

Cumulus est un organisme communautaire, qui depuis 25 ans, a pour objectif de prévenir la toxicomanie dans différents milieux, autant scolaires que communautaires, 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. Notre approche globale en gestion expérientielle place la personne au centre de l'intervention et elle 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».

Ce bulletin a été conçu à votre intention, dans ce contexte de crise, pour vous informer en lien avec des enjeux d'actualité en matière de prévention de la toxicomanie. Les sujets qui seront abordés dans ce numéro sont le plaisir, la consommation de benzodiazépines et la communication parent-enfant.

Pour en savoir plus

www.projetcumulus.ca

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

Facebook : Cumulus- prévention des toxicomanies

Instagram : ProjetCumulus

Vous avez dit Benzodiazépines? Benzo quoi?

Dans les deux dernières années, au sein de plusieurs milieux d'intervention où Cumulus est présent, nous entendons parler plus régulièrement de la consommation de médicaments d'ordonnances, dont le Xanax® et d'autres dérivés. Cela semble préoccuper plusieurs personnes et nous recevons de nombreuses questions à ce sujet. Voici donc quelques informations qui vous permettront de mieux connaître ces substances ainsi que leurs effets.

Tout d'abord, les benzodiazépines sont des déprimeurs du système nerveux central⁹. Les substances psychoactives de la catégorie des *Déprimeurs* ralentissent le fonctionnement électrique du cerveau. Lorsque prescrits, ils sont habituellement utilisés pour leurs effets relaxants et sédatifs¹. Par exemple, ils pourraient être prescrits pour diminuer des symptômes de certains troubles anxieux, troubles du sommeil ou pour des symptômes liés à l'épilepsie². Parmi les benzodiazépines, citons notamment l'alprazolam (Xanax®), le lorazépam (Ativan®) ou le clonazépam (Rivotril®)³. Ces produits, majoritairement sous forme de comprimés, sont disponibles légalement en pharmacie lorsqu'ils sont prescrits par un(e) médecin. Cependant, plusieurs versions de ces substances sont aussi disponibles sur le marché illégal. Dans ce cas, le(la) consommateur(trice) ne peut avoir aucune certitude quant à la composition, la qualité ou la pureté du produit, ce qui peut augmenter les risques pour la santé⁴.

En d'autres circonstances que celles d'un traitement médical, ils peuvent être consommés pour leurs fonctions calmantes et relaxantes. Également, les médicaments de la famille des benzodiazépines pourraient avoir des effets tels qu'une diminution de la concentration, de la confusion, des vertiges ou des étourdissements, de la somnolence ainsi que difficultés de coordination.

Pour conclure, il faut savoir que la consommation de ces médicaments peut impliquer des risques, particulièrement s'ils sont consommés avec d'autres substances, comme l'alcool⁵. Pour plus d'informations, nous vous invitons à consulter votre pharmacien(ne) ou, encore, visiter le site de ToxQuébec:

 <https://toxquebec.com/substance/medicaments-psychotherapeutiques/>

Le Plaisir

Planifier nos vacances pour l'été 2020, se rendre à un 5 à 7 avec nos collègues de travail, faire des sorties avec nos enfants, rendre visite à nos parents, etc. Tous ces gestes, si simples, mais qui nous rendent quelquefois nostalgiques aujourd'hui en cette période de crise. Pour plusieurs d'entre nous, ce confinement fait prendre conscience qu'il n'en faut pas beaucoup pour avoir du plaisir et se sentir bien.

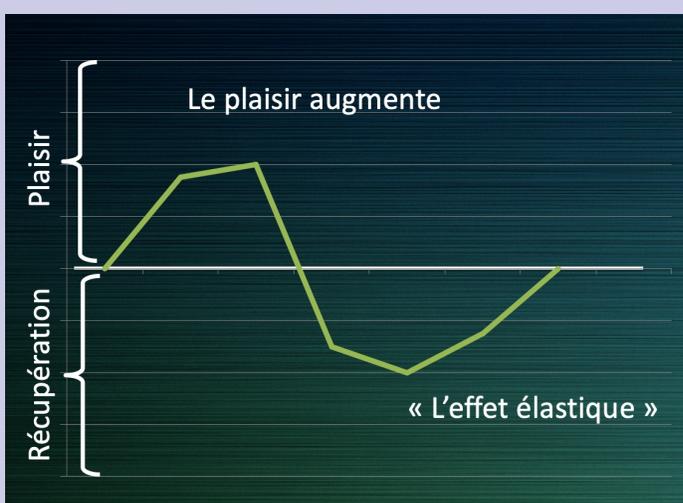
Cependant, qu'est-ce que le plaisir? Dans un contexte où l'on voit nos loisirs changer, quels sont les moyens qui nous permettent de découvrir d'autres sources de plaisir? Comment alimenter ce sentiment lorsque l'on est seul à la maison et que l'on ne peut pas nécessairement être en contact avec nos proches? Certes, nous pouvons aujourd'hui dire merci aux réseaux sociaux et à la technologie, précieux éléments qui nous permettent de rester en contact.

Qu'est-ce que le plaisir ?

Le plaisir est une sensation qui se veut positive, qu'une personne ressent lors d'une situation ou une activité. Au moment où ce sentiment survient, plusieurs neurotransmetteurs sont impliqués dont l'endorphine et la dopamine. Ces deux drogues naturelles, sécrétées par le cerveau, sont responsables de l'intensité du plaisir que l'on va ressentir. Effectivement, l'endorphine, qui a pour rôle de ralentir le fonctionnement électrique du cerveau, peut aussi provoquer un état de calme et de bien-être lorsqu'elle est intensivement libérée⁶. Pour ce qui est de la dopamine, notamment responsable du contrôle de nos mouvements, elle régularise nos émotions. Lorsqu'elle est libérée, elle «stimule les centres de récompense⁷» du cerveau et est, en partie, responsable de notre plaisir. Il faut également savoir que le plaisir est propre à chacun(e) et est d'une durée limitée. Cette sensation agréable peut durer quelques secondes, minutes ou même quelques heures selon notre source de plaisir. Par exemple, l'intensité et le temps du plaisir ressenti peuvent varier entre le sport, la lecture, le plaisir sexuel, la musique, etc. Comme chaque personne est différente, cela peut aussi influencer nos expériences de plaisir. Autrement dit, notre niveau de plaisir va dépendre de l'activité ou de la situation dans laquelle nous sommes, de qui nous sommes comme individu et du contexte dans lequel nous avons du plaisir.

Mais... qu'arrive-t-il lorsque cette émotion est moins présente⁸?

Lorsque le plaisir diminue, on fait face à une période que l'on appelle la «récupération». À cette étape, notre cerveau retrouve un équilibre pour revenir à son état initial. Il est donc possible de ressentir une certaine baisse d'énergie ou une récupération au niveau de nos émotions durant ce processus. À Cumulus, nous utilisons le terme «effet élastique» qui fait référence à la récupération exigée par le corps suite à l'effet d'une substance psychotrope. Comme les drogues naturelles de notre corps, les substances psychotropes peuvent nous procurer du plaisir puisqu'elles imitent ces dernières. Lorsque l'effet recherché diminue ou prend fin, le consommateur(trice) va vivre cette période de récupération. De ce fait, le corps sera un peu plus fatigué et les émotions pourraient être un peu plus difficiles à gérer. En tout, trois lois nous permettent de mieux comprendre les variations liées au plaisir, l'effet «élastique» ci-haut mentionné étant la première loi, aussi appelée la réciprocité. Les deux autres lois du plaisir sont:



2- Loi de l'intensité:

Cette loi implique que plus un plaisir est intense et court dans le temps, plus la récupération sera intense et longue.

3- Loi de la désensibilisation:

Cette loi nous dit simplement que plus je répète un plaisir régulièrement, plus celui-ci devient habituel, voire «normal». Par conséquent, il est possible de ressentir une moins grande intensité de plaisir si je répète ce plaisir souvent.

Plaisir et confinement

Il est indéniable que cette période de confinement est plus difficile pour plusieurs, car nous sommes privés de certains de nos loisirs. De ce fait, l'isolement peut entraîner de l'anxiété. À cet égard, il pourrait être d'autant plus difficile pour les personnes qui vivent déjà avec un trouble de l'anxiété. L'anxiété pourrait se définir comme étant «l'état d'appréhension et de crainte à l'égard de ce qui pourrait se produire»⁹.

En période de confinement, plusieurs facteurs peuvent alimenter notre anxiété comme le manque de contact social, la perte d'un emploi ou l'ennui. De plus, la pandémie provoque une atmosphère qui se veut incertaine puisque nos habitudes de vie sont bouleversées (travail, sorties, 5 à 7, etc.). Cette situation peut également favoriser une peur, caractérisée par la crainte d'être contaminé et de contaminer ses proches. Ainsi, les mesures de distanciation physique et le confinement nous forcent un peu à nous adapter à de nouvelles manières de vivre au quotidien.

Qu'en est-il de notre consommation ?

Selon un sondage effectué par CROP pour Éduc'alcool les 4 et 5 avril dernier, la consommation d'alcool de la population québécoise n'aurait pas réellement augmentée depuis le début confinement¹⁰. Selon cette étude, «82 % des québécois(e)s n'ont pas augmenté leur consommation d'alcool au cours du dernier mois [...] voire à même réduit (14%)¹¹», contrairement à certaines études américaines et européennes où la consommation a connu une hausse¹². Ces changements s'expliqueraient par le fait qu'il existe des craintes quant à l'achat de boissons dans les magasins, la réduction nécessaire des dépenses pour plusieurs et l'isolement. De plus, parmi ces répondant(e)s, certain(e)s consomment à l'extérieur de leur foyer. C'est-à-dire qu'ils(elles) consomment, entre ami(e)s, les bars et les restaurants. Seulement 18% des répondant(e)s affirment avoir remarqué une augmentation dans leur consommation d'alcool¹³. Pour les personnes qui déclarent consommer plus souvent, les motifs invoqués sont la réduction du stress et l'anxiété, l'ennui ainsi qu'une multiplication des moments disponibles pour boire de l'alcool.

Si vous désirez diversifier vos activités de plaisir ou diminuer votre consommation, voici quelques idées:

- ⇒ Lire un livre
- ⇒ Faire de l'activité physique à la maison
- ⇒ Regarder quelques séries sur les différentes plateformes disponibles
- ⇒ Assister à une formation en ligne
- ⇒ Prendre une marche
- ⇒ Refaire la décoration de votre chambre
- ⇒ Écrire: vos projets, vos réflexions, un journal personnel, etc.
- ⇒ Planifier des rencontres virtuelles avec vos ami-es ou vos proches
- ⇒ Apprendre une nouvelle langue
- ⇒ Cuisiner de nouvelles recettes

Comment discuter de prévention avec son enfant¹⁵?

En tant que parent d'adolescent(e)s, il est courant de se demander comment aborder certains sujets plus sensibles avec son enfant. Notamment, pendant cette période de confinement, nombreuses sont les occasions de parler avec eux et c'est pourquoi nous vous suggérons de profiter des circonstances pour ouvrir la discussion. En effet, à Cumulus nous croyons qu'il ne faut pas hésiter à parler de drogues et répondre aux questionnements des jeunes. La prévention c'est aussi cela! Plusieurs études démontrent l'importance de la qualité de la communication entre les enfants et leurs parents pour prévenir la toxicomanie¹⁶. Mieux vaut donc en discuter dès maintenant et ne pas attendre d'avoir un doute sur la consommation de votre adolescent-e pour communiquer.

Comme parent, il est tout à fait normal de se sentir « dérouté » par rapport à la consommation d'alcool et de drogues de votre jeune et de ne pas savoir de quelle façon amorcer le sujet avec lui(elle). Voici donc quelques idées et conseils qui pourront, nous l'espérons, alimenter vos réflexions et vous supporter dans cette belle aventure qu'est la prévention¹⁷:

- Faites-vous confiance et engagez la discussion en l'interrogeant sur ses propres connaissances. Par exemple, vous pouvez lui demander: que connais-tu des drogues? Pourquoi crois-tu que des jeunes font le choix de consommer? Et d'autres non? Que connais-tu sur le cannabis?
- Choisir le bon moment et éviter de trop longues discussions qui pourraient lui paraître «moralisantes»: de courtes conversations, plus fréquentes, pourraient être plus efficaces;
- Soyez ouvert à ses opinions, encouragez-le(la) à s'exprimer et essayez de comprendre son point de vue;
- Évitez les interventions qui ne visent qu'à créer la peur ainsi que les phrases qui commencent par «dans mon temps» :);
- Connaissez votre position par rapport à la consommation, exprimez vos limites clairement;
- Acceptez qu'il soit possible que vous soyez bousculés dans vos valeurs;

N'oubliez pas que vous n'avez pas besoin d'être un-e expert-e sur ce sujet. Accompagner son jeune à trouver des informations justes et provenant de sources fiables, c'est aussi une façon de les outiller à faire des choix.

Pour de plus amples informations, vous pouvez visiter:

<https://www.ligneparents.com/LigneParents/Tous-les-themes/Comportements/Adolescence/Alcool-et-autres-drogues>

Un outil de réflexion sur nos habitudes de consommation de substances psychoactives ...

Tout dépendant de l'approche préconisée, il existe différents moyens d'évaluer la consommation d'une personne: la fréquence, les substances consommées, les impacts dans sa vie, etc. À Cumulus, nous accordons beaucoup d'importance à la notion de "satisfaction" lorsqu'on aborde notre relation aux substances psychoactives (alcool, drogues, médication). Pouvoir évaluer sa satisfaction implique de réfléchir aux aspects positifs de nos habitudes de consommation. Elle implique aussi de considérer les risques, les inconvénients et les différents impacts de nos choix de consommation dans notre vie.

Quelle est votre satisfaction de votre consommation? En contexte de pandémie et de confinement, vos habitudes ont-elles changées? Pour y répondre, l'équipe de Cumulus vous a concocté un petit outil sans prétention, afin de vous permettre de prendre le temps de vous positionner par rapport à vos habitudes de consommation. En espérant qu'il suscite des réflexions enrichissantes!

1. Sur une échelle de 1 à 10, encerclez votre niveau de satisfaction actuel par rapport à votre consommation?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = Je suis très insatisfait-e de ma consommation actuelle.
10 = Je suis pleinement satisfait-e de ma consommation actuelle.

2. Sur une échelle de 1 à 10, encerclez votre niveau de satisfaction par rapport à votre consommation avant le confinement.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = j'étais très insatisfait-e de ma consommation.
10 = J'étais pleinement satisfait-e de ma consommation.

3. Avant la pandémie de la Covid-19, quelles étaient vos motifs de consommation? (ex. pour le plaisir, par habitude, pour socialiser, lorsque je vis de la colère, de l'ennui, etc.)

4. Ces motifs sont-ils les mêmes actuellement? Et pourquoi selon vous?

Globalement, si vous pouviez augmenter votre satisfaction par rapport à vos habitudes de consommation actuelle, qu'est-ce que vous changeriez?

Si vous avez besoin de soutien ou d'aide, n'hésitez pas à consulter les ressources disponibles dans votre région: <https://aqcid.com/fr/>

¹ Léonard, L., et Ben Amar, M. (2000). Classification, caractéristiques et effets généraux des substances psychotropes. Dans *L'usage des drogues et la Toxicomanie*. Montréal: Québec.

² Santé Canada (2020). Drogues illicites et réglementées. Les benzodiazépines. Gouvernement du Canada. Repéré à <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/dependance-aux-drogues/drogues-illicites-et-reglementees/benzodiazepines.html>

³ Ibid

⁴ Lampron-Goulet, E. et Sainton, G. (2019, le 24 janvier). Cas de surdoses sévères liés à l'ingestion de flubromazolam vendu comme du Xanax. Direction de la santé publique de l'Estrie.

⁵ Amar, M. B. (2007). *La polyconsommation de psychotropes et les principales interactions pharmacologiques associées*. Montréal: Centre québécois de lutte aux dépendances.

⁶ Lavoie, I.A. (2015), *Formation aux intervenant(e)s en prévention toxicomanie : Tronc commun en gestion expérientielle*, Cumulus: prévention des toxicomanies. p.7

⁷ Société canadienne du cancer (s.d.). *Relation entre nicotine, dopamine et effet de plaisir*. Repéré à https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca/sites/ciusssemtl/files/media/document/PDF_NicotineDopamine_SCC.pdf

⁸ Côté, R. et Sauvé, M.C. (2004 révisé 2014). *Cahier de formation sur la prévention des toxicomanies*. Cumulus: projet de prévention. P. 24

⁹ Benny, M., Huot, A., Lalonde, J.A., Landry-Cuerrier, J., Marinier, L., Sergerie, M.A., (2016). *Santé mentale et psychologie: une approche biopsychosociale*, Modulo (2 ed.) Québec, p.164.

¹⁰ Éduc'alcool (2020, le 7 avril). Alcool et confinement: que font les québécois?. Repéré à <https://educalcohol.qc.ca/ce-que-nous-avons-a-dire/communiqués/alcool-et-confinement-que-font-les-quebecois/>.

¹¹ Ibid

¹³ Sarrazin, S. (2020, le 8 avril). Confinés, les Québécois esquivent la tentation de boire de l'alcool. *La presse*. Repéré à <https://www.lapresse.ca/gourmand/alcools/202004/08/01-5268568-confinés-les-quebecois-esquivent-la-tentation-de-boire-plus-dalcool.php>

¹³ Ibid

¹⁴ Amar, M. B. (2007). *La polyconsommation de psychotropes et les principales interactions pharmacologiques associées*. Montréal: Centre québécois de lutte aux dépendances.

¹⁵ Lavoie, I.A. (2020). *Adolescence et consommation: comment s'y retrouver comme parent? Cahier de formation*. Cumulus: projet de prévention de la toxicomanie.

¹⁶ Peterson, R. (2014) *Meilleures pratiques de prévention des toxicomanies en milieu scolaire*. Direction de santé publique de Lanaudière.

¹⁷ Alberta health services et Gendarmerie royale du Canada (2008). *Les enfants et les drogues : guide de prévention pour les parents*, Santé Canada (2010), *Comment aborder le sujet des drogues avec son adolescent. Conseils aux parents pour une communication efficace*. Gouvernement du Canada.