

# PRÉVENTION DES CONSOMMATIONS DE DROGUES - Comprendre les notions



Afin de pouvoir accompagner et informer les jeunes, il est important d'interroger ses représentations sur les drogues et de distinguer les notions d'usage et de dépendance.

## Les substances psychoactives : de quoi parle-t-on ?

Ce sont les substances qui perturbent le fonctionnement du système nerveux (sensations, humeurs, sentiments, motricité) ou qui modifient les états de conscience. Aussi appelées “**drogues**”, elles sont susceptibles d'entraîner une dépendance.

Source MILDECA

Certaines drogues auront un effet dépressif ou stimulant sur le cerveau, d'autres auront un effet sur les perceptions. Par exemple, la caféine est une substance ayant un effet stimulant.

### LES IDEES RECUES

#### Alcool ET drogues ?

L'alcool est souvent perçu différemment des autres drogues, voire n'est pas considéré comme tel. Dans les médias, le sujet est souvent traité à part : “*l'alcool et les drogues*”. L'alcool, notamment le vin, est envisagé comme une spécialité culturelle plus qu'une drogue.

En réalité, l'alcool est bien **une substance psychoactive** addictive et, comme d'autres drogues, peut provoquer des dommages importants sur la santé. La consommation d'alcool est un enjeu de santé publique car elle est la drogue **la plus consommée** par la population générale et les jeunes même si la vente est interdite aux moins de 18 ans.

## Distinguer les différents usages

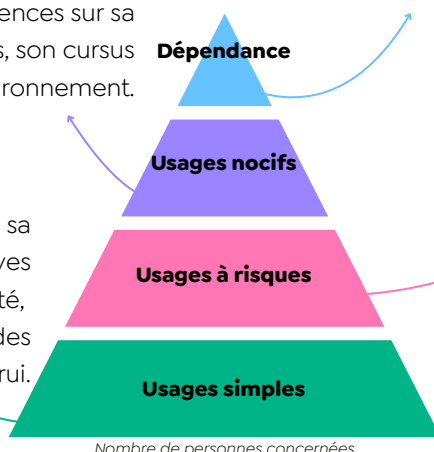
A la question de la substance consommée, s'ajoute celle de l'usage. La pyramide des usages représente les différents comportements de consommations, les risques associés et leur proportion au sein de la population. Elle permet également de **contrer l'idée reçue selon laquelle la consommation est toujours synonyme de dépendance**.

Il ou elle est dépendante et ne peut plus se passer de consommer, sous peine de souffrances physiques et/ou psychiques.

Le ou la jeune a un usage nocif, il ou elle consomme de manière répétée avec des conséquences sur sa santé, ses relations sociales, familiales, son cursus scolaire/professionnel ou son environnement.

Le ou la jeune a un usage simple, sa consommation de substances psychoactives n'entraîne ni complications pour sa santé, ni troubles du comportement avec des conséquences pour soi ou pour autrui.

Le ou la jeune a un usage simple mais prend des risques dans certaines situations comme la consommation d'une substance avant de conduire un véhicule ; la consommation de substances illicites...



# PRÉVENTION DES CONSOMMATIONS DE DROGUES - Comprendre les notions

## Comment se crée la dépendance ?

Au mot drogue est souvent associé le mot addiction, pourtant, tous les usages ne mènent pas à une dépendance.

### LES IDEES RECUES

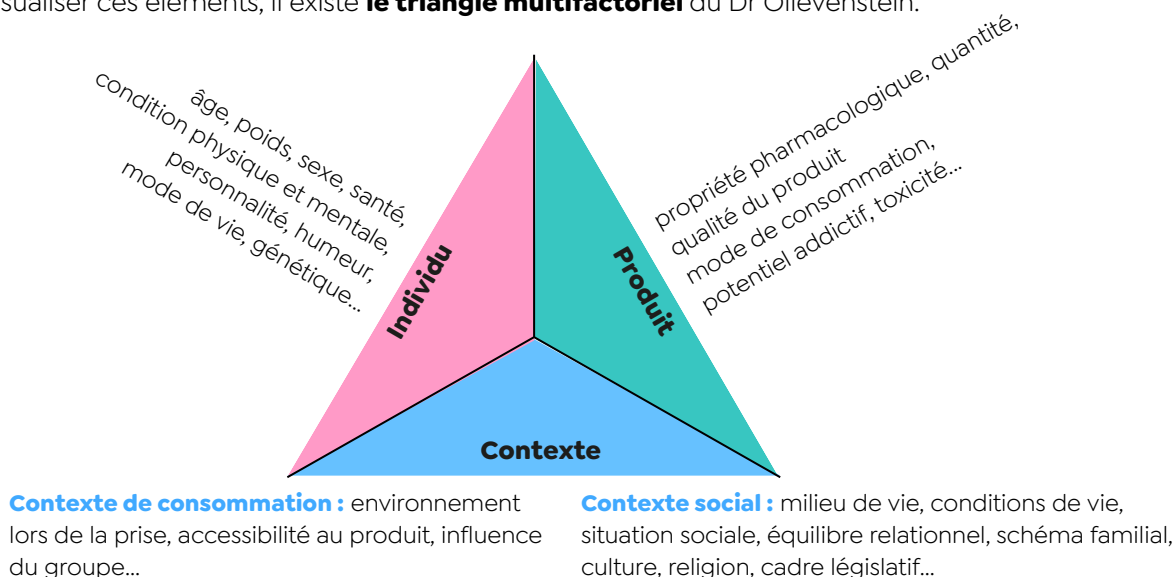
#### Les drogues dures rendent plus dépendant ?

Souvent employée, cette expression fait la distinction entre les drogues qui auraient un **effet addictif important** et d'autres drogues qui seraient plus "douces".

Il est préférable d'éviter cette distinction sans fondement scientifique. En effet, si les substances n'ont pas toutes le même potentiel addictif, la question de la dépendance est plus complexe et prend en compte **l'individu** et son **contexte de vie et de consommation**.

La dépendance va se développer quand une personne, avec toutes ses caractéristiques personnelles, va consommer un produit dont les spécificités combleront un besoin chez elle, et cela, dans un contexte favorisant la dépendance.

Pour aider à visualiser ces éléments, il existe **le triangle multifactoriel** du Dr Olievenstein.



## Les motivations à consommer

Il est important de prendre en compte les motivations à consommer. Pour chaque personne, les motivations seront différentes : **le plaisir** (sensations agréables, intenses et inhabituelles, euphorie), **la socialisation** (partager, s'intégrer à un groupe), **le soulagement** (apaisement du stress, de la déprime, de la souffrance ou de la fatigue).

**Comprendre les effets bénéfiques qu'un ou une jeune retire de sa consommation, sans juger ou stigmatiser, est nécessaire pour l'accompagner à réduire ou stopper sa consommation.**

### Ressources

#### Sites d'informations



[Maad Digital](#)



[Drogue info service](#)



[Fil Santé Jeunes](#)

#### Les lieux ressources



[Consultations Jeunes Consommateurs](#)



[Annuaire des Maisons des Adolescents](#)

#### Lignes d'écoute

**0980 980 930**  
alcool-info-service.fr

**39 89**  
tabac-info-service.fr

**0 980 980 940**  
Ecoute Cannabis

Le Crips Île-de-France est une association déclarée d'intérêt général qui agit en promotion de la santé auprès des jeunes, des publics vulnérables et des professionnels.

Action financée par la Région Île-de-France

Soutenu et financé par