

# INFO-TOX

## LE PLAISIR DE S'INFORMER



Ce bulletin a été conçu à votre intention dans le but de vous informer sur les enjeux d'actualités en matière de prévention de l'usage insatisfaisant des substances psychoactives. Les sujets qui seront abordés dans ce numéro sont la stigmatisation et le cannabis. Bonne lecture !

**Mots clés :** toxicomanie, drogue, marginalisation, préjugé, discrimination, stigmatisation, Cannabis.

**Vous êtes dans une classe avec des étudiants et vous animez un atelier. Durant la présentation, un jeune vous dit : « les gens qui consomment de la drogue sont des drogués et des "crackhead" ».**

*Que faites-vous ? Intervenez-vous sur ces mots ou bien vous ignorez le commentaire ?*



**Vous êtes dans le métro, et vous êtes témoins de jeunes qui se moquent d'une personne en situation d'itinérance, voici les propos que vous entendez : « c'est juste de sa faute, il mérite d'être là ».**

*Que faites-vous auprès de ces jeunes et/ou de la personne concernée ?*

## CUMULUS

est un organisme communautaire qui, depuis 25 ans, a pour objectif de prévenir la toxicomanie dans différents milieux, autant scolaire que communautaire, par le biais d'activités, d'ateliers de prévention, de formations ainsi que d'interventions.



NOTRE ACTION COMMENCE  
D'ABORD PAR L'ÉTABLISSEMENT  
D'UN LANGAGE COMMUN EN LIEN  
AVEC LA TOXICOMANIE NOUS  
PERMETTANT AINSI DE  
DÉCONSTRUIRE PLUSIEURS MYTHES  
ET CROYANCES LIÉS AUX  
SUBSTANCES PSYCHOTROPES.



## Qu'est-ce que la stigmatisation?

La stigmatisation est un phénomène social bien intégré dans notre société. Celle-ci provient principalement de la peur de l'inconnu. Elle se caractérise par un préjugé ou une attitude négative qu'une personne peut avoir envers autrui ou un groupe d'individus. Il existe plusieurs définitions de ce concept. Voici celle des auteurs Nicole Bichsel et Philippe Conus dans l'article ; «La stigmatisation : un problème fréquent aux conséquences multiples»<sup>2</sup>. Selon eux, la stigmatisation pourrait se définir comme «un phénomène social très commun, basé sur la discrimination d'un individu ou d'un sous-groupe d'individus par un groupe dominant ou majoritaire»<sup>3</sup>.

Les gestes discriminatoires peuvent se manifester sous diverses façons : par un langage irrespectueux, un dénigrement ou l'utilisation d'étiquettes. Ces comportements et attitudes marginalisent les individus. De ce fait, ces derniers sont mis à l'écart de la société, car ils ne correspondent pas aux standards socialement préétablis que ce soit par leurs comportements, leurs aspects physiques, voire même leurs identités. Ainsi, la stigmatisation peut avoir un impact significatif dans la vie des personnes qui en vivent.

### Type de stigmatisation :

Nous présentons, dans cet article, 4 types de stigmatisation<sup>4</sup> : **sociale**, **intériorisée**, **par association** et **structurelle**.

### Discrimination<sup>1</sup>:

C'est la manière (l'action) dont on traite les personnes stigmatisées en raison de la perception de la société face à leur identité ou leur mode de vie.



La **stigmatisation sociale**, elle se caractérise par la perception ou le regard de la population à l'égard des personnes marginalisées (ex : le regard et les propos de l'entourage de Katherine (nom fictif) envers sa consommation de tabac durant sa grossesse). Ensuite, la **stigmatisation intériorisée**, aussi appelée autostigmatisation, est la résultante de la stigmatisation sociale. Ainsi, l'individu ou le groupe de personnes se voient intérioriser les stigmates qui leur sont attribués (ex : Kevin (nom fictif), qui consomme du concerta (prescrit), perd confiance en ses capacités et reconnaît ses compétences uniquement à travers sa consommation de psychostimulants).

La **stigmatisation par association** impacte les personnes qui côtoient ou qui sont en connexion avec les groupes ou les personnes touchées par les comportements discriminatoires (ex : une mère qui est victime de jugement de la part de son entourage dû aux activités de consommation de son adolescent). Finalement, la **stigmatisation structurelle** correspond aux difficultés institutionnelles vécues par les individus face à l'exercice de leurs droits ou leur implication sociale (ex : un homme sorti de prison, qui tente de réintégrer la société, se fait refuser l'accès à un logement).

*Parallèlement, nous pouvons également constater l'existence de diverses perceptions liées à la consommation de substances psychoactives variant selon le type de consommation. Si certaines substances sont socialement acceptées, d'autres sont plus susceptibles d'être marginalisées.*

Dans ce cas, l'auteur Benoît Van Caloen identifie trois niveaux de consommation dans son article « Dilemme de l'individualisme : un contexte sociétair de l'usage de drogues<sup>5</sup> ». D'abord, il y a la consommation dite de « soutien à la performance »<sup>6</sup> (ex : boire un café avant d'aller travailler ou prendre un comprimé de vyvanse (non prescrit) avant une présentation importante au travail). Ici, l'utilisation contribue à augmenter la performance des consommateurs. Elle permet à l'individu de maintenir son rythme de vie, et ainsi, de maintenir son rôle de contributeur de la société. Ensuite, la consommation du « confort personnel » permet de diminuer les impacts négatifs liés à la performance (ex : la consommation d'alcool un vendredi soir pour se détendre et favoriser une récupération de fin de semaine dans le but de retrouver sa productivité le lundi matin).

Finalement, nous retrouvons la consommation qui se fait hors du regard des autres. C'est-à-dire qu'elle se fait en privé<sup>8</sup>, en dehors de l'espace public. Du moins, la personne camoufle sa consommation. C'est à ce niveau que certains individus peuvent vivre de la stigmatisation puisqu'ils sont exclus de la société en raison de leurs choix de substances psychoactives ou du mode de consommation (ex : un consommateur qui s'injecte de la cocaïne dans les toilettes lors d'évènements importants).



## Quelles peuvent être les conséquences associées à la stigmatisation ?

Comme mentionné précédemment, la stigmatisation peut avoir des impacts significatifs dans la vie des individus puisqu'elle affecte plusieurs facettes de leur vie.

*En voici quelques-unes<sup>9</sup>:*

### Individuelles

- Perte d'estime de soi
- La honte
- La culpabilité
- La peur du jugement et du rejet
- Retrait volontaire de la société

### Sociales

- L'isolement
- Difficulté à trouver un logement
- Difficulté à trouver un emploi
- Difficulté à trouver des services de soins adéquats



## *La gestion expérientielle : Une approche innovatrice*

### **Est-ce possible de changer cette vision ?**

D'abord, il est important de comprendre que les personnes stigmatisées ne peuvent pas se libérer seules des préjugés qui leur sont attribués. Notre rôle, en tant qu'individu, et en tant que société, est de faire une introspection sur nos valeurs, notre vision et nos biais inconscients. Cet exercice est essentiel afin de mieux comprendre les individus qui optent pour des choix différents des nôtres. Prendre conscience de notre regard et de nos comportements est essentiel afin d'amorcer un changement social.

Chaque personne est unique et différente, c'est pourquoi il est préférable d'éviter d'émettre des jugements ou imposer sa vision à tous. Autrement dit, faire preuve de non-jugement et de tolérance envers autrui peut aider à contrer la stigmatisation. Par exemple, l'utilisation des termes toxicomanes et dépendants peuvent être des étiquettes marginales pour la population consommatrice de substances. À Cumulus, nous abordons plutôt les habitudes de consommation, qui peuvent varier d'une personne à l'autre.

*Une approche qui place  
la personne au centre  
de l'intervention et a  
pour objectif de  
permettre aux individus  
de réfléchir à la  
meilleure façon de vivre  
leurs expériences de vie,  
tout en respectant leurs  
limites personnelles, et  
ce, afin d'en être  
satisfait. C'est ce que  
nous appelons un mode  
de vie « optimal ».*





## Cannabis<sup>10</sup>

Le cannabis est une substance psychoactive provenant de la plante de chanvre (cannabis). Elle est cultivée depuis plusieurs siècles et est utilisée dans différents secteurs tels que les cosmétiques, les vêtements et l'alimentation. La plante de cannabis contient plus de 500 substances<sup>11</sup> dont le tétrahydrocannabinol (THC) et le cannabidiol (CBD). Le THC est la molécule psychoactive. Elle est liposoluble (qui se dissout dans les graisses), ce qui explique le processus d'élimination plus lent. Le cannabidiol (CBD) ne possède pas les mêmes caractéristiques que le THC, c'est plutôt le modulateur du tétrahydrocannabinol (THC). Autrement dit, il diminue ses effets psychoactifs.

Le CBD est plus souvent associé à un usage médical, notamment pour traiter les convulsions, les nausées et l'anxiété. Le cannabis se situe dans la catégorie des perturbateurs puisqu'il peut accélérer et/ou ralentir le fonctionnement électrique du cerveau (transmission des messages) et créer des distorsions (forme d'hallucination).

Il se présente sous différentes formes ; plantes séchées (pot, weed, marijuana), résine (wax, haschich) et d'huile (huile de résine, cartouche pour les cigarettes électroniques). Il est important de préciser que le taux de THC varie selon le type de cannabis qui est consommé (joint, haschich, huile, etc.).

### Taux de THC<sup>12</sup> :

Joint de marijuana : 5-25%

Haschich : 35%

Huile haschich : 60%

Wax : 90%

**Les effets du cannabis varient selon plusieurs facteurs (E=SIC). Il est impossible de décrire, avec certitude, tous les effets ressentis.**

À titre d'exemple, voici quelques effets pouvant être ressentis<sup>13</sup>

**Hypoglycémie**

**Euphorie**

**Rougeurs aux yeux causées par la dilatation des vaisseaux sanguins**

**Grande sociabilité**

**Distorsion de la perception du temps et de l'espace**

**Augmentation de la concentration unique (Focus) et diminution de la concentration multiple**

**Grande sociabilité augmentation de la créativité**



# La loi de l'effet

E=SIC

L'effet dépend de la Substance, de l'Individu et du Contexte

<u>Substance</u>	<u>Individu</u>	<u>Contexte</u>
Catégorie	Genre	Où
Mode de consommation	Poids	Quand
Concentration	Valeurs	Avec qui
Quantité	Âge	Tolérance du milieu
Qualité		Légal ou illégal
		Émotions

## Références

<sup>1</sup> [https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/Stigma\\_Facts\\_FRE\\_1.pdf](https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/Stigma_Facts_FRE_1.pdf) (Consulté le 26 octobre 2020)

<sup>2</sup> Bichsel, Nicole et Philippe, Conus. 2017. La stigmatisation : un problème fréquent aux conséquences multiples Revue médical Suisse 13 :478-481. Récupéré de la Revue médicale Suisse

<sup>3</sup> IBID. p. 478

<sup>4</sup> Sous la direction de Bélanger, Sophie, (2016), Québec, Lutte contre la stigmatisation et la discrimination dans le réseau de la santé et des services sociaux : Guide d'accompagnement, Faire ensemble ou autrement, éditions : la direction des communications du ministère de la santé et des services sociaux, p.4

<sup>5</sup> Van Caloen, Benoît, (2004), Dilemme de l'individualisme : un contexte sociétaire de l'usage de drogues, volume 3, numéro 1. Consulté sur Érudit le 22 octobre 2020

<sup>6</sup> IBID. p. 77

<sup>7</sup> IBID. p. 78

<sup>8</sup> IBID.

<sup>9</sup> Ferradi, Benoît, journaliste-réalisateur, 1 mai 2016, injections et compassion, documentaire, Radio-Canada, <https://ici.radio-canada.ca/tele/second-regard/2015-2016/segments/reportage/6680/insite-vancouver-toxicomanes?isAutoPlay=1>. (Consulté le 23 octobre 2020)

<sup>10</sup> <https://encadrementcannabis.gouv.qc.ca/le-cannabis/> (Consulté le 6 janvier 2021)

<sup>11</sup> <https://www.inspq.qc.ca/cannabis/cannabis-effets-psychoactifs>. (Consulté le 6 janvier 2021)

<sup>12</sup> <https://encadrementcannabis.gouv.qc.ca/le-cannabis/> (Consulté le 6 janvier 2021)

## Ouvrages consultés

Bélanger, S, (2016), La lutte contre la stigmatisation et la discrimination dans le réseau de la santé et des services sociaux: guide d'accompagnement, faire ensemble et autrement, édition: la direction des communications du ministère de la santé et des services sociaux, Québec, 20 pages

Boutjilier, L, Filiatrault, F (collaboration), 2003, Exploration du phénomène de stigmatisation au regard des activités de surveillance de l'état de santé de la population, document d'information, 12 pages.

Désy, M, Filiatrault, F, (avril 2013), Dimension éthique de la stigmatisation en santé publique: outil d'aide à la réflexion, direction du secrétariat général, des communications et de la documentation, Institut national de la santé publique du Québec, Québec, 41 pages.

Landry, Michel, Lecavalier, Marie, (2003), L'approche de réduction des méfaits: un facteur de changement dans le champ de la réadaptation en toxicomanie, Drogues, santé et société, volume 2, numéro 1, Montréal, 16 pages.

McCready, G, (2015), Tabagisme et défavorisation de quartier: étude exploratoire des expériences de stigmatisation chez les jeunes femmes, mémoire présenté à l'école de santé publique en vue de l'orientation du grade de maîtrise en santé publique, option mémoire, université de Montréal, département de médecine sociale et préventive: école de santé publique, Québec, Montréal, 104 pages.

Ouellet.Guillaume,(2007), identité et itinérance: les stratégies identitaires dans le processus de désinsertion sociale, mémoire présenté comme exigence partielle de la maîtrise en sociologie, Université du Québec à montréal (UQAM), Montréal, 109 pages

Plourde. C, Pronovost. J, Alain. M, Arseneault. C, Laperrière. J, (2011), Portrait de la consommation de substances psychoactives chez les adolescents atikamekw, revue de psychoéducation, volume 40, numéro 1, Érudit, p.71-86.

Stuart. H, (2003), Stigmatisation. Leçons tirées des programmes visant sa diminution, revue santé mentale au Québec, volume 28, numéro 1, Érudit, p.54-72.

Vienne. Philippe, (2005), Carrière morale et itinéraire moral dans les écoles «de dernière chance»: les identités vacillants, revue lien social et politiques, numéro 53, Érudit, p.67-80.

---

**Pour en savoir plus**  
[www.projetcumulus.ca](http://www.projetcumulus.ca)

*Allez visiter nos réseaux sociaux pour consulter nos capsules spéciales de prévention !*

**Facebook :** Cumulus- prévention des toxicomanies

**Instagram :** ProjetCumulus

---