communautaires, centres jeunesse) a le rôle et la responsabilité de dépister les jeunes ayant une problématique de consommation de substances psychoactives avec des outils communs et validés (DEP-ADO), et de les diriger vers la deuxième ligne. Cependant, le processus d'orientation est très diversifié d'une région à une autre, et les intervenants doivent s'informer des particularités qui s'appliquent dans leur région respective.

Afin d'encourager les adolescents à faire appel au MAJT, il peut être utile de leur rappeler que le contenu de leurs rencontres avec les intervenants du CRD demeure confidentiel, sauf si les jeunes de 14 ans et plus donnent leur accord pour que certains renseignements soient divulgués. La Loi sur la protection de la jeunesse (LPJ) balisant clairement l'obligation de signalement dans les cas de menace à la sécurité et au développement des enfants, il existe cependant des exceptions à cette assurance de confidentialité. De même, faire une demande de service au MAJT ne constitue pas une obligation de recevoir ces services. Le rapport de Tremblay (2014) mentionne que des services spécialisés (deuxième ligne) ont été proposés à 85 % des 1 510 demandes effectuées en 2012 dans l'ensemble du Québec, et que 83 % des jeunes ont accepté l'aide proposée (Tremblay, 2014).

Dans la région de Montréal, c'est 55 % des services proposés qui sont de type externe. Dans la littérature, il est reconnu qu'afin de maintenir la motivation, lorsqu'un service est requis, il est important qu'il soit rendu dans les plus brefs délais. Pour l'ensemble des CRD du Québec, le délai moyen entre la réception de la demande et le premier rendez-vous prévu est de 6 à 7 jours. Lorsque les services de deuxième ligne sont requis, selon la période de l'année et le nombre de demandes, il est possible qu'il y ait des listes d'attente, particulièrement pour les services avec hébergement. Le délai d'attente moyen est de 36 jours (Tremblay, 2014). Afin de maintenir la motivation de l'adolescent, des services de soutien sont offerts en attendant les services de deuxième ligne. Dans la plupart des cas, ce soutien prend la forme de rencontres avec l'intervenant qui a procédé à l'évaluation de l'adolescent.

Depuis 2010, tous les organismes, établissements ou centres de réadaptation offrant de l'hébergement et faisant partie des partenaires du MAJT doivent détenir une certification du ministère de la Santé et des Services sociaux obtenue à la suite d'un processus d'évaluation rigoureux (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2010). Ils doivent tous assurer des services de qualité, peu importe leur philosophie d'intervention. Il est important de souligner que, en ce qui concerne les services spécialisés pour les troubles liés aux substances, les études révèlent que plusieurs approches différentes sont reconnues quant à leur efficacité (Chauvet, Kamgang, Ngamini Ngui et Fleury, 2015). Cependant, il est reconnu que la qualité de l'alliance thérapeutique transcende les différents cadres théoriques comme facteur discriminant pour l'efficacité. De manière générale, plus la gravité des troubles d'usage de substances est grande, plus la probabilité d'être orienté vers des services d'hébergement augmente (Tremblay, 2014).

La pratique en ce qui concerne l'intervention spécialisée en dépendance a fait des progrès considérables ces dernières années et elle continue d'évoluer en s'inspirant de données probantes. Cependant, certains mythes persistants circulent toujours parmi la population. Par exemple, il est faux de croire que les intervenants qui accompagnent un jeune dans une démarche de réduction des méfaits acceptent volontiers que ce dernier se présente intoxiqué à son rendez-vous. Il est aussi sans fondement d'affirmer que dans les communautés thérapeutiques, les résidents doivent nettoyer les planchers avec une brosse à dents! Les agents de liaison associés aux MAJT de chacune des régions du Québec sont les mieux placés pour corriger les perceptions erronées.

Messages clés

- ▶ Dans chaque région du Québec, un mécanisme d'accès jeunesse en toxicomanie est mis en place pour évaluer les besoins et orienter les jeunes qui ont des problèmes liés à leurs habitudes de consommation vers les bons services.
- ▶ Prendre contact avec le MAJT de ta région ne t'engage en rien, et le contenu de tes rencontres sera confidentiel, sauf pour quelques rares exceptions prévues par la loi (p. ex. : si ta sécurité est menacée).
- ▶ Des mythes persistent concernant certaines ressources associées au MAJT. Il faut savoir que toutes les ressources proposées par le MAJT régional offrent de bons services et sont certifiées.
- ▶ Les agents de liaison du MAJT régional peuvent donner une information très juste sur l'ensemble des ressources en dépendance et peuvent également briser les mythes concernant certaines ressources.



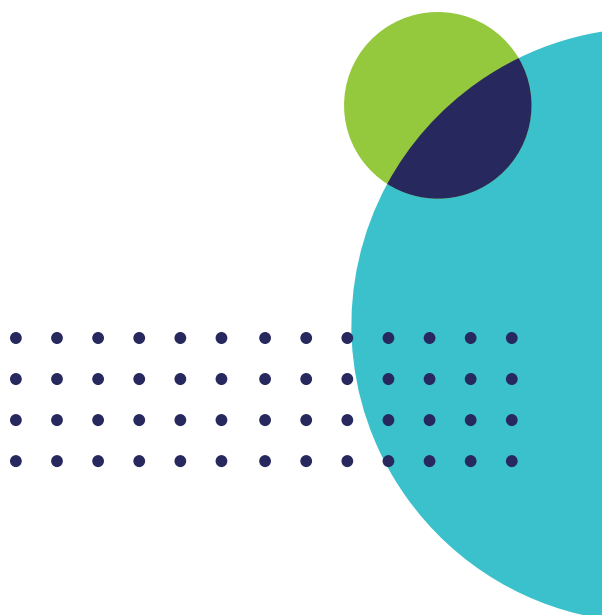


Les attitudes à privilégier

Tout au long de la démarche du GRD et après que celle-ci est terminée, l'animateur doit adopter différentes attitudes afin de bien soutenir l'adolescent :

- ▶ Respecter le rythme de changement de chacun;
- ▶ Accepter que l'adolescent soit ambivalent ou réticent, et poursuivre l'accompagnement pour favoriser l'émergence de la motivation;
- ▶ Offrir un accompagnement direct pour le premier rendez-vous;
- ▶ Accepter que le jeune fasse des essais et des erreurs, et le soutenir de façon continue;
- ▶ Croire en son potentiel et être confiant quant au succès de sa démarche;
- ▶ Être disponible et offrir une écoute inconditionnelle à l'adolescent qui en exprime le besoin;
- ▶ Faire le lien avec l'intervenant de suivi quant aux interventions ou aux réflexions à poursuivre.

Évidemment, les ressources personnelles des adolescents varient beaucoup d'un individu à l'autre. La nature et l'intensité de l'accompagnement à offrir doivent être ajustées en conséquence. La cooccurrence élevée de troubles de santé mentale et de troubles liés aux substances témoigne de l'ampleur du défi d'offrir un accompagnement adapté. Certains auront besoin d'un coup de pouce pour les aider à réfléchir, à s'arrêter et à regarder ce qui se passe actuellement dans leur vie, et ce, peut-être même bien après que la démarche du GRD est terminée.



Activité 1

Le mécanisme d'accès jeunesse en toxicomanie de ma région et les ressources

1



Objectifs

Que les adolescents :

- ▶ connaissent le mécanisme d'accès jeunesse en toxicomanie de leur région;
- ▶ connaissent les ressources proposées par le mécanisme d'accès jeunesse en toxicomanie de leur région et les principales caractéristiques de celles-ci;
- ▶ connaissent d'autres ressources d'aide pouvant leur être utiles.



Matériel

N.B. - Pour cette rencontre, il est fortement recommandé d'inviter un agent de liaison du MAJT de la région, c'est-à-dire un agent du Centre de réadaptation en dépendance.

- ▶ Tableau et craie
- ▶ Ordinateur



Durée

- ▶ 35 minutes

Déroulement de l'activité

1. Accueillir les participants et leur présenter le thème ainsi que les objectifs des deux activités de la rencontre. Leur spécifier que pendant cette rencontre, ils seront amenés à découvrir le mécanisme d'accès jeunesse en toxicomanie et à faire part de leur appréciation envers le Groupe de réflexion sur les drogues.

2. Expliquer au groupe la nature et le déroulement de l'activité « Le mécanisme d'accès jeunesse en toxicomanie de ma région et les ressources ».

3. Avant de présenter les différentes ressources, vérifier d'abord les connaissances des participants en leur demandant :

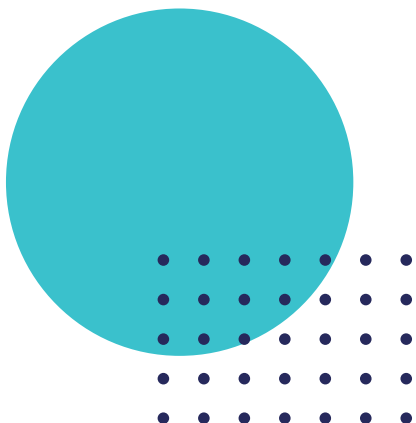
« Connaissez-vous des ressources qui offrent des services d'aide en lien avec la consommation d'alcool et de drogues? Lesquelles? »

« Que savez-vous de ces ressources? »

4. Transmettre les messages clés suivants :

Messages clés

- ▶ Les ressources spécialisées en dépendance ne sont pas réservées uniquement à ceux qui ont de graves problèmes de consommation. Ce n'est pas parce qu'un individu obtient de l'aide d'une ressource ou d'un organisme en dépendance qu'il est nécessairement toxicomane.
- ▶ Certaines personnes sont réticentes à demander de l'information ou de l'aide d'une ressource spécialisée en dépendance pour différentes raisons, dont la difficulté à reconnaître un problème de consommation.
- ▶ Certaines personnes parviennent à améliorer leur qualité de vie sans nécessairement recourir à des personnes-ressources ou à des spécialistes, mais pour d'autres, une aide peut devenir bénéfique pour mieux comprendre ce qui se passe et reprendre le contrôle de leur vie.



5. Expliquer aux participants que dans chaque région du Québec, le Centre de réadaptation en dépendance dispose d'un mécanisme d'accès jeunesse en toxicomanie donnant accès à des services pour les jeunes qui ont des problèmes liés à leurs habitudes de consommation.
6. Si l'agent de liaison du MAJT du centre de réadaptation en dépendance de la région participe à cette rencontre, lui demander d'expliquer le mécanisme d'accès jeunesse en toxicomanie et de présenter ses principales ressources.
7. Si ce n'est pas le cas, se référer au MAJT de la région pour connaître son fonctionnement et ses ressources.
8. Présenter et expliquer le fonctionnement du MAJT, ses ressources ainsi que certaines particularités de celles-ci (clientèle, durée du traitement, services offerts, etc.).

N.B. - L'animateur en profite, au mieux de sa connaissance, pour défaire certaines idées préconçues concernant les ressources en donnant la bonne information sur chacune d'elles.

Pendant cette discussion, transmettre les messages clés suivants :

Messages clés

- ▶ Dans chaque région du Québec, un mécanisme d'accès jeunesse en toxicomanie est mis en place pour évaluer les besoins et orienter les jeunes qui ont des problèmes liés à leurs habitudes de consommation vers les bons services.
- ▶ Idéalement, il est préférable d'être soutenu par une personne de confiance pour entreprendre une demande d'aide.
- ▶ Prendre contact avec le mécanisme d'accès jeunesse en toxicomanie de ta région ne t'engage en rien, et ta démarche sera confidentielle, sauf pour quelques rares exceptions prévues par la loi (p. ex. : si ta sécurité est menacée).
- ▶ Certains mythes persistent concernant certaines ressources associées au MAJT. Il faut savoir que toutes les ressources proposées par le MAJT de la région offrent de bons services et sont certifiées.
- ▶ Les agents de liaison du MAJT régional peuvent donner une information très juste sur l'ensemble des ressources en dépendance et peuvent également briser les mythes concernant certaines ressources.

9. Renseignez-vous sur les autres ressources d'aide pour les adolescents de la région ayant des problèmes liés à la consommation ou à d'autres dépendances, et les présenter aux jeunes par la suite.



Activité 2

Retour sur la démarche et activité récompense

2



Objectifs

- Que les adolescents :
- ▶ donnent leur appréciation concernant la démarche du Groupe de réflexion sur les drogues;
 - ▶ situent leur motivation à changer un comportement en lien avec leurs habitudes de consommation;
 - ▶ passent un moment agréable pour clore leur démarche dans le Groupe de réflexion sur les drogues (activité récompense).



Matériel

- ▶ Fiche d'accompagnement 1 - Retour sur la démarche du Groupe de réflexion sur les drogues (à photocopier)
- ▶ Fiche d'accompagnement 2 - Certificat de participation
- ▶ Crayons et gommages à effacer
- ▶ Collation spéciale (croustilles, friandises, fruits ou autres)



Durée

- ▶ 25 minutes

Déroulement de l'activité

1. Rappeler aux participants l'objectif de l'activité « Retour sur la démarche et activité récompense » et expliquer le déroulement.
2. Demander aux participants de remplir individuellement la « Fiche d'accompagnement 1 - Retour sur la démarche du Groupe de réflexion sur les drogues ».
3. Lorsque tout le monde a terminé, ramasser les questionnaires en spécifiant aux participants que leurs commentaires permettront d'apporter des ajustements ou des améliorations à la démarche du Groupe de réflexion sur les drogues.
4. Faire un tour de table afin de recueillir leur appréciation de la démarche en général; en profiter également pour donner ses impressions.
5. Pour conclure la neuvième rencontre, prévoir un moment avec tous les participants et les intervenants.
6. Créer une ambiance décontractée et offrir une collation spéciale aux participants.
7. Remettre un certificat personnalisé (« Fiche d'accompagnement 2 - Certificat de participation ») à chaque participant et expliquer qu'ils peuvent maintenant être des ambassadeurs des comportements de protection. Cela veut dire qu'ils peuvent encourager leurs amis à adopter des comportements qui réduisent les risques de développer une dépendance ou de vivre un effet désagréable lors d'un épisode de consommation.
8. Passer un moment de qualité avec les participants pour marquer la fin de cette démarche.



Fiche d'accompagnement 1

Retour sur la démarche du Groupe de réflexion sur les drogues

Rencontre

9

Activité

2

1. Que retiens-tu de ces rencontres ou qu'as-tu appris de nouveau ?

2. Parmi ce que tu as retenu ou appris, que voudrais-tu transmettre à tes amis, à ta famille ou à ton entourage ?

3. Est-ce que cette démarche t'a permis de déterminer un objectif de changement personnel qui améliorerait ta qualité de vie ?

**4. Ton objectif de changement est-il en lien avec tes habitudes de consommation ?
Si ta réponse est non, pourquoi ?**

5. Est-ce que tu envisages de poursuivre ta démarche de réflexion ou de changement? Si oui, comment?

6. Peux-tu compter sur quelqu'un pour te soutenir ou t'accompagner dans ta démarche?

7. Dans quelle mesure as-tu aimé les rencontres du GRD? Encerle ta réponse.

a) Je ne les ai pas aimées du tout.

c) Je les ai aimées.

b) Je ne les ai pas beaucoup aimées.

d) Je les ai beaucoup aimées.

8. Peux-tu expliquer ce que tu as aimé ou pas dans les rencontres du GRD?

Ce que j'ai aimé le moins...

Ce que j'ai aimé le plus...

Merci de ta participation!



Certificat de participation

Remis à

**Pour sa participation au Groupe de réflexion sur les drogues.
Félicitations ! Tu peux maintenant être
un ambassadeur des comportements de protection.**

Animatrice ou animateur

Chef de service



boscoville
innover pour la jeunesse



Activité individuelle

Les ressources



Objectifs

Que l'adolescent présent à cette rencontre :

- ▶ vérifie les connaissances apprises pendant la rencontre;
- ▶ approfondisse sa réflexion sur les ressources avec le soutien d'un adulte significatif.

Que l'adolescent absent à cette rencontre :

- ▶ acquière les connaissances vues pendant la rencontre;
- ▶ amorce une réflexion sur les ressources avec le soutien d'un adulte significatif.



Matériel

Pour l'adolescent qui a été absent à la rencontre :

- ▶ Fiche d'accompagnement 1 - Retour sur la démarche du Groupe de réflexion sur les drogues (à photocopier)
- ▶ Fiche d'accompagnement 2 - Certificat de participation
- ▶ Fiche d'accompagnement 3 - Jeu-questionnaire : Les ressources
- ▶ Fiche d'accompagnement 4 - Jeu-questionnaire : Les ressources - Réponses pour l'animateur
- ▶ Fiche d'accompagnement 5 - Grille d'auto-observation d'un épisode de consommation (à photocopier)
- ▶ Crayons et gommes à efface

Déroulement de l'activité

1. L'intervenant prévoit un temps en individuel avec l'adolescent afin de réaliser cette activité suivant la neuvième rencontre.
2. Il est essentiel que, à tout moment, l'intervenant et l'animateur maintiennent une bonne communication pour valider les messages à transmettre, échanger des observations et des impressions, ou soulever des questionnements à la suite des discussions avec l'adolescent, etc.
3. Présenter les objectifs et lui expliquer le déroulement de l'activité individuelle « Les ressources ». Mentionner que cette activité permettra de discuter de l'ensemble des messages clés transmis lors de la rencontre « Les ressources et l'évaluation de la démarche ».
4. Demander à l'adolescent qui a participé à la neuvième rencontre ce qu'il a retenu de celle-ci. Pour l'adolescent qui a été absent à cette rencontre, lui demander ce qu'il connaît du sujet.
5. Pour l'adolescent qui a été absent à cette rencontre, présenter et expliquer le fonctionnement du MAJT, ses ressources ainsi que certaines particularités de celles-ci (clientèle, durée du traitement, services offerts, etc.) Si cela est pertinent, lui présenter les autres ressources d'aide de la région pour les adolescents ayant des problèmes liés à la consommation ou à d'autres dépendances.
6. Toujours pour l'adolescent qui a été absent à cette rencontre, lui demander de remplir la « Fiche d'accompagnement 1 - Retour sur la démarche du Groupe de réflexion sur les drogues » afin de connaître son appréciation. Lui remettre un certificat personnalisé (« Fiche d'accompagnement 2 - Certificat de participation ») et lui expliquer qu'il peut maintenant être un ambassadeur des comportements de protection. Cela veut dire qu'il doit encourager ses amis à adopter des comportements qui réduisent les risques de développer une dépendance ou de vivre un effet désagréable lors d'un épisode de consommation.
7. Poursuivre la rencontre en lui remettant une copie de la « Fiche d'accompagnement 3 - Jeu-questionnaire : Les ressources ». Lui laisser le temps nécessaire pour répondre à toutes les questions.
8. Lorsque le jeu-questionnaire est rempli, reprendre verbalement chacune des questions à l'aide de la « Fiche d'accompagnement 4 - Jeu-questionnaire : Les ressources - Réponses pour l'animateur » et vérifier les réponses.
9. S'assurer de lui transmettre tous les messages clés en vérifiant sa compréhension de ceux-ci.
10. Encourager l'adolescent à poursuivre ses réflexions et à les partager avec les intervenants ou avec d'autres personnes significatives.
11. Pour donner suite à l'activité individuelle, se rendre disponible pour l'adolescent afin de l'accompagner dans ses réflexions et de répondre à ses questions.



Fiche d'accompagnement 3

Jeu-questionnaire : Les ressources

Rencontre

9

Activité
individuelle

Réponds aux questions suivantes avec le soutien d'un adulte significatif (éducateur, intervenant, enseignant, etc.).

1. Quel énoncé est faux? Encerle ta réponse.

- a) Il est préférable de recourir à des personnes-ressources ou à des spécialistes pour changer ses habitudes de consommation.
- b) Les raisons peuvent être nombreuses pour ne pas demander de l'aide.
- c) Les ressources spécialisées en dépendance sont seulement réservées à ceux qui ont de graves problèmes de consommation.

2. Nomme une personne de confiance qui pourrait t'aider à entreprendre une démarche d'aide.

3. Quelles sont les caractéristiques du mécanisme d'accès jeunesse en toxicomanie? Encerle ta réponse.

- a) Un mécanisme d'accès jeunesse en toxicomanie (MAJT) existe dans chaque région du Québec.
- b) Prendre contact avec un agent du mécanisme n'engage à rien.
- c) Le contenu des rencontres est confidentiel.
- d) Les ressources proposées par le mécanisme offrent de bons services.
- e) Toutes ces réponses sont bonnes.

4. Vrai ou faux? Les agents de liaison du mécanisme d'accès jeunesse en toxicomanie ont beaucoup de connaissances sur les différentes ressources d'aide en dépendance



Fiche d'accompagnement 4

Jeu-questionnaire : Les ressources – Réponses pour l'animateur

Voici les réponses aux questions 1 à 4 de la « Fiche d'accompagnement 3 - Jeu-questionnaire : Les ressources ». S'assurer de transmettre tous les messages clés à l'adolescent.

1. Quel énoncé est faux ? Encerle ta réponse.

Réponse : c) Les ressources spécialisées en dépendance sont seulement réservées à ceux qui ont de graves problèmes de consommation.

Messages clés

- ▶ Les ressources spécialisées en dépendance ne sont pas réservées uniquement à ceux qui ont de graves problèmes de consommation. Ce n'est pas parce qu'un individu obtient de l'aide d'une ressource ou d'un organisme en dépendance qu'il est nécessairement toxicomane.
- ▶ Certaines personnes parviennent à améliorer leur qualité de vie sans nécessairement recourir à des personnes-ressources ou à des spécialistes, mais pour plusieurs, une aide peut devenir bénéfique pour mieux comprendre ce qui se passe et améliorer leur qualité de vie.
- ▶ Certaines personnes sont réticentes à demander de l'information ou de l'aide d'une ressource spécialisée en dépendance pour différentes raisons, dont la difficulté à reconnaître un problème de consommation.

2. Nomme une personne de confiance qui pourrait t'aider à entreprendre une démarche d'aide.

Réponse : La réponse peut varier d'un participant à l'autre.

Message clé

Idéalement, il est préférable d'être soutenu par une personne de confiance pour entreprendre une demande d'aide.

3. Quelles sont les caractéristiques du mécanisme d'accès jeunesse en toxicomanie? Encerle la ou les bonnes réponses.

Réponse : e) Toutes ces réponses sont bonnes.

Messages clés

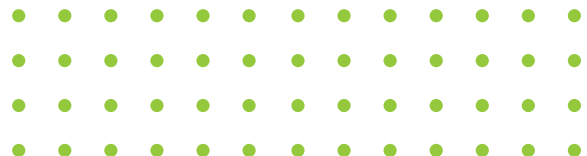
- ▶ Dans chaque région du Québec, un mécanisme d'accès jeunesse en toxicomanie est mis en place pour évaluer les besoins et orienter les jeunes qui ont des problèmes liés à leurs habitudes de consommation vers les bons services.
- ▶ Prendre contact avec le MAJT de ta région ne t'engage en rien, et le contenu de tes rencontres sera confidentiel, sauf pour quelques rares exceptions prévues par la loi (p. ex. : si ta sécurité est menacée).
- ▶ Des mythes persistent concernant certaines ressources associées au MAJT. Il faut savoir que toutes les ressources proposées par le MAJT de ta région offrent de bons services et sont certifiées.

4. Vrai ou faux? Les agents de liaison du mécanisme d'accès jeunesse en toxicomanie ont beaucoup de connaissances sur les différentes ressources d'aide en dépendance.

Réponse : Vrai.

Message clé

Les agents de liaison du MAJT régional peuvent donner une information très juste sur l'ensemble des ressources en dépendance et peuvent également briser les mythes concernant certaines ressources.



Fiche d'accompagnement 5

Loi de l'effet : la comprendre et l'appliquer pour réduire les méfaits

1 SUBSTANCE

- ▶ Quelle(s) substance(s) ?
En quelle quantité ?
Par quel mode ?
- ▶ Combien de fois as-tu consommé cette substance ?
S'agissait-il de ta première fois ?
- ▶ Étais-tu sous médication ?

2 INDIVIDU

- ▶ Quel était ton état physique (santé) ?
- ▶ Quel était ton état psychologique (émotions) ?
- ▶ Quelles étaient les raisons de ta consommation ?

AVANT OU PENDANT
L'EXPÉRIENCE
DE CONSOMMATION

3 CONTEXTE

- ▶ Avec qui étais-tu ?
- ▶ Où et quand cela s'est-il passé ?
- ▶ Quelle était l'ambiance ?
- ▶ S'agissait-il d'une occasion spéciale ?

APRÈS L'EXPÉRIENCE DE CONSOMMATION

4 CONSÉQUENCES (POSITIVES OU NÉGATIVES)

- ▶ Cet épisode de consommation a eu quelle(s) conséquence(s) ?
- ▶ Sur la santé physique et psychologique
- ▶ Sur tes relations familiales
- ▶ Sur tes relations sociales et intimes (amis, amoureux(se), collègues, etc.)
- ▶ Sur ta situation financière
- ▶ Sur ton occupation du temps (travail, école, loisirs)

5

STRATÉGIES DE PROTECTION À ADOPTER

Quelles sont les stratégies de protection que tu aurais pu adopter afin de diminuer les conséquences négatives de cette expérience de consommation ?

Exemples de stratégies de protection

▶ **Substance** : en consommant la moitié / attendre de ressentir les effets avant d'en consommer plus / espacer tes consommations / connaître les interactions entre les substances et ta médication.

▶ **Individu** : te reposer, bien manger et t'hydrater avant de consommer / être dans un état psychologique positif / considérer tes vulnérabilités physiques (ton poids, ton âge, ton métabolisme, etc.).

▶ **Contexte** : consommer avec des amis ou des personnes de confiance / prévoir un moyen de transport sécuritaire / éviter de consommer avant l'école ou le travail.

1

SUBSTANCE

- ▶ Substance : _____
- ▶ Quantité : _____
- ▶ Mode : _____
- ▶ Expérience antérieure : _____
- ▶ Médication : _____

2

INDIVIDU

- ▶ État physique : _____
- ▶ État psychologique : _____
- ▶ Raison de la consommation : _____

3

CONTEXTE

- ▶ Avec qui : _____
- ▶ Où et quand : _____
- ▶ Ambiance : _____
- ▶ Occasion : _____

4

CONSÉQUENCES

(POSITIVES OU NÉGATIVES)

- ▶ Santé physique et psychologique : _____
- ▶ Relations familiales : _____
- ▶ Relations sociales et intimes : _____
- ▶ Situation financière : _____
- ▶ Occupation du temps : _____

5

**STRATÉGIES
DE PROTECTION
À ADOPTER**

▶ Substance : _____

▶ Individu : _____

▶ Contexte : _____

Liste des références

Chauvet, M., Kamgang, E., Ngamini Ngui, A. et Fleury, M.-J. (2015). *Les troubles liés à l'utilisation de substances psychoactives. Prévalence, utilisation des services et bonnes pratiques*. Montréal, Québec : Centre de réadaptation en dépendance de Montréal – Institut universitaire. Repéré à https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/sites/ciussscsmtl/files/media/document/Rapport-TUS_CRDM-IU-vf_chauvet.pdf

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2010). *Procédure de délivrance d'un certificat de conformité à l'intention des ressources d'hébergement en toxicomanie ou en jeu pathologique*. Québec, Québec : Ministère de la Santé et des Services sociaux.

Tremblay, J. (2014). *Évaluation des Mécanismes d'accès jeunesse en toxicomanie (MAJT)*. Québec, Québec : Fonds de recherche du Québec – Société et culture (FRQSC). Repéré à http://www.frqsc.gouv.qc.ca/documents/11326/448958/PC_TremblayJ_rapport+2014_MAJT/932ee644-8ccd-42b0-92dc-2161741be083