

> DROGUES

> LES ENCHERES PSYCHOACTIVES

> JEUNES 13-25

DESCRIPTION :

Cet outil propose aux participants de miser sur un nombre de mots concernant les consommations de drogues. Il permet de travailler les connaissances sur les drogues, d'identifier des stratégies de réduction des risques et de déconstruire les fausses croyances liées aux drogues au travers d'échanges.

TYPE DE SUPPORT : Jeu de cartes

PROFIL DU PUBLIC : Jeunes

AGE DU PUBLIC : 13-25 ans

THEMATIQUE PRINCIPALE : Prévention des consommations de drogues

EDITEUR : Crips Île-de-France

DATE : mai 2022



DIFFICULTÉ D'UTILISATION : ① ② ③ ④ ⑤

- Connaissances : ① ② ③ ④ ⑤

- Techniques d'animation : ① ② ③ ④ ⑤

UTILISATION

- En groupe/Avec animateur

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

A l'issue de l'animation, les participants et participantes auront :

- Acquis des connaissances sur les drogues ;
- Identifiés les représentations sur les drogues ;
- Identifiés des stratégies de réduction des risques.

THÈMES ABORDES

Produits ; contextes de consommation ; réduction des risques ; addictions ; lois ; lieux ressources ; motivations à consommer ; idées reçues ; effets ; ...

CONSEILS DE L'UTILISATION DE L'OUTIL

La taille du groupe : 6 personnes maximum

La durée : 15 à 20 min

Le contexte : Stand / Solidays

Le nombre d'animateurs : 2

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES

- Savoir prendre des décisions / savoir résoudre des problèmes ;
- Avoir une pensée critique / avoir une pensée créative ;
- Savoir communiquer efficacement / être habile dans les relations interpersonnelles.

MATÉRIEL

- Cartes thématiques pour les participants et participantes
- Cartes thématiques avec les réponses pour les animateurs et animatrices
- Tableau *Velleda* pour noter les noms des équipes et les points
- 2 ardoises, une par équipe, où écrire le nombre de mots
- Marteau géant en mousse ou gonflable
- 2 micros / pas nécessairement branchés sur ampli
- 2 chronomètres

CONSIGNE

« Choisissez une thématique parmi les « cartes thématiques » et misez un nombre de mots que vous pensez pouvoir citer ou sur enchérissez sur la mise de départ. »

AVANTAGES ET LIMITES DE L'OUTIL

Avantages : Outil ludique ; Jeu rapide qui ne nécessite pas de prévoir beaucoup de temps.

Limites : L'animateur peut avoir des difficultés pour relancer sur des questions pédagogiques.

RESSOURCES :

Site internet : Drogues Info Service

Site internet : Techno+

> DROGUES

> LES ENCHERES PSYCHOACTIVES

> JEUNES 13-25



VIDÉO À L'ANIMATION :

Déroulement

Deux équipes s'affrontent.

Pour savoir qui commence, faire un « Pierre / Papier / Ciseaux ».

L'équipe pioche une « carte thématique » (ex : « motivations à consommer ») et doit se concerter pour annoncer le nombre de mots qu'elle pense être capable de citer sur cette thématique en une minute.

L'autre équipe peut enchérir sur le nombre de mots proposé si elle estime en détenir plus, ou laisser la main.

L'équipe qui a la main cite les mots correspondant à la thématique.

L'animateur ou l'animatrice valide ou non et reprend certaines thématiques abordées.

Si l'animateur ou animatrice valide les mots, l'équipe gagne 2 points sinon 1 point va à l'équipe adverse.

La première équipe qui arrive à 6 points remporte la partie.

L'équipe gagnante remportera un lot.

1) **CARTES THEMATIQUES :**

- Drogues légales
- Drogues illégales
- Addictions/dépendances comportementales
- Motivations à consommer
- Les lois
- Effets
- Risques
- Lieux et sites internet ressources

THEMATIQUE « DROGUES LEGALES » :

Proposition de mots : Tabac ; e-liquide ; Tabamel (tabac à chicha) ; CBD ; Alcool ; Poppers ; Médicaments (questions de relance est-ce que vous pouvez citer trois médicaments qui déclenchent des fortes addictions ?) ; Déodorants ; La Lean ; Protoxyde d'azote/ Gaz hilarant6 ; Hélium ; Colle ; Spray clavier ordinateur ; Noix de muscade ; NPS ; Absinthe ; Krokodil

QUESTION DE RELANCE POUR « DROGUES LEGALES » :

Qu'est-ce qu'une drogue ?

Définition : C'est un produit psycho-actif ou substance psycho-active, naturelle ou chimique, consommée dans une perspective de mieux être. Le produit modifie la conscience, les perceptions mais aussi les comportements.

Pour être considéré comme une drogue, le produit doit cumuler l'ensemble des caractéristiques suivantes :

- Pouvoir être ingéré, inhalé, injecté ou sniffé ;

> DROGUES

> LES ENCHERES PSYCHOACTIVES

> JEUNES 13-25



- Modifier le comportement de la personne qui consomme ;
- Provoquer des effets sur la santé de la personne qui consomme, à court terme et à long terme (selon les effets recherchés et obtenus) ;
- Entraîner une dépendance (lorsque les activités de la personne s'organisent autour de la consommation du produit).

Quels types de médicaments peuvent provoquer une dépendance ?

On peut développer une dépendance à tous types de médicaments :

- Les opiacés : codéine (Codoliprane, sirops toux sèche)
- La morphine (Tramadol)
- Benzodiazépine : anxiolytique
- Antidépresseurs

La société nous incite-t-elle à boire ?

Culture du vin : première initiation dans le cadre familiale. La première expérimentation d'alcool a lieu à 11 ans (OFDT).

La publicité d'alcool peut favoriser l'expérimentation.

L'industrie de l'alcool en France : lobby alcoolier puissant présent dans les instances décisionnelles du pouvoir.

La loi Evin et les lois qui ont suivi donnent un cadre légal qui vient restreindre la publicité, les horaires d'ouverture des magasins ainsi que l'âge légal pour acheter de l'alcool.

Existe-t-il des drogues dures et des drogues douces ?

Il n'existe pas de drogues « dures » ou de drogues « douces ». On parle davantage de drogues légales et illégales. Les effets essentiels, quand on consomme, peuvent dépendre des produits (dosages, mélanges), des modes de consommation (fumer, avaler, etc.), mais aussi de l'individu, de son état physique et psychologique du moment, et du contexte (social, familial, scolaire, professionnel, ...).

Est-ce que le tabac est une drogue ?

Le tabac est une substance psychoactive qui entraîne des modifications du comportement et peut déclencher une forte dépendance chez l'individu. Son principe actif est la nicotine. Il s'agit donc bien d'une drogue légale.

Est-ce qu'il y a plus de risques de fumer des cigarettes ou de fumer la chicha ?

Dans les deux cas, il s'agit du même produit : le tabac. Les risques sont liés à l'usage que l'on en fait !

Une séance de chicha (en moyenne trois charbons utilisés) équivaut à fumer une quarantaine de cigarettes. Une personne qui fumerait 20 cigarettes chaque jour prendrait par exemple plus de risques pour sa santé qu'une personne qui fumerait une chicha par mois. A contrario, une personne qui fumerait une chicha chaque soir prendrait plus de risque qu'une personne qui fumerait une cigarette par jour. La consommation de tabac est de fait risquée pour la santé. Le niveau de risques pris par chaque personne est bien défini par l'usage qui en est fait.

Le problème avec la chicha est le goût fruité et le fait que la fumée refroidisse, ce qui n'engendre pas d'irritation de la gorge ou le dégoût gustatif. Donc on a tendance à beaucoup plus tirer sur une chicha que sur une cigarette.

> DROGUES

> LES ENCHERES PSYCHOACTIVES

> JEUNES 13-25



Comment peut-on limiter les risques liés à la consommation de chicha ?

- Éviter de retenir la fumée dans les poumons : la façon d'inhaler est un facteur déterminant sur le degré de toxicité. Plus on aspire profondément et longtemps, plus les risques pour les poumons et la gorge sont importants ;
- Espacer les sessions de consommation pour éviter de développer une dépendance à la nicotine ;
- Éviter les charbons à allumage rapide et utiliser plutôt du charbon de bois naturel ;
- Préférer un aluminium vendu en magasin spécialisé plutôt que l'aluminium alimentaire ;
- Changer régulièrement l'eau du réservoir ;
- Éviter de fumer 1h avant et après un effort physique : d'une part, pour éviter les troubles de fréquence cardiaque et les risques comme un infarctus de myocarde, d'autre part, car cela entraîne une récupération plus difficile (douleurs musculaires, crampes).

Est-ce qu'il existe des moyens si on souhaite arrêter de fumer ?

Il existe plein de moyens pour arrêter de fumer :

- Sport
- Arrêter à plusieurs
- Utiliser des traitements nicotiniques de substitution
- Avoir recours à l'hypnose
- La sophrologie ou la méditation
- Et bien d'autres moyens encore.

Il n'y a pas une seule et même recette. Le plus important est de trouver celle qui vous convient le mieux !

Même si une personne « rechute », le fait d'avoir essayé d'arrêter au moins une fois multiplie ses chances d'arrêter totalement un jour.

Certaines personnes vont facilement arrêter, parce qu'elles n'ont pas de récepteurs nicotiniques par exemple. Pour d'autres ça demandera plus d'efforts ! Il faut en moyenne 6 mois à un an pour arrêter de fumer.

THEMATIQUE « DROGUES ILLEGALES » :

Proposition de mots : Cannabis, LSD, Cocaïne, MDMA/ecstasy, GHB/GBL, Flaka (drogue Zombie), Crack, Champignon hallucinogène, Speed, NPS, N-BOME, 2CB/2CL, Kétamine, PCP, Méthoxétamine, Héroïne (et RABLA), Opium, Cathinones, Méphédronne, Ayahuasca, DMT, Salvia / Sauge, Rachacha, Mescaline, Ibogaïne, Méthamphétamine (Cristal meth), Fentanyl, le Chat

QUESTION DE RELANCE POUR « DROGUES ILLÉGALES » :

Est-ce que le cannabis est légal en France ?

D'après le code de la santé publique : le cannabis est illégal. Sont interdits : la production, la fabrication, le transport, l'importation, l'exportation, la détention, l'offre, la cession, l'acquisition ou l'emploi des dérivés du cannabis.

> DROGUES

> LES ENCHERES PSYCHOACTIVES

> JEUNES 13-25



Est-ce que mélanger plusieurs drogues différentes dans une même soirée peut comporter des risques ?

Tous les produits ne vont pas forcément ensemble. Par exemple le mélange de n'importe quel produit avec l'alcool peut augmenter les effets et les risques. Il y a des drogues qui se potentialisent et d'autres qui sont très dangereuses et peuvent mener à l'overdose (exemple alcool et ghb).

Peut-on connaître la composition réelle d'une drogue illégale ?

Non, les drogues ne sont pas contrôlées par l'État, de fait on ne peut connaître la composition réelle ou le dosage d'une drogue illégale. Les substances peuvent être coupées ou mélangées avec d'autres produits sans qu'on le sache ce qui peut augmenter le risque d'overdose. Le seul moyen de connaître la composition d'un produit illégal est de disposer d'un laboratoire d'analyse.

Si un ami ou une amie est amené à consommer un produit illégal, quel conseil rdr peut lui être donné ?

Conseils RDR :

- Fractionner vos produits (couper un cachet d'ecstasy etc.)
- Attendre suffisamment de temps pour voir si le produit fait effet
- Ne pas perdre ses potes! L'idéal est qu'une personne du groupe ne consomme pas
- Prendre des temps de repos
- S'hydrater
- Utiliser du matériel adapté (Roule ta paille etc.)
- Manger (selon le produit)

Qu'est-ce qu'un Bad trip? Comment aider une personne qui fait un Bad trip ?

Ce qu'on appelle un « Bad trip » (littéralement « mauvais voyage » en anglais) est une mauvaise expérience liée à une consommation de produits psychoactifs. Le « Bad trip » peut se manifester par une grosse crise d'angoisse, des sueurs froides ou chaudes, de la paranoïa, le cœur peut s'accélérer. Cela peut être causé par plusieurs facteurs : une prise de produits fortement dosée, la fatigue ou le stress de la personne...

Si un ami ou une amie fait un « Bad trip », il faut :

- Ne pas laisser la personne seule, essayer de trouver un endroit calme et bien aéré.
- Se montrer rassurant et attentif aux besoins de la personne. Si la personne est inconsciente suite à une prise importante d'alcool, il faut la mettre en position Latérale de sécurité (PLS) et appeler les secours (15 : SAMU, 18 : pompiers).

THÉMATIQUE « ADDICTIONS/DÉPENDANCES COMPORTEMENTALES » :

Proposition de mots : Jeux d'argent / Jeux de hasard, Jeux vidéo ; Écrans ; Réseaux sociaux ; Addiction au sexe ; Addiction au porno ; Dépendance affective ; Achats compulsifs ; Addictions alimentaires ; Addictions activité physique ; Emprise sectaire

QUESTIONS DE RELANCE POUR « ADDICTIONS/DÉPENDANCES COMPORTEMENTALES » :

Qu'est-ce que l'addiction ?

L'addiction se réfère à un comportement compulsif vis à vis d'un produit ou d'une activité (jeux vidéo ou sport par exemple).

Elle se caractérise par :

- L'envie irrésistible d'utiliser une substance psychoactive ou de reproduire un comportement (jouer à des jeux vidéo)
- Les difficultés à en contrôler les prises ou l'activité
- La recherche de ces substances ou de l'activité avec un envahissement progressif de la vie courante
- Une dépendance psychologique et/ou physiologique et/ou sociale au produit ou à l'activité

> DROGUES

> LES ENCHERES PSYCHOACTIVES

> JEUNES 13-25



Peut-on avoir une dépendance aux jeux vidéo ? Est-ce que les jeux vidéo sont des drogues ? Est-ce qu'on peut être dépendant du téléphone ?

Les jeux vidéo ne sont pas des drogues, ce ne sont pas des produits psychoactifs. Pourtant on peut en être dépendant. Ils font parties des dépendances sans produit, des addictions comportementales.

Toutes les activités qui nous donnent du plaisir (sécrétion de dopamine) peuvent déclencher une addiction.

Par exemple : la cyberdépendance est un nouveau phénomène.

La pratique est excessive dès lors que l'on constate une rupture du lien social (relations familiales diminuées, relations amicales et affectives délaissés par rapport au temps consacré aux jeux vidéo).

Il y a des jeux plus addictifs que d'autres. Par exemple, les MMORPG (Massive Multiplayers Online Role Playing Game). Il s'agit des jeux de rôle massivement multi-joueurs dans lesquels on prend part à la vie quotidienne d'un monde fantastique.

À partir de quand sait-on qu'on est dépendant ?

La quantité, la fréquence et le contexte sont des éléments à prendre en compte, on parle d'usage. Ils sont très souvent distingués en trois grands types.

- **L'usage simple** est une consommation qui n'entraîne ni complications pour la santé, ni troubles du comportement ayant des conséquences nocives pour soi ou pour autrui.
- **L'usage nocif, ou abus** se caractérise par une consommation répétée pouvant causer des dommages somatiques, psycho-affectifs ou sociaux, pour le sujet lui-même, mais aussi pour son environnement (l'aggravation de problèmes personnels ou sociaux, difficultés et/ou l'incapacité à remplir ses obligations dans la vie professionnelle).
- **La dépendance**, définie par l'Organisation Mondiale de la Santé : un ensemble de phénomènes comportementaux, cognitifs et physiologiques dans lesquels l'utilisation d'une substance psychoactive spécifique ou d'une catégorie de substances entraîne un désinvestissement progressif des autres activités. Les critères sont par exemple : le désir puissant ou compulsif d'utiliser une substance psychoactive, syndrome de sevrage physiologique quand le sujet diminue ou arrête la consommation d'une substance psychoactive, tolérance aux effets de la substance psychoactive: le sujet a besoin d'une quantité plus importante de la substance pour obtenir l'effet désiré.

Est-ce que l'amour est une drogue ?

L'amour n'est pas une substance donc elle ne peut pas être une drogue. Pour autant on peut devenir dépendant de la relation avec l'autre (dépendance affective) de la même manière dont on peut être dépendant à une drogue.

THÉMATIQUE « MOTIVATION À CONSOMMER » :

Proposition de mots : Pour faire comme tout le monde, Pression des pairs ; Oublier ses problèmes ; Se détendre ; Pour le plaisir ; Pour s'amuser ; Pour expérimenter ; Pour être performant, Sensations fortes, Performance sexuelle, Maximiser les sensations (Chemsex), Besoin (physique, psychologique et comportemental) ; Dépendance ; Pour la créativité ; Raison culturelle ; Pour se lever d'un autre produit ; Pour le style, Par habitude, Quand on est en colère, Pour être « défoncé », Pour se sentir confiant ; Pour dormir.

QUESTIONS DE RELANCE POUR « MOTIVATIONS A CONSOMMER » :

Qu'est ce qui fait qu'une personne peut vouloir consommer?

Certaines personnes ont envie de se détendre, s'amuser, se motiver, etc. D'autres estiment en avoir besoin pour se lâcher, se concentrer, créer, s'endormir ou encore s'intégrer dans un groupe.

Les effets peuvent être différents en fonction de ses motivations, du contexte de consommation, et de son état psychologique au moment où on consomme. On ne passera pas la même soirée si on consomme seul/seule pour oublier ses problèmes ou pour fêter son permis.

> DROGUES

> LES ENCHERES PSYCHOACTIVES

> JEUNES 13-25



Est-ce que c'est facile de dire non à une consommation ?

Tout individu a besoin de s'intégrer dans un groupe. De fait, quand il s'agit des drogues, il peut être parfois difficile de refuser si le groupe dans lequel on est intégré consomme des produits. C'est ce qu'on appelle la pression des pairs!

En cas de besoin d'infos fiables, une personne peut s'adresser aux professionnels de santé que l'on peut trouver au collège, au lycée, dans les CJC ou auprès de son médecin généraliste.

THÉMATIQUE « LOIS » :

Proposition de mots : Loi Evin ; Publicité ; Interdiction de faire de la publicité alcool à la télévision (loi Evin) ; Interdiction de vente d'alcool aux mineurs ; Interdiction de vente de tabac aux mineurs ; Interdiction d'état d'ivresse sur la voie publique ; Interdiction d'entrer dans un débit d'alcool pour un mineur sans être accompagné par un majeur ; Interdiction de fumer dans les établissements publics ; Interdiction de production, vente exportation de produits illicites ; Interdiction de conduire sous l'emprise de produits stupéfiants ; Paquet neutre ; Interdiction de conduire avec alcool 0,50 par g de litre de sang et 0,20g de litre de sang pour jeune conducteur ; Interdiction de faire pousser du cannabis chez soi pour sa propre consommation ; Interdiction de consommer ou de partager un produit illicite ; Loi antidopage ; Minimum 13 ans pour s'inscrire sur Facebook ; Loi cannabis autorisé pour usage thérapeutique ; Loi de RDR : accès à un matériel stérile pour consommer à moindre risque (salle de conso, Traitement substitution aux opiacés, stéribox...) ; Les mineurs ne peuvent pas jouer à des jeux d'argent et de hasard en ligne ; Interdiction de diffuser une photo sans le consentement de la personne

QUESTIONS DE RELANCE POUR « LOIS » :

Selon les réponses apportées par les jeunes, l'animateur ou l'animatrice peut choisir les questions de relance.

La loi interdit-elle uniquement les drogues "dangereuses" ?

Le tabac et l'alcool sont deux drogues extrêmement addictives et dangereuses pour la santé. Elles sont pourtant légales. En France, le tabac est responsable de 78 000 morts/an et l'alcool 41 000 morts/an. Le cannabis par exemple cause 170 à 190 décès annuels suite à des accidents de la route sous emprise du produit.

Toute substance psychoactive peut être dangereuse. Ce qui est dangereux particulièrement dans les drogues illégales est qu'il est impossible d'en connaître la composition exacte car non-contrôlées par l'état.

Combien s'élève le montant de l'amende pour un usage simple de cannabis ?

Réponse : 200 euros

Jusqu'en 2018, en France, la peine requise pour usage simple était d'1 an de prison et de 3 750 euros d'amende.

Quelle est l'alcoolémie maximale autorisée pour la conduite d'un véhicule ?

En France, il est interdit de conduire avec un taux d'alcool dans le sang supérieur ou égal à :

0,5 g/l de sang soit 0,25 mg par litre d'air expiré.

0,2 g/l si vous avez un permis probatoire soit 0,1 mg par litre d'air expiré.

L'alcoolémie baisse en moyenne de 0,10 g à 0,15 g d'alcool par litre de sang en 1 heure. Café salé, cuillerée d'huile... : aucun « truc » ne permet d'éliminer l'alcool plus rapidement.

Qu'est-ce que la loi Evin ?

Le volet alcool :

Interdit :

- La publicité dans la presse pour la jeunesse et la diffusion de messages publicitaires à la radio le mercredi, et les autres jours entre 17 heures et 24 heures
- La publicité à la télévision et au cinéma

> DROGUES

> LES ENCHERES PSYCHOACTIVES

> JEUNES 13-25



- La distribution aux mineurs de documents ou objets nommant, représentant ou vantant les mérites d'une boisson alcoolisée
- La vente, la distribution et l'introduction de boissons alcoolisées dans tous les établissements d'activités physiques et sportives (une autorisation d'ouverture de buvette lors d'une manifestation sportive peut toutefois être délivrée sur demande).

Limite :

- Les affichages publicitaires à certaines indications. Ceux-ci doivent être accompagnés d'un message sanitaire sur l'abus d'alcool.

Le volet tabac :

Interdit :

- La publicité directe ou indirecte en faveur du tabac
- La distribution gratuite (sauf aux enseignes des débits de tabac)
- De fumer dans des lieux affectés à un usage collectif.

Source : ANPAA <https://www.anpaa.asso.fr/sinformer/que-dit-la-loi>

Que risque une personne qui vend un produit stupéfiant à une personne ?

Le code pénal fait une distinction entre les actes de trafic de petite échelle qui constituent des délits, et d'autres plus graves (production, importation ou exportation en bande organisée, direction d'un groupement en vue du trafic) qui sont considérés comme des crimes, et sont plus sévèrement punis.

La plupart des actes de trafic de stupéfiants, de nature délictuelle sont punissables de 10 ans de prison et de 7 500 000 euros d'amende (articles 222-36 et 222-37 du code pénal). Le fait de donner ou offrir des stupéfiants à une personne pour sa consommation personnelle est puni de 5 ans de prison et 75 000 euros d'amende (article 222-36 du code pénal).

THÉMATIQUE « EFFETS »

Proposition de mots : Hallucinations (visuelles, auditives et de toucher) ; Détente/dépresseur/fatigue/flemme ; Hilarant ; Amnésie ; Anesthésie ; Perte de la notion du temps ; Vision floue ; Modification de la perception des distances ; Augmentation de l'imagination/créativité ; Endort ; Sensation de faim ; Variation de la température corporelle ; Trouble de l'humeur ; Effet contactogène (envie de toucher) ; Effet Empathogène (sentiment d'amour) ; Amplification de plaisir sexuel ; Bruxisme (mâchoire qui se bloque/serrent) ; Perte de sensation des membres (proto) ; Excitant ; Désinhibant ; Euphorisant ; Paralysant ; Dissociatif ; Planer ; Paranoïa ; Anxiété ; Augmentation de la libido ; Diminution de la libido ; Problème d'érection ; Sécheresse des muqueuses, Gueule de bois/déshydratation ; Trouble des sens (vue, toucher...) ; Trouble du sommeil ; Baisse de coordination/reflexes/vigilance

QUESTIONS DE RELANCE POUR « EFFET » :

Est-ce que les effets sont les mêmes pour tout le monde ?

Les effets peuvent être différents en fonction de ses motivations, du contexte de consommation, et de son état psychologique au moment où on consomme. On ne passera pas la même soirée si on consomme seul/seule pour oublier ses problèmes ou pour fêter son permis.

Comment éviter la gueule de bois ?

Pour éviter d'avoir la gueule de bois il faut boire avec modération. Le mal de tête ressenti durant la "gueule de bois" est dû à la déshydratation liée à la consommation d'alcool. Il est donc important de boire de l'eau au cours de la soirée et de bien manger avant la soirée.

> DROGUES

> LES ENCHERES PSYCHOACTIVES

> JEUNES 13-25



Comment aider une personne qui fait un Bad trip après avoir consommé de la MDMA/ecstasy ?

Si l'un de vos copains angoisse, se sent mal dans sa peau lorsqu'il est sous ce type de drogue, il faut rester à ses côtés, s'employer à le protéger des lumières et bruits trop violents et, surtout, chercher à le rassurer. Il est important de faire boire la personne doucement, par petites gorgées. La MDMA déshydrate. Essayer de mettre la personne en PLS et d'aérer la pièce (la personne doit avoir très chaud). N'hésitez pas à lui dire que les effets qu'il ressent vont se dissiper et qu'en attendant vous restez à ses côtés. Si jamais vous avez l'impression que vous ne pourrez vous-même pas gérer la situation ou qu'elle dégénère (le bad trip prend des proportions que vous ne pouvez plus gérer), là il faut appeler les secours (pompiers). L'erreur à ne pas commettre en tout cas est d'abandonner à elle-même une personne qui fait un bad trip. Attention : ne surtout pas mélanger alcool et MDMA.

Que faire en cas de coma éthylique ?

Si un ami ou une amie fait un coma éthylique, il faut :

- Ne pas laisser la personne seule, essayer de trouver un endroit calme et bien aéré.
- Se montrer rassurant et attentif aux besoins de la personne.
- Si la personne est inconsciente, il faut la mettre en Position Latérale de Sécurité (PLS) et appeler les secours (15 : SAMU, 18 : pompiers).

Attention pas de selfie !

Toutes les drogues ont les mêmes effets sur le cerveau ?

Les produits psychoactifs, activent le système de récompense dans le cerveau, il augmente la quantité de dopamine qui est l'hormone du bien-être. Attention, les risques pour le cerveau ne sont pas les mêmes à l'âge adulte et à l'adolescence puisque le cerveau atteint sa maturité à l'âge de 25 ans. De plus, certains produits peuvent produire des effets neurologiques irréversibles comme les solvants qui peuvent créer des troubles neurologiques graves.

THÉMATIQUE « RISQUES » :

Proposition de mots : Overdose ; Coma éthylique ; Trouble de la mémoire (Amnésie) ; Prise de risque sexuelle ; Accident de la route ; Agressions/ violences sous effet ; Non-respect du consentement ; Bad trip ; Trouble de l'équilibre ; Trouble de la parole ; Isolement/repli sur soi ; Mal de crâne/ Déshydratation ; Trouble visuel ; Nausée ; Courbatures ; Difficultés de concentration ; Nervosité/Agressivité ; Trouble du sommeil chronique ; Dépression respiratoire ; Dépendance ; Isolement ; Maladie cardiovasculaire ; Maladie hépatique ; Hypothermie ; Hyperthermie ; Conséquence psychiatrique, décompensation psychique (paranoïa, schizophrénie) ; Trouble de l'humeur ; Décès ; Problèmes dans les relations interpersonnelles ; Descente (dépression) ; Dépression/Anxiété ; Déformation perception réalité (hallucinations, illusions) ; Accidents en milieu professionnel

Nous parlons ici des risques à court terme et à long terme

QUESTIONS DE RELANCE POUR « RISQUES » :

Peut-on faire une overdose d'alcool ?

Une overdose est une intoxication suite à l'ingestion d'un produit qui peut entraîner la mort.

On appelle coma éthylique une overdose d'alcool. La personne est inconsciente (ne répond plus aux sollicitations verbales ou le toucher).

Si une personne est dans cette situation, il faut :

- Appeler le 15 (SAMU) ou le 18 (pompiers) ou le 112 (numéro d'urgence européen)
- Mettre la personne en PLS (position latérale de sécurité) pour éviter qu'elle ne s'étouffe si elle a besoin de vomir ou pour éviter que sa langue ne bloque sa respiration (eh oui ! La langue est un muscle!)
- Il ne faut pas faire boire de liquide à la personne, elle risque de s'étouffer.

> DROGUES

> LES ENCHERES PSYCHOACTIVES

> JEUNES 13-25



Est-ce qu'une personne sous l'influence d'un produit est en capacité de donner son consentement éclairé pour une relation sexuelle ?

Oui, lorsqu'une personne est sous l'influence d'un produit, même si cette personne dit oui, la loi considère que ce n'est pas un consentement éclairé. En cas de viol ou d'agression sexuelle, si la victime était sous-produit la loi considère que c'est plus grave (la peine est plus importante, c'est une circonstance aggravante).

Est-ce qu'on peut devenir schizophrénique à la suite d'une consommation de produit hallucinogène ?

Les produits hallucinogènes ne créent pas la schizophrénie mais la déclenche si cette dernière ne s'est pas encore déclarée.

Qu'est-ce que la psychose toxique ?

La psychose dite toxique est le nom donné aux symptômes psychotiques qui sont causés par la consommation de drogues. Les symptômes psychotiques induits par la consommation apparaissent durant l'utilisation active ou le sevrage d'une substance. C'est ce qu'on appelle "rester perché".

Est-ce que l'alcool réchauffe ?

Oui, l'alcool donne une sensation de réchauffement du corps. Il crée pourtant une hypothermie (baisse de la température corporelle).

Quels sont les stratégies pour dessaouler plus vite ?

Aucune ne fonctionne, si ce n'est le temps ! En revanche boire de l'eau permet de s'hydrater et par conséquent d'éviter les black-out et les gueules de bois. Il est également important de bien manger avant une soirée, le corps digère mieux l'alcool et la personne aura un taux plus faible d'alcoolémie.

THÉMATIQUE « LIEUX ET SITES INTERNET RESSOURCES » :

Proposition de mots : CJC (Consultation Jeunes Consommateurs) ; CAARUD (Centres d'Accueil et d'Accompagnement à la réduction des risques pour Usagers de Drogues) ; CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en addictologie) ; Maison de santé ; Médecin généraliste/Pharmacie ; Salle de Consommation à Moindre Risque (SCMR) ; Hôpital ; Infirmière scolaire/ médecin du travail ; Psychologue ; Tabacologue ; Addictologue ; CMP (Centre Médico Psychologique) ; Maison des adolescents (MDA) ; Point Accueil Ecoute Jeune (PAEJ) ; Drogues info service ; Alcool info service ; Joueur info service ; Tabac info service ; Techno plus ; Les psychonautes ; L'atelier (Crips) ; Fil santé jeunes ; Ressources fiche outil ; Drogues info Service / Dico des drogues ; ASUD ; Ecoute cannabis ; Ecoute dopage ; MAAD Digital (site de vulgarisation scientifique)

QUESTIONS DE RELANCE POUR « LIEUX ET SITES INTERNET RESSOURCES » :

À qui s'adresser quand on a besoin d'aide avec ses consommations ? A qui peut-on parler des drogues ? Qu'est-ce qu'une CJC ? Quels numéros verts peut-on appeler pour parler de ses consommations ?

Si l'on souhaite être aidé avec ses consommations il existe de nombreux lieux ressources (qui plus est sont gratuits) vers lesquels nous pouvons nous diriger :

- **Les consultations jeune consommateur (CJC) :** lieux d'accueil gratuits spécialisés en addictologie (drogues légales et illégales, jeux vidéo, ...) et dans l'accueil des jeunes en particulier. Des professionnels de santé sont disponibles pour parler des consommations qu'elles soient problématiques ou non. C'est gratuit et anonyme.
- **Les centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) :** assurent l'accueil, l'information, l'orientation, la réduction des risques en lien avec la consommation de substances psychoactives mais également la prise en charge médicale, psychologique, sociale et éducative. Il peut y avoir des CJC dans les CSAPA. Le tout est gratuit et anonyme.

> DROGUES

> LES ENCHERES PSYCHOACTIVES

> JEUNES 13-25



- **Points accueil et écoute jeunes (PAEJ)** : accueil gratuit, confidentiel, sans prise de rendez-vous des jeunes sur les thèmes touchant au bien-être physique et psychologique. Ces structures n'offrent pas de soin.
- **Les centre d'accueil et d'accompagnement à la réduction des risques pour usagers de drogues (CAARUD)** : lieux d'accueil gratuits visant à offrir un encadrement aux consommateurs. Il s'agit ici de réduire les risques liés aux consommations (hépatites, VIH, infections, etc.).
- **Un médecin généraliste** : par son rôle et sa formation, il est tout à fait habilité à recevoir en consultation pour discuter du sujet des consommations de drogues. Il est également en mesure de rediriger si les motifs de la consultation dépassent ses compétences, vers le professionnel le plus à même d'y répondre.
- **L'infirmier scolaire** : on n'y pense pas toujours mais ils sont également en mesure d'orienter, de conseiller sur ces questions.
- **Un tabacologue** : c'est un professionnel de la santé qui a pour vocation d'aider les personnes à arrêter de fumer du tabac. Il est donc en mesure d'aborder les questions liées à l'arrêt du tabac (cigarettes, chicha, joint de cannabis...).
- **Drogues-info-service** : permet d'aborder l'ensemble des problématiques addictives (site internet et numéro vert : 0800 23 13 13).
- **Fil santé jeunes** : site dédié aux jeunes et à leur santé avec des témoignages, des forums, des chats, des infos thématiques, etc.

Est-ce que forcer quelqu'un à arrêter peut fonctionner ?

Vous pouvez soutenir votre proche (l'encourager, ne pas le brusquer, être à l'écoute...) mais vous ne pouvez pas faire les choses à sa place. La motivation est un prérequis pour entamer un processus d'arrêt/diminution/réduction des risques.

Est-ce que l'argent peut-être une motivation à l'arrêt ou à la diminution d'une consommation ?

Est-ce qu'on peut arrêter une consommation de drogue avec un ami ou une amie ?

Pour arrêter est-ce qu'il suffit de le vouloir ?

De nombreuses personnes arrêtent de consommer des produits pour des raisons économiques. C'est donc une bonne source de motivation pour pas mal de personnes.

Le fait d'arrêter à plusieurs peut également participer à la motivation et peut éviter de craquer. « Le moi(s) sans tabac », au mois de novembre en est une belle démonstration.

Si l'on n'est pas motivé, il est plus difficile d'arrêter. Cependant, l'addiction est une boucle très forte qui mêle habitudes, besoin physique et gestion des émotions c'est pourquoi même si on est motivé cela ne suffit pas tout le temps. Nous ne sommes pas tous et toutes égaux face à l'addiction. Il est possible de se faire aider de professionnels de santé.

Quels moyens existent pour arrêter de fumer ?

Pour arrêter de fumer il existe de nombreux moyens.

En fonction de l'addiction de la personne (psychologique, comportementale et/ou physique) tels que les produits de substitution nicotinique (patchs, gommes, pastilles, comprimés, sprays, inhalateurs...) qui sont en vente libre en pharmacie et remboursés par la sécurité sociale si prescrits par un professionnel.

> DROGUES

> LES ENCHERES PSYCHOACTIVES

> JEUNES 13-25



Il existe également d'autres méthodes comme l'hypnose ou encore l'acupuncture qui, bien que n'étant pas étayées scientifiquement « fonctionnent » (par effet placebo) pour de nombreuses personnes. Quoi qu'il en soit il est conseillé de consulter un professionnel pour vous aider à arrêter ou diminuer dans les meilleures conditions.