

QU'EST-CE QU'UNE SUBSTANCE PSYCHOACTIVE ?

Toutes ces substances ont un usage réglementé ou interdit

Alcool, tabac, cannabis, héroïne, cocaïne, etc. sont des substances psychoactives qui agissent sur le cerveau :

>> elles modifient l'activité mentale, les sensations, le comportement. Leur usage expose à des risques et à des dangers pour la santé, et peut entraîner des conséquences dans la vie quotidienne ; leur usage peut en outre engendrer une dépendance ;
>> elles provoquent des effets somatiques (sur le corps) variables selon les propriétés de chacune, leurs effets et leur nocivité.

Le cannabis, la cocaïne, l'ecstasy, l'héroïne (...) sont des substances illicites : le code pénal en interdit et en réprime la production, la détention et la vente, conformément aux conventions internationales ; leur usage est également interdit et sanctionné.

Les médicaments psychoactifs (anxiolytiques, hypnotiques, antidépresseurs) sont prescrits par un médecin pour traiter des états d'anxiété, de troubles du sommeil, de dépression ; leur production et leur usage sont strictement contrôlés. Cependant, il arrive qu'ils soient détournés de cet usage thérapeutique, et l'automédication est fréquente.

L'alcool et le tabac sont des produits dont la vente est contrôlée, et leur consommation dans les lieux publics réglementée.

USAGE, USAGE NOCIF ET DÉPENDANCE : LES DIFFÉRENTS

COMPORTEMENTS DE CONSOMMATION

La consommation des substances psychoactives a pour effet immédiat de modifier les perceptions, l'humeur et le comportement. Ces effets varient selon les substances, les quantités, la fréquence et la durée des consommations et sont aussi modulés par des facteurs individuels.

La consommation régulière peut avoir un retentissement sur les activités, les relations et la vie personnelle : c'est ce qui définit un usage nocif.

La dépendance est la situation dans laquelle se trouve la personne qui ne peut plus se passer du produit sans ressentir un manque d'ordre physique et/ou psychique.

De plus, certaines substances comportent des risques à court terme (overdose, accidents, violence) ou à long terme pour l'organisme, notamment des cancers, des maladies respiratoires ou cardiovasculaires.

>>> QU'EST-CE QUE L'USAGE SIMPLE ?

L'usage simple est une consommation de substances psychoactives qui n'entraîne ni complications pour la santé, ni troubles du comportement ayant des conséquences nocives pour soi ou pour autrui. Il en est ainsi chez les adolescents et les jeunes qui essaient les drogues illicites par curiosité, ou qui consomment avec les autres

>>>

L'usage simple comporte des risques dans quelques situations particulières, comme :

- > la consommation d'une substance avant de conduire un véhicule (automobile, deux roues, machine, etc.) ;
- > la consommation de substances illicites, mais aussi d'alcool et de tabac, chez la femme enceinte ;
- > l'association avec certains médicaments.

Ces risques existent dès la première consommation.

>>>

par effet d'entraînement. Beaucoup en resteront à une unique expérience ou n'auront qu'une consommation occasionnelle en petite quantité.

Le passage à des consommations de plus en plus régulières ou à des produits de plus en plus dangereux (selon la théorie de l'escalade) ne se produit pas de façon systématique. Il varie selon le potentiel addictif de chacune des substances et la vulnérabilité des individus due à leur contexte de vie, leur histoire personnelle et l'existence ou non de troubles psychologiques.

>>> QU'EST-CE QUE L'USAGE NOCIF ?

L'usage nocif, ou abus, est caractérisé par une consommation répétée induisant des dommages dans les domaines somatiques, psycho-affectifs ou sociaux, pour le sujet lui-même, mais aussi pour son environnement.

On parle d'usage nocif lorsque l'on peut constater :

>> des infractions répétées liées à l'usage d'une substance (violences commises sous l'effet d'un produit, accidents divers sous l'effet du produit, etc.) ;

L'usage nocif est une consommation qui, même sans dépendance, provoque des dommages physiques, affectifs, psychologiques ou sociaux pour le consommateur, ses proches ou son environnement plus large.

- >> l'aggravation de problèmes personnels ou sociaux causés ou amplifiés par les effets de la substance sur les comportements (dégradation des relations familiales, difficultés financières, etc.) ;
- >> des difficultés et/ou l'incapacité à remplir ses obligations dans la vie professionnelle, à l'école, à la maison (absences répétées, mauvaises performances au travail, baisse des résultats scolaires, absentéisme, exclusion, abandon des responsabilités, etc.) ;
- >> l'incapacité à se passer du produit pendant plusieurs jours.

>>> LA DÉPENDANCE, ÇA COMMENCE QUAND ?

Une personne est dépendante lorsqu'elle ne peut plus se passer de consommer, sous peine de souffrances physiques et/ou psychiques. Sa vie quotidienne tourne largement ou exclusivement autour de la recherche et de la prise du produit. La dépendance peut s'installer de façon brutale ou progressive, en fonction de l'individu et du produit consommé.

La dépendance, qui peut être physique et/ou psychique, se caractérise par des symptômes généraux :

- >> l'impossibilité de résister au besoin de consommer ;
- >> l'accroissement d'une tension interne, d'une anxiété avant la consommation habituelle ;
- >> le soulagement ressenti lors de la consommation ;
- >> le sentiment de perte de contrôle de soi pendant la consommation.

Le passage de l'usage simple à l'usage nocif, ou de l'usage nocif à la dépendance, n'est souvent pas perçu par le consommateur qui pense maîtriser sa consommation. Cette impression d'« auto-contrôle » d'une consommation n'est bien souvent qu'une illusion : on peut devenir dépendant d'un produit sans s'en rendre compte.

>>>

LA DÉPENDANCE PSYCHIQUE

La privation d'un produit entraîne une sensation de malaise, d'angoisse allant parfois jusqu'à la dépression. Une fois qu'elle a cessé de consommer, la personne met du temps à s'adapter à une vie sans le produit. Cet arrêt bouleverse ses habitudes, laisse un vide et peut favoriser la réapparition d'un mal-être que la consommation visait à supprimer.

LA DÉPENDANCE PHYSIQUE

La privation de certains produits tels que les opiacés, le tabac, l'alcool et certains médicaments psychoactifs engendre un état de manque qui se traduit par des symptômes physiques qui varient selon le produit : douleurs avec les opiacés, tremblements majeurs avec l'alcool, convulsions avec les barbituriques et les benzodiazépines.

Ces symptômes peuvent être accompagnés de troubles du comportement (anxiété, irritabilité, angoisse, agitation, etc.).

Le besoin de consommation devient alors irrépissable.

Lorsqu'une personne arrête de manière brutale ou progressive la prise d'une substance psychoactive, on parle de sevrage. Pour libérer l'organisme du besoin de la substance sans les effets physiques du manque, les personnes pharmacodépendantes peuvent trouver une aide médicale et psychologique. Il leur est proposé un traitement approprié qui peut prendre la forme d'un sevrage sous contrôle médical ou d'un traitement de substitution. Le suivi et l'accompagnement psychologique sont souvent nécessaires pour retrouver une vie sociale et une activité normale.

Toutefois, le risque de rechute est important et plusieurs épisodes de soins sont souvent nécessaires pour mettre fin à la dépendance.

La polyconsommation : multiplication des produits et des dangers

Les consommations sont souvent associées soit par un effet d'entraînement, soit pour la recherche de sensations, soit encore pour atténuer les effets de certains produits. On parle alors de polyconsommation, dont les dangers sont souvent méconnus : conjugués, les effets des produits sont amplifiés, entraînant des risques plus graves pour la santé.

Exemples de polyconsommation :
cannabis et alcool ou
héroïne et cocaïne.

POLYCONSUMMATION

LES CHIFFRES D'UNE RÉALITÉ

15

(EN 2000)

19%

des 18-44 ans déclarent avoir déjà consommé en même temps au moins deux substances psychoactives (en excluant le tabac). Dans 90 % des cas, il s'agit du mélange alcool-cannabis [1].

35%

 des jeunes de 17 ans

déclarent avoir déjà consommé simultanément au cours de leur vie du **cannabis et de l'alcool** ;

10%

de **l'alcool et des médicaments** ;

1,9%

du **cannabis et des champignons hallucinogènes** [2].