# L'UTILISATION ET L'ABUS DE SUBSTANCES

Unité 3

# Qu'est-ce que c'est une drogue?

Une drogue est une substance qui lorsqu'il est pris, peut changer la façon que tu <u>penses</u>, <u>sent</u> et <u>agit</u>.

Pouvez-vous nommer quelques drogues que vous connaissez déjà?

# Les drogues...

Il y a des drogues qui peuvent être achetée à des pharmacies. Ces médicaments s'appelle des médicaments à vente libre. C'est-à dire que tu n'as pas besoin une prescription pour l'acheter. Il y a aussi des médicaments qui sont prescrits de votre docteur. Ces deux types de médicaments sont légales mais peuvent être dangereux.

D'autres exemples de drogues légales sont: l'alcool, la nicotine et la caféine.

# Est-ce que toutes les drogues sont mauvaises?

Il y a maintenant presque 35 000 Canadiens qui utilisent le cannabis pour les aider dans leur maladie. Ils le font en toute légalité. Ces personnes qui souffrent souvent du cancer ou du SIDA utilisent le cannabis pour contrôler les nausées associées à la chimio-thérapie. Aussi, le cannabis donne de l'appétit, favorise la relaxation et peut soulager la douleur de ces personnes très malades.

# Les drogues illicites

Une drogue illicite sont des drogues qui ne sont pas légales. Voici les différentes catégories:

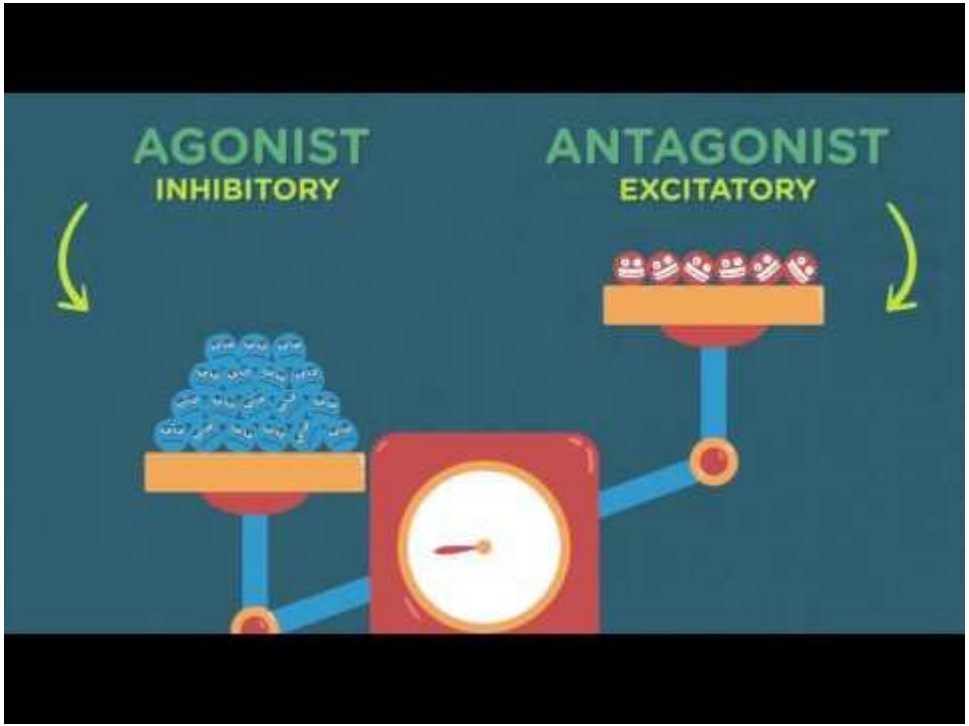
1. **Un stimulant** : Élève l'humeur, une vigilance accrue, une augmentation de l'énergie et de sentiments. Les stimulants donnent à l'utilisateur une précipitation d'adrénaline qui est suivie d'un collision d'énergie.
   Exemples: nicotine, caffeine, amphetamines, methamphetamines, cocaine.

2. **Un dépresseur** : fait une personne être calme et endormie.
   Exemples: l'alcool, inhalant, heroin.

- **Inhalant :** Un inhalant n'est pas une drogue illégale mais peut être très dangereux. Ils peuvent être trouvés dans les maisons et les écoles. Par exemple: la colle, les marqueurs, des produits de nettoyage, etc. Ces substances, lorsqu'elles sont inhalées, dépriment le système nerveux central qui fait que la personne se sent légère.

3. **Hallucinogènes** : vous fait voir des choses différemment; non réelles.
   Exemples: LSD

# Regardons ce vidéo:




Ce vidéo nous démontre comment l'alcool (une drogue) peut affecter notre cerveau.

# Quiz de connaissance - Complète ce quiz sur kahoot. Le link est ci-dessous.

1. La définition d'une drogue est:
   a. Une substance qui forme une habitude
   b. Une substance qui lorsqu'il est pris, peut changer la façon que tu penses, agit et sent.
   c. Une substance illégale qui peut te blesser.

2. En ontario, tu peux acheter légalement de l'alcool à l'âge de _____ ans.
   a. 18
   b. 19
   c. 21

3. Les personnes boivent de l'alcool parce que...
   a. C'est une partie de leur vie sociale
   b. Ils aiment le faire
   c. Pour faire face à l'anxiété/stress
   d. Toutes ces réponses

4. 80% de l'alcool qui est bu chaque année par les canadiens sont:
   a. Du vin
   b. De la bière
   c. Des refroidisseurs (coolers)
   d. De l'alcool fort

5. Dans un sondage nationale récente, 1 Canadien sur 10 a déclaré avoir été blessé au cours des 12 derniers mois en raison de la consommation de quelqu'un d'autre.
   a. Vrai
   b. Faux

6. Le cannabis peut temporairement affecter votre mémoire à court-terme
   a. Vrai
   b. Faux

https://create.kahoot.it/details/quiz-de-connaissance-les-drogues/1299b001-33e1-484a-b8fc-4847922c0e8d

# Activité 1 - Explorer les substances

- Les substances et leurs effets.

# La dépendance

1. Addiction: Le fait ou l'état d'être accro à une substance, une chose ou une activité particulière.
   a. Une dépendance physique est lorsque le corps d'une personne dépend de quelque chose. Après un moment, le corps d'une personne craint de plus en plus la drogue pour se sentir bien.
   b. Une dépendance psychologique est quand quelqu'un a une dépendance à quelque chose qui changera ses humeurs ou ses sentiments.

2. La tolérance : L'effet décroissant d'un médicament résultant d'une administration répétée à une dose donnée
3. Retrait : le groupe de symptômes qui surviennent lors de l'interruption abrupte ou de la diminution de la consommation de médicaments ou de drogues récréatives.

# La dépendance est un concept difficile à comprendre

Les personnes qui ont une substance de dépendance ont développé une tolérance pour la substance, ils passent par des symptômes de sevrage, et a du mal à réduire l'utilisation de la substance.

Souvent on demande:

- Pourquoi les gens commencent-ils en premier lieu?
- Pourquoi ne quittent-ils pas?
- Est-ce qu'ils ne peuvent pas voir le mal qu'ils font à eux-mêmes? Ne se rendent-ils pas compte qu'ils blessent les autres?

Lorsqu'une personne commence à utiliser des substances, ils ne peuvent pas prévoir la complexité de la situation. Par exemple, quelqu'un qui essaie de fumer peut penser: "Je vais arrêter quand je le veux, pas de problème." Ou une personne qui consomme de l'alcool pour se sentir plus confiante à une fête peut dire: "Ce n'est pas un problème pour moi parce que je n'ai besoin une boisson à tous les jours".

# Le cannabis

## La consommation

Je m'appelle: _____

Le cannabis

*La cigarette de marijuana est appelée un "joint"!*

Le cannabis est une plante. Le cannabis est aussi appelé marijuana, mari, pot (le "t" est prononncé) ou herbe. En général, ce sont les feuilles du cannabis qui sont séchées, coupées et roulées dans du papier pour les cigarettes que les gens "fument". Dans le cannabis, il y a une substance qui s'appelle le **T**étra-**H**ydro-**C**annabinol (un long mot qu'on appelle simplement le **THC**). Lorsque la marijuana est fumée, le THC qui se trouve dans la fumée passe très vite des poumons dans le sang. Comme tu le sais, le sang circule dans tout ton corps et se rend à ton cerveau. Le THC y arrive donc rapidement en moins d'une minute.

Que se passe-t-il alors? Certains consommateurs disent alors qu'ils se sentent plus calmes et plus détendus. D'autres rient beaucoup plus qu'à l'habitude. D'autres sont moins gênés et donc parlent plus aux autres qu'à l'habitude. D'autres "oublient" leurs problèmes. Finalement, pour d'autres, les couleurs des objets et les sons ambiants semblent plus "clairs".

On entend aussi ces phrases pour décrire les effets du cannabis:

-Je me sens super bien!
-Je me sens "relaxe"!
-Problèmes, quels problèmes?
-La vie est trop belle!

*La consommation du cannabis peut amener un sentiment de bien-être.*

• • •

Le cannabis, aussi appelée le marijuana, est la drogue illicite la plus répandue. C'est fait à partir des feuilles déchiquetées, des tiges, des graines et des fleurs de la plante Hemp. Le cannabis ressemble à du persil séchée vert, gris ou brun

D'autres noms du cannabis sont :

_____, _____,

_____, _____ _____.

Le cannabis peut être fumée sous forme d'une cigarette ou même mélangé dans la nourriture.

# Les effets à court et long terme sont:

## Court-terme:

- Problèmes de mémoire à court terme.
- Anxiété sévère.
- Comportement étrange - voir, entendre ou sentir des choses qui n'y êtes pas.
- Panique.
- Hallucinations.
- Temps de réaction, de pensée et de discours réduit.
- Problèmes de coordination - marcher
- Rythme cardiaque augmenté.
- Se sentir comme si on était regardé ou suivi
- (paranoïa).
- Yeux rouges
- Affecte le système respiratoire

## Long terme:

- Résistance réduite aux maladies courantes
- Somnolence et manque de motivation
- Changements de personnalité et d'humeur
- Pensée altérée
- Dépendance.
- Développement potentiel de l'abus d'opiacés.
- Problèmes respiratoires - plus de mucus, toux chronique, etc.
- Changements dans la fonction cérébrale.
- Dommages au système reproducteur.
- Difficultés financières potentielles.
- Problèmes potentiels de relation.

Les personnes qui utilisent le cannabis et essaye d'arrêter ont des symptômes de retrait comme:

l'irritabilité, l'angoisse, la dépression, difficulté à dormir et une manque d'appétit

# Légalisation du Cannabis

Le 17 octobre 2018, le cannabis a été légalisé au Canada. Les règlements de la loi ont autorisé la consommation nationale de cannabis par des personnes âgées de 19 ans en Ontario et la possession de 30 grammes.

Le gouvernement a laissé aux provinces le soin de restreindre la possession, la vente et l'utilisation. La loi sur le cannabis interdit de vendre ou de fournir du cannabis à toute personne de moins de 19 ans. Les personnes qui n'obéit pas les restrictions peuvent recevoir jusqu'à 14 ans en prison pour avoir donné ou vendu du cannabis à des jeunes.

**Question: Que pensez-vous de la légalisation du cannabis au Canada?**

# La pression des paires - Dire non!

<u>Qu'est-ce la pression des paires?</u>

Souvent les personnes essayent des substances parce qu'ils veulent s'intégrer à un groupe d'amis ou s'inquiètent de ce que les autres penseront s'ils n'essaient pas une substance.

Lire page 9

Quel est le moyen le plus efficace de dire non à l'alcool, aux drogues et au tabac.

a. Faire semblant que cela n'existe pas
b. Pense à des situations risquées et avoir un plan d'action
c. Dépense ton temps avec des personnes qui ne savent rien de ces choses.

# Comment aider?

De nombreuses organisations fournissent de l'aide aux personnes qui souffrent de toxicomanie et offrent un soutien aux membres de leur famille. Si les étudiants ont besoin d'une assistance supplémentaire, renvoyez-les à des ressources communautaires telles que: AADAC, Centres de santé publique, Travailleurs communautaires de la jeunesse, Conseillers scolaires et Programmes à 12 étapes (Alcooliques anonymes, Al-Anon, Alateen, Gambler's Anonyme, Gam-Anon, Narcotiques anonymes Et Nar-Anon).

# TÂCHE FINALE