

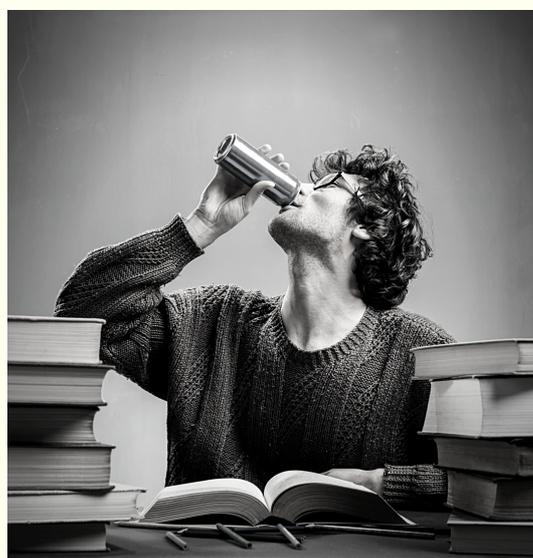
INFO-TOX

Le plaisir de s'informer !



Dans ce volume:

- **LA PRÉVENTION EN TOXICOMANIE**
- **DROGUES ET PERFORMANCE**
- **SUBSTANCE :
DROGUES INTELLIGENTES (SMART DRUGS)**



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.

Bonne lecture !

Recherche et rédaction:

Dhebie Abraham,
Dominic Nadeau
et Laurence Blanchard.

Volume 4 - Décembre 2022

QU'EST CE QUE LA PRÉVENTION EN MATIÈRE DE SUBSTANCES PSYCHOACTIVES?

La prévention est définie comme étant un « ensemble de dispositions prises pour éviter un danger, un risque, un mal » (Larousse, 2022). C'est un principe applicable à plusieurs sphères de vie, et qui est particulièrement utilisé lorsqu'il est question de santé publique dans un contexte de promotion de saines habitudes de vie. Prévenir nécessite d'aller rejoindre les populations que nous souhaitons informer, de mettre en place certaines actions et de les maintenir dans le but d'informer et de sensibiliser le plus d'individus possible sur un sujet en particulier (la dépendance, la santé mentale, la santé physique, etc.).

Lorsque nous parlons de dépendance ou de toxicomanie, la prévention peut s'implanter auprès d'individus ne présentant pas de problématique de consommation, mais qui, étant donné la prévalence de la consommation des substances psychoactives, gagnerait à être éduquée sur le sujet. Les discours de prévention peuvent aussi s'adresser à des individus potentiellement plus à risque de développer un problème de consommation. Dans ce cas, le type de prévention déployé et les messages véhiculés seront adaptés à la réalité des personnes que l'on souhaite rejoindre (DRSP, 2021)

COMMENT S'IMPLANTE LA PRÉVENTION EN MILIEU SCOLAIRE?

Il existe trois types de prévention, aussi appelés "pratiques de prévention", lorsqu'il est question des substances psychoactives : universelle, sélective et indiquée (ciblée). À Cumulus, nous déployons ces types de prévention par le biais d'ateliers en classe, de rencontres individuelles et d'activités de groupes. Les ateliers traitent de divers sujets entourant la consommation et le contenu varie selon l'âge, le vécu et les capacités de compréhension des groupes rencontrés. Bien souvent, la visée demeure la même, peu importe le type de prévention utilisé; nous cherchons à informer les individus sur les bienfaits et les méfaits possibles liés à la consommation et nous fournissons aux individus des connaissances objectives et à jour sur les substances psychoactives (INSPQ, 2012).

Cependant, en fonction du type de prévention et de la clientèle à laquelle nous nous adressons, les moyens pour faire passer le message, ainsi que son contenu, seront adaptés aux groupes et sous-groupes ciblés. Un autre élément qui peut aussi changer le contenu du discours de prévention utilisé sera l'approche préconisée par ceux et celles distribuant l'information. En effet, l'approche utilisée par les organismes de prévention, que ce soit la réduction des méfaits, l'abstinence ou la gestion expérientielle aura un impact sur la nature du message qui sera transmis.

LES 3 TYPES DE PRÉVENTION DES TOXICOMANIES CHEZ LES JEUNES (DRSP, 2021):

La prévention universelle

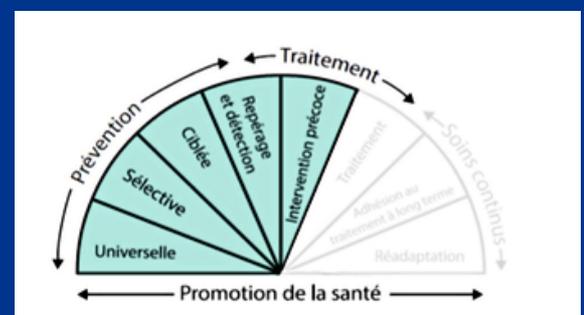
destinée à l'ensemble des jeunes indépendamment de leurs habitudes de consommation et de leur risque de développer des problèmes.

La prévention sélective

cible des sous-groupes de jeunes qui consomment ou non, mais qui sont particulièrement à risque de développer des problèmes s'ils consomment (ex.: un sous-groupe de jeunes présentant un haut taux de risque de décrochage scolaire.).

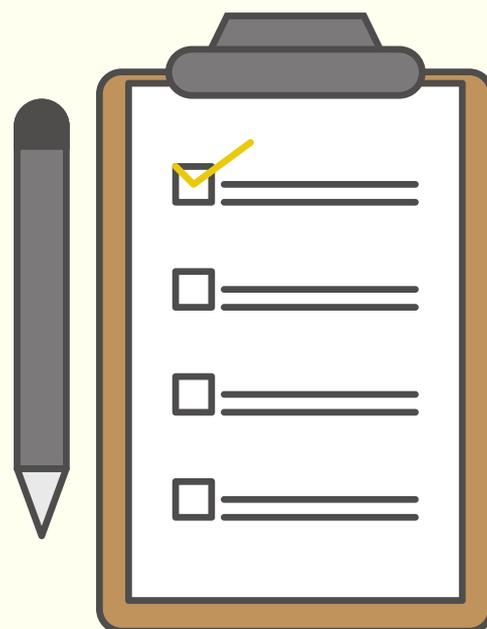
La prévention indiquée (ciblée)

s'adresse à des individus qui présentent les premiers signes de problèmes liés à leur consommation, sans satisfaire les critères diagnostics de la dépendance (ex.: feu jaune au DEP-ADO).



COMMENT MESURE-T-ON L'IMPACT DES PROGRAMMES DE PRÉVENTION AUPRÈS DES JEUNES?

Lorsqu'il est question de prévention de l'usage insatisfaisant des substances psychoactives, les programmes dispensés par des organismes tels que Cumulus sont rigoureusement analysés et s'accompagnent d'un financement gouvernemental (Laventure et al. 2010). L'efficacité des pratiques en milieu scolaire est évaluée en fonction des critères suivants : les programmes sont planifiés, globaux dans leur approche, en concertation avec les partenaires, puis intensifs et continue dans le temps. De plus, il est important que le contenu des programmes de prévention soit approprié au groupe d'âge et adapté aux particularités du milieu. Finalement, les interventions doivent engager activement les jeunes en tenant compte de leurs intérêts et de leurs connaissances. (Gagnon et al. 2012)



DROGUES ET PERFORMANCE

Il existe une multitude de raisons qui peuvent amener une personne à consommer des substances psychoactives. Le plaisir, la détente ou la socialisation entre pairs en sont les principales, mais de manière générale, les motivations à la consommation tendent à évoluer et se transformer en fonction de l'époque et des contextes sociaux et politiques des sociétés. Hors depuis plusieurs décennies, dans l'actualité, nous entendons de plus en plus parler de la consommation de substances à des fins de performances et cela dans différents milieux de vie: le travail, l'école, la pratique d'un sport et même dans les activités du quotidien. Dans cette revue, nous discuterons des drogues intelligentes liées davantage aux performances de type intellectuel.

Quelques statistiques

La consommation de drogues intelligentes est de plus en plus populaire chez les universitaires. Selon des études américaines menées auprès des universitaires, jusqu'à 35% des étudiants auraient déjà consommé des drogues intelligentes (Thoër et Robitaille, 2011). L'une des hypothèses qui explique cette croissante popularité est l'augmentation des diagnostics de TDA/H chez les adolescents et chez les adultes ainsi que le détournement de leurs prescriptions à des fins non médicales ou en d'autres mots la revente de ces médicaments à d'autres personnes (Lévy et Thoër, 2008).

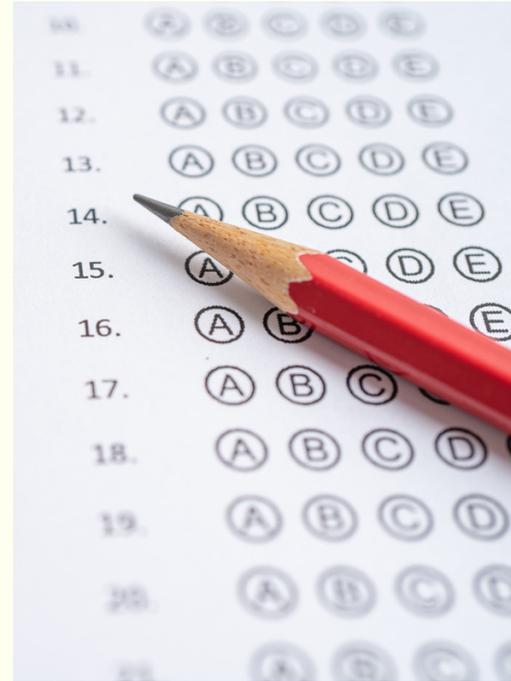
LES DROGUES INTELLIGENTES (SMART DRUGS), DE QUOI PARLE-T-ON?

UNE DROGUE INTELLIGENTE (SMART DRUGS) DÉSIGNE UNE SUBSTANCE PSYCHOACTIVE DONT LES PRINCIPAUX EFFETS SERAIENT D'AUGMENTER TEMPORAIREMENT LES CAPACITÉS INTELLECTUELLES TELLES QUE LA MÉMOIRE, LA CONCENTRATION ET LA STRUCTURATION DE LA PENSÉE (OTERO ET COLLIN, 2016 & HOUDE, 2014). CES DROGUES SONT SOUVENT DES AMPHÉTAMINES OU DES MÉTHAMPHÉTAMINES. CES SUBSTANCES FONT PARTIE DE LA CATÉGORIE DES STIMULANTS DU SYSTÈME NERVEUX CENTRAL, QU'ELLES SOIENT LÉGALES SOUS PRESCRIPTION (EX: VYVANSE, CONCERTA, RITALIN, BIPHENTIN) OU QU'ELLES SOIENT ILLÉGALES (EX: SPEED, COCAÏNE).



QUELLES SONT LES CONDUITES DOPANTES ?

Selon la définition de Patrick Laure (2002), une conduite dopante représente l'usage fait par une personne de substances psychoactives ou de compléments (stéroïdes) dans le but de s'adapter de manière performante à une situation dans laquelle la finalité est incertaine. En d'autres mots, dans une épreuve quelconque où le résultat semble inconnu, l'usage de drogues de performance serait une stratégie qui permettrait de s'adapter aux exigences de réussite demandées par le contexte. Par exemple, si je suis dans une soirée d'affaires et que je me sens un peu gêné.e d'aller parler avec des partenaires importants, je peux décider de boire quelques verres d'alcool afin de me détendre pour ainsi faciliter les échanges. Il s'agirait d'une conduite dopante, car l'intention première derrière la consommation est de performer dans mes habiletés relationnelles.



LES MOTIFS DE CONSOMMATION

L'objectif principal de ce type de consommation est d'améliorer la capacité de concentration, la qualité du travail et la productivité. En effet, selon une étude menée auprès des étudiants et des travailleurs québécois (Thoër, C. et Robitaille, M. (2011)), l'utilisation des médicaments stimulants est une « stratégie d'automédication » ou un moyen qui favorise l'adaptation de ces derniers face aux exigences de l'environnement et des différents rôles qu'ils-elles peuvent avoir dans la société. Chez les étudiants, par exemple, l'utilisation des médicaments stimulants leur permet de dépasser leurs limites en restant concentrés le plus longtemps possible durant les périodes d'étude et d'examens. Cette consommation favorise l'augmentation des capacités de mémorisation, tout en réduisant l'effort de travail. Du côté des travailleurs, cette utilisation est plutôt employée pour combattre le manque de sommeil et le manque de temps, toujours dans le but d'améliorer leur performance. Les médicaments stimulants sont principalement consommés par voie orale et sont utilisés selon les besoins de la personne (ex: consommer du Ritalin en période d'examens).



QUI SONT LES CONSOMMATEURS DE DROGUES INTELLIGENTES ?

Selon une analyse de Collin et Otero (2016), le profil des consommateurs de drogues intelligentes correspondrait à des « insiders ». À l'inverse du terme « outsider » utilisé par Mark Baker pour désigner des consommateurs de drogue marginalisés par la société, le terme « insiders » propose plutôt un profil de consommateurs qui, en utilisant des « méthodes déviantes » (la consommation), tente de se conformer à la « norme de succès » imposée par la société. Un autre aspect qui distingue les consommateurs de drogues intelligentes, c'est qu'il s'agit davantage d'une consommation occasionnelle plutôt que régulière. Ceci étant dit, il existe une panoplie de profils distincts de consommateurs et leurs motivations à consommer ces substances psychoactives peuvent varier dans le temps.



RÉFLÉCHIR NOTRE CONSOMMATION EN LIEN AVEC NOS ATTENTES DE PERFORMANCE

Le phénomène de l'usage de drogues à des fins de performance peut nous amener à réfléchir ou à avoir un regard critique sur la société ainsi que sur nos propres comportements. La recherche constante de performance et de succès peut nous amener à toujours vouloir dépasser les limites du raisonnable et à n'être jamais satisfait.e. La consommation régulière de stimulants peut avoir des impacts significatifs à court et à long terme. Il est donc essentiel de bien connaître nos limites et de peut-être remettre en question notre définition de ce que peut être la réussite.

Si les drogues intelligentes font normalement référence aux méthamphétamines et aux amphétamines, elles éclipsent parfois une autre substance encore davantage consommée, soit la caféine. La question que l'on peut se poser: est-ce une drogue de performance? Nous pouvons nous questionner sur les raisons pour lesquelles elle est consommée (pour nous réveiller le matin et commencer notre journée du bon pied, avant d'aller travailler pour avoir un élan d'énergie, pour se motiver avant une tâche, etc.). La consommation de caféine est banalisée depuis longtemps et l'objectif ici est de nous faire réfléchir sur notre propre rapport à celle-ci. La consommons-nous dans un objectif de performance?



- Direction régionale de santé publique de Montréal (2021). *Soutien financier pour des projets d'actions intégrées et complémentaires dans les écoles secondaires montréalaises visant la prévention et la réduction des méfaits en matière de substances psychoactives (SPA)*. Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal. https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/professionnels/DRSP/appele-projets/Appel_Projets_SPA_08fevrier2021_FR.pdf
- Houde, J. (2014). *Les usages sociaux des drogues chez les polyconsommateurs au Québec et sa région*. [Maîtrise en service social, Université de Laval]. Corpus. <http://hdl.handle.net/20.500.11794/25130>
- Institut national de santé publique du Québec (2012). *L'usage de substances psychoactives chez les jeunes québécois : meilleures pratiques de prévention* (publication no 1488).
- Laure, P. (2002). *Les conduites dopantes : une prévention de l'échec?*. *Psychotropes*, 8, 31-38. <https://doi.org/10.3917/psyt.083.0031>
- 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>
- Lévy, J. J., Thoër, C. (2008). Usage des médicaments à des fins non médicales chez les adolescents et les jeunes adultes: perspectives empiriques. *Drogues, santé et société*, 7(1), 153-189. <https://doi.org/10.7202/019622ar>
- Otero, M et Collin, J. (2016). Insiders, smart drugs et pharmaceuticalisation: éléments pour une typologie de la nouvelle déviance conformiste. *Cahier de recherche sociologique*, 59-60, 156-178. <https://doi.org/10.7202/1036791ar>
- Prévention. (s.d.). Dans *Dictionnaire Larousse en ligne* <https://www.larousse.fr/prévention>
- Thoër, C. et Robitaille, M. (2011). Utiliser des médicaments stimulants pour améliorer sa performance: usage et discours de jeunes adultes québécois. *Drogue, santé et société*, 10(2), 143-183. <https://doi.org/10.7202/1013481ar>

POUR EN SAVOIR PLUS
WWW.PROJETCUMULUS.CA

**VOUS POUVEZ VISITER NOS RÉSEAUX SOCIAUX POUR CONSULTER
NOS CAPSULES SPÉCIALES DE PRÉVENTION !**

FACEBOOK : CUMULUS- PRÉVENTION DES TOXICOMANIES
INSTAGRAM : PROJETCUMULUS

