



Réflexion et discussion

# Santé liée à la consommation de substances



L'être humain consomme de l'alcool, du cannabis et d'autres substances psychoactives depuis des milliers d'années. Comment cela se fait-il? Sont-elles utiles ou nuisibles? Ou cela dépend-il simplement de la personne, de la substance et de la situation?

Depuis des milliers d'années, des personnes du monde entier consomment des substances psychoactives telles que le tabac, l'alcool, les opioïdes et le cannabis pour diverses raisons. La consommation de substances psychoactives est profondément ancrée dans le tissu de nombreuses sociétés.

Chacun.e d'entre nous a une relation unique avec les substances, qui peut changer tout au long de notre vie. La plupart d'entre nous commencent par expérimenter une substance pour le plaisir, ou parce que nous avons entendu dire qu'elle pouvait aider d'une manière ou d'une autre. Mais voici les raisons les plus courantes pour lesquelles nous consommons des drogues :

**Le plaisir**— La plupart des substances psychoactives produisent des sensations de plaisir.

**La curiosité** — Nous sommes fortement influencé.e.s par ce que font les gens autour de nous.

**L'interaction sociale** — La consommation de drogues peut être un moyen de nouer des liens avec les autres.

**Le soulagement** — Certaines personnes souffrant d'anxiété sociale ou de stress consomment des drogues pour se sentir calmes et stables. Les personnes ayant vécu un traumatisme ou une dépression peuvent utiliser des drogues pour prévenir les sentiments de détresse.

**La performance** — La pression pour s'améliorer ou passer au «niveau supérieur» amène de nombreuses personnes à utiliser des substances pour la concentration et l'endurance.

La consommation de substances est complexe et peut à la fois nous aider et nous nuire. C'est parce que chacun.e d'entre nous possède une combinaison différente de gènes, d'expériences de vie, d'influences et de traits de personnalité qui font de nous ce que nous sommes.

Tout comme nous avons tous.tes un certain degré de santé mentale, nous avons aussi une santé liée à la consommation de substances. En d'autres termes, nous nous situons tous.tes quelque part sur le continuum de la consommation de substances qui va d'« aucune utilisation », à une extrémité, et « trouble lié à la consommation de substances », de l'autre.

Abstinence





# Santé liée à la consommation de substances

La plupart des gens ne prévoient pas que leur consommation de drogues devienne un problème ou même une partie de leur mode de vie. Mais cela peut tout de même arriver.

Par exemple:

- une personne victime d'abus ou d'intimidation peut s'automédiquer avec de l'alcool pendant beaucoup plus longtemps que nécessaire.
- Ou bien, une personne souffrant d'une maladie physique peut développer accidentellement un problème avec des analgésiques ou d'autres médicaments sur ordonnance après les avoir utilisés pendant trop longtemps.
- Ou encore, une personne peut vivre, étudier ou travailler avec des pairs qui consomment du cannabis ou du tabac tous les jours; cela devient donc aussi sa pratique quotidienne, même si elle ne le souhaite pas vraiment.

Le fait de se situer sur le continuum de la consommation de substances nous rappelle que nous pouvons modifier notre consommation de substances si les choses ne vont pas bien pour nous.

## Étapes de l'activité

1. Regarde la vidéo sur la Santé liée à la consommation de substances.
2. Donnez à chaque participant un document sur « La santé liée à l'usage de substances ».
3. Répartissez les participants en petits groupes et donnez à chaque groupe un plateau de jeu de facteurs et un jeu de cartes.
4. Parcourez les instructions du jeu et expliquez que l'activité sert à tester leur compréhension de la santé liée à la consommation de substances.
5. Faites un débriefing en grand groupe. Vous voudrez peut-être demander:
  - a. Qu'as-tu ressenti en jouant à ce jeu?
  - b. Sur une échelle de 1 à 10, dans quelle mesure a-t-il été facile pour ton groupe de parvenir à un consensus sur les scénarios? (1 = très facile, 10 = difficile)
  - c. Quelque chose t'a-t-il surpris? Quelle est la chose que tu as apprise en jouant?

## Réflexion et discussion

### Jeu des Facteurs

- Qu'as-tu ressenti en jouant à ce jeu?
- Sur une échelle de 1 à 10, dans quelle mesure a-t-il été facile pour ton groupe de parvenir à un consensus sur les scénarios? (1 = très facile, 10 = difficile)
- Quelque chose t'a-t-il surpris? Quelle est la chose que tu as apprise en jouant?

## References

- University of Victoria: [Cannabis resources](#)
- Here To Help: [You and substance use. People use drugs](#)
- Here to Help [Understanding Substance Use: A Health Promotion Perspective](#)