



UNODC

Office des Nations Unies
contre la drogue et le crime



Initiative de l'UNODC pour les jeunes

GUIDE DE DISCUSSION

youth initiative

OFFICE DES NATIONS UNIES CONTRE LA DROGUE ET LE CRIME
Vienne

Initiative de l'UNODC pour les jeunes

Guide de discussion



NATIONS UNIES
New York, 2012

Copyright © Nations Unies, juillet 2012. Tous droits réservés.

Les appellations employées dans cette publication et la présentation des données qui y figurent n'impliquent de la part du Secrétariat de l'Organisation des Nations Unies aucune prise de position quant au statut juridique des pays, territoires, villes ou zones, ou de leurs autorités, ni quant au tracé de leurs frontières ou limites.

Production éditoriale: Section des publications, de la bibliothèque et des services en anglais, Office des Nations Unies à Vienne.

Table des matières

I. Perception de l'usage de drogues.....	1
II. Qu'est-ce que la vulnérabilité?.....	7
III. Les effets directs de l'usage de drogues.....	11
IV. Abus de médicaments soumis à prescription.....	13
V. Conséquences et risques associés à l'usage de drogues.....	17
VI. Prévention de l'usage de drogues.....	21
VII. Traitement de la toxicomanie	25
VIII. Le rôle de la jeunesse dans l'effort mondial de prévention de l'usage de drogues	27

Annexes

I. Des idées pour rompre la glace.....	31
II. Lignes directrices pour la création d'activités.....	33
III. Liste des sites d'information sur l'usage de drogues destinés aux jeunes	35
IV. Charte de modération du Forum de l'Initiative pour les jeunes sur Facebook.....	39

I. Perception de l'usage de drogues

L'usage de drogues est un thème très présent à la télévision, dans les médias et dans les messages diffusés au sein des communautés au point d'apparaître comme une vaste épidémie, généralement associée à des stéréotypes négatifs. De ce fait, les consommateurs de drogues sont fréquemment perçus comme des personnes malveillantes et dangereuses, voire des délinquants. Parfois, les médias présentent l'usage de drogues comme un acte "cool" et audacieux. Que l'image renvoyée soit positive ou négative, l'usage de drogues est souvent considéré comme un libre choix et les usagers de drogues sont confrontés à l'attitude sévère et aux préjugés de ceux qui les considèrent comme des personnes suffisamment faibles et égoïstes pour choisir de se droguer.

Mais quelles sont les véritables raisons qui poussent certaines personnes à se droguer et d'autres pas? Les jeunes peuvent être exposés à plusieurs facteurs de risque, comme le fait de vivre dans un quartier touché par le trafic et l'usage de drogues, et où il n'y a aucune activité parascolaire. Les difficultés économiques qui pèsent sur les familles où les parents s'efforcent de joindre les deux bouts peuvent avoir un impact négatif sur les relations familiales, et le fait pour des jeunes de chercher l'aventure en côtoyant des camarades tombés dans la drogue ou la délinquance les expose davantage au risque de succomber eux aussi à la drogue. En raison de ces facteurs de risque, les jeunes sont susceptibles de souffrir de problèmes de santé mentale et, partant, d'être encore plus vulnérables face à la drogue. Le fait est que les jeunes qui se droguent n'ont pas tous librement choisi de le faire. En effet, ces facteurs de risque peuvent les pousser à s'initier à la drogue. Dans le cas du tabac et de l'alcool, les industries consacrent beaucoup d'argent à la publicité subliminale pour inciter les jeunes, notamment dans les pays en développement, à consommer leurs produits.

L'adolescence est également une période marquée par la découverte de soi et les nouvelles expériences. Les camarades qui expérimentent des drogues et parlent de consommer des substances peuvent donner l'impression que tout le monde en fait autant. Heureusement, le nombre réel de jeunes qui expérimentent des drogues est inférieur à ce que les jeunes ont tendance à croire, mais demeure néanmoins alarmant.

Bon nombre des stéréotypes négatifs qui sont associés aux consommateurs de drogues viennent de la façon dont ces derniers sont le plus souvent vus en public. La télévision et les autres médias les décrivent parfois comme des individus irrationnels, dont le comportement imprévisible terrifie. Les gros consommateurs ou les toxicomanes ont souvent perdu leur travail et/ou leur maison et n'ont plus les nombreuses capacités physiques nécessaires pour mener une vie saine et productive. Les stéréotypes négatifs, la stigmatisation et les préjugés dont sont victimes les consommateurs de drogues compliquent généralement le problème et font que ceux qui ont besoin d'un traitement et d'un soutien social ont des difficultés à obtenir de l'aide. Les consommateurs de drogues sont souvent des sans-abris qui vivent dans la rue et qui ont rompu les liens avec leur communauté et leur entourage.

Il arrive qu'une personne ayant consommé de la drogue ne puisse plus aller à l'école ou au travail, car la substance provoque des effets à la fois sur son cerveau (raisonnement,

concentration et mémoire) et son organisme. En raison de l'usage de drogues et des effets que ce dernier produit sur le cerveau, le raisonnement, la mémoire mais aussi sur les relations avec la famille, les amis et la communauté, les consommateurs de drogues sont incapables d'assumer leurs responsabilités au sein de leur communauté ou de devenir des exemples de réussite pour les jeunes.

Pour mieux comprendre les raisons qui poussent les jeunes à se droguer et contribuer ainsi à prévenir l'usage de drogues et ses conséquences parmi les jeunes, il est important dans un premier temps d'examiner la manière dont l'usage de drogues en général et les consommateurs en particulier sont perçus. Les activités ci-dessous permettront d'explorer d'autres perceptions à l'égard des consommateurs de drogues et de commencer à comprendre pourquoi l'usage de drogues est parfois la manifestation d'un malaise plus profond dans la vie d'une personne. Lorsqu'on va au-delà des stéréotypes erronés et dangereux souvent véhiculés par la société à propos des usagers de drogues, on se rend compte que l'usage de drogues n'est généralement pas un libre choix ni une question d'ordre moral. Nous examinerons également les raisons pour lesquelles, en évitant les drogues, les jeunes pourront adopter demain un mode de vie souhaitable.

Points de discussion

- Comment percevez-vous les personnes qui consomment de la drogue? Y a-t-il des qualités que vous associez ou non à la consommation de drogues (par exemple le bonheur, qualités de leader)? Pourquoi?
- La consommation de drogues est-elle un phénomène répandu parmi les jeunes de votre communauté?
- D'après vous, pourquoi certains jeunes consomment-ils de la drogue?
- Au départ, qu'est-ce qui peut pousser les jeunes à expérimenter l'alcool, le tabac, les médicaments soumis à prescription mais utilisés à des fins non médicales ou les drogues illégales?
- La consommation de drogues est-elle considérée comme un comportement normal?
- La consommation de drogues et la dépendance qu'elle entraîne peuvent-elles être considérées comme un libre choix?
- Quelles sont les conditions de vie des gens qui consomment régulièrement de la drogue?
- En quoi la façon dont vous envisagez de vivre votre vie est-elle différente de celle d'une personne qui consomme de la drogue?

Activités

Recherche sur les jeunes, par les jeunes (première partie)

Effectuez des recherches sur Internet ou à la bibliothèque pour trouver des informations sur le nombre de jeunes qui consomment du tabac, de l'alcool, des médicaments soumis à prescription mais utilisés à des fins non médicales ou des drogues illégales dans votre

communauté ou dans votre pays. Présentez les résultats en classe de la manière la plus créative possible, par exemple à l'aide d'un dessin représentant le nombre de jeunes qui consomment de la drogue par rapport à ceux qui n'en consomment pas.

S'il n'y a aucune statistique (fiable) disponible, essayez de trouver d'autres méthodes pour recueillir des données sur la prévalence de la consommation de substances ou de drogues illicites dans votre établissement scolaire et votre communauté. Sélectionnez la méthode la plus praticable et évaluez le nombre de jeunes qui consomment du tabac, de l'alcool et d'autres substances dans votre établissement. Vous pouvez également élargir le champ de votre recherche et recueillir des informations, par exemple, sur le nombre d'adultes qui consomment des substances dans votre établissement scolaire et votre communauté, ou sur les attitudes, les valeurs et les croyances à l'égard des substances et de la consommation de substances parmi les jeunes de votre communauté. Partagez les résultats les plus intéressants sur le Forum de l'Initiative pour les jeunes sur Facebook.

Remettre en question notre perception des consommateurs de drogues: discussion animée par l'enseignant

- Fermez les yeux et pensez à un jeune que vous connaissez ou dont on vous a parlé et qui a expérimenté des drogues ou qui en consomme actuellement. À quoi ressemble-t-il? En général, est-il heureux et détendu? Est-il apprécié des autres jeunes? Sa famille est-elle très présente dans sa vie? Porte-t-il les vêtements les plus tendance? Est-ce qu'il fait du sport ou participe à d'autres activités collectives?
- Discutez de vos réponses et inscrivez sur une feuille de papier celles qui reviennent le plus souvent. Ces dernières peuvent être conservées pour se rappeler la façon dont les jeunes perçoivent les consommateurs de drogues et la façon dont ils les décrivent. (Note: l'enseignant ou l'animateur doit être bien informé afin d'éviter de perpétuer involontairement les perceptions négatives et la stigmatisation.)

Jeu d'association de mots

En travaillant par petits groupes, écrivez sur des morceaux de papier des mots que vous associez aux personnes qui consomment de la drogue et à celles qui n'en consomment pas ("en bonne santé", "responsable", "dangereux", "cool", etc.). Placez les morceaux de papier dans un sac. Prenez une feuille que vous diviserez en deux colonnes intitulées respectivement "Consomme de la drogue" et "Ne consomme pas de drogue". Piochez ensuite dans le sac et prenez l'un de ces morceaux de papier, que vous scotchez dans la colonne correspondant à votre perception personnelle. Une fois les mots classés dans chaque colonne, les groupes se réunissent et reportent toutes les réponses dans un grand tableau situé à l'avant de la salle de classe. (Conseil: il est possible de dessiner deux grands "tableaux" en demandant à deux volontaires de s'allonger sur une grande feuille de papier, sur laquelle on tracera les contours de leurs corps.) Discutez ensuite de vos perceptions à l'égard des personnes qui consomment ou non de la drogue.

Collage: la vie idéale

Trouvez des photos sur Internet et dans les magazines ou dessinez une affiche qui vous représente à l'âge adulte. Dans un bref exposé devant la classe, décrivez ce que vous aimez,

où vous habitez, où vous étudiez, quels sont vos loisirs et qui sont vos amis. Demandez-vous ensuite pourquoi la consommation de drogues vous empêcherait d'atteindre ces objectifs et de devenir la personne que vous souhaitez être. Vous obtiendrez des points supplémentaires si vous prenez une photo et si vous la postez sur le Forum de l'Initiative pour les jeunes sur Facebook.

Ressources en anglais

Direction générale de la justice de la Commission européenne
http://ec.europa.eu/justice/anti-drugs/index_en.htm

Frank: friendly, confidential drugs advice and personal stories
www.talktofrank.com

Guide de l'UNODC pour l'élaboration et l'amélioration de programmes participatifs de prévention de l'abus des drogues chez les jeunes (Les pages 39 à 56 proposent des idées pour faire des recherches sur la consommation de drogues dans votre communauté.)
www.unodc.org/pdf/youthnet/handbook.pdf

“Monitoring the future”, étude continue de la jeunesse américaine
<http://monitoringthefuture.org>

Natural High, organisation à but non lucratif dont la mission est d'encourager les jeunes à “s'éclater” sainement et à rejeter les drogues et l'alcool
www.naturalhigh.org

Office of National Drug Control Policy, campagne “Above the influence”
www.abovetheinfluence.com

Projet européen d'enquête en milieu scolaire sur l'alcool et d'autres drogues
www.espad.org

Students Against Destructive Decisions, organisation qui s'efforce de “Fournir aux étudiants les meilleurs outils de prévention possible pour gérer les problèmes de la consommation d'alcool chez les mineurs, la consommation d'autres drogues, la conduite dangereuse ou sous l'emprise de substances et d'autres décisions destructives”.
<http://sadd.org/mission.htm>

Ressources en français

Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies (CCSA)
www.ccsa.ca/Fra/Pages/Home.aspx

Conseil de l'Europe — Groupe Pompidou — Lutte contre l'abus et le trafic de drogues
www.coe.int/t/dg3/pompidou/default_FR.asp?

Direction générale de la justice de la Commission européenne
http://ec.europa.eu/justice/anti-drugs/index_fr.htm

Mission interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie (MILTD)
www.drogues.gouv.fr/

Santé Canada

www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/drugs-drogues/index-fra.php

Ressources en espagnol

Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas (CICAD)

www.cicad.oas.org/main/template.asp?file=/oid/default_spa.asp et

www.cicad.oas.org/Main/Template.asp?File=/reduccion_demanda/default_spa.asp

Direction générale de la justice de la Commission européenne

http://ec.europa.eu/justice/anti-drugs/index_es.htm

Information pour les parents

www.laantidroga.com/

Plan Nacional sobre Drogas (Espagne)

www.pnsd.msc.es/Categoria2/centro/home.htm

II. Qu'est-ce que la vulnérabilité?

De nombreuses raisons sont avancées pour expliquer l'usage de drogues chez les jeunes. Certains disent que les adolescents veulent avoir l'air "cool" ou qu'ils subissent la pression de leurs pairs pour s'intégrer dans un cercle social où l'on consomme de la drogue. C'est peut-être vrai, mais il y a beaucoup d'autres facteurs importants qui incitent un jeune à commencer à se droguer. Une bonne compréhension de ces facteurs constitue une autre étape cruciale dans la lutte contre la stigmatisation de l'usage de drogues et la prévention de la toxicomanie chez les jeunes du monde entier.

À tout moment, les jeunes sont influencés par un certain nombre de facteurs. Le tempérament ou le caractère de la personne, des facteurs tels que le fait d'être élevé dans un environnement stable, la vie de famille et les relations familiales, des facteurs liés à l'école comme l'engagement positif dans des activités scolaires et des facteurs communautaires, comme le degré de disponibilité des drogues illicites, ont tous une influence sur le développement des jeunes, leur vie quotidienne, leurs relations avec la famille, les amis, les pairs et l'image qu'ils ont d'eux-mêmes.

Certains facteurs personnels, familiaux et communautaires peuvent exposer davantage les jeunes au danger de la drogue et les inciter à expérimenter les drogues pour finir par en consommer et en dépendre. Parmi ces facteurs de risque, on peut citer un tempérament ou un caractère particulier, des antécédents familiaux de toxicomanie, un membre de la famille qui consomme de la drogue, des relations négatives avec les parents se traduisant par un manque d'affection et d'attachement, la négligence et la maltraitance, l'absence de famille ou de foyer, des amis qui expérimentent les drogues ou en consomment, le fait de vivre dans une communauté où l'usage de drogues est courant et la déscolarisation ou le chômage. Le manque de sommeil et les carences alimentaires peuvent également accroître les risques. Il est donc important de manger équilibré et de dormir suffisamment. Plus il y a de facteurs de risque dans la vie d'une personne, plus elle est susceptible d'expérimenter la drogue ou de continuer à en consommer régulièrement pour finir par devenir dépendante.

Cependant, il est possible qu'un jeune soit exposé à tous ces facteurs de risque négatifs et qu'il ne touche jamais aux drogues, grâce à un certain nombre de facteurs de protection également présents au niveau individuel, familial et communautaire. Au niveau individuel, on peut citer un bon sens de la discipline, une bonne estime de soi, de bonnes aptitudes à résoudre les problèmes, de bonnes capacités d'expression personnelle, une aptitude à reconnaître et communiquer les émotions, à maintenir un bien-être mental, à gérer le stress ou l'anxiété et à se fixer des objectifs personnels. Au niveau familial, un lien solide et étroit avec les parents et des règles familiales cohérentes peuvent contribuer à protéger les membres de la famille des comportements à risque. Au niveau communautaire, les facteurs de protection incluent le fait de fréquenter un établissement scolaire doté de règles strictes à l'égard de la consommation de drogues et de vivre dans une communauté bienveillante et protectrice qui contribue au bien-être de ses membres. Malheureusement, quand une personne commence à consommer de la drogue, les facteurs de risque ont tendance à l'emporter sur

les facteurs de protection. Les facteurs de risque comme la pauvreté, la disponibilité des drogues et la marginalisation ne font que s'accroître à mesure que la dépendance s'accroît.

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de renforcer les facteurs de protection si les jeunes améliorent leurs compétences et en apprennent de nouvelles avant qu'ils n'expérimentent la drogue ou qu'ils ne commencent à en consommer. Par exemple, certains programmes enseignent aux jeunes à développer diverses aptitudes utiles dans la vie et dans la société (notamment à résister à la pression des pairs ou à communiquer avec assurance lorsqu'on leur propose d'expérimenter des drogues), et encouragent les communautés à travailler ensemble tout en aidant les gens d'un même quartier à se connaître afin de créer un environnement plus sain et plus sûr pour tout le monde. Ces programmes qui aident les jeunes à prendre des décisions plus saines et à défendre leur conception du bien sont de plus en plus courants dans les établissements scolaires et d'autres sont souvent proposés dans les centres communautaires. Pour les jeunes qui consomment déjà de la drogue et qui ont besoin d'un soutien accru, de nombreux services de traitement proposent de l'aide à ces derniers et leurs familles afin qu'ils puissent retrouver un mode de vie sans drogues.

Les activités ci-dessous permettront de mieux comprendre les conditions qui rendent une personne plus vulnérable face à la drogue et moins apte à y résister. Si on examine les circonstances qui ont initialement poussé une personne à prendre de la drogue, on comprend mieux pourquoi certains refusent les drogues, tandis que d'autres ont beaucoup de difficulté à dire "non".

Points de discussion

- D'après-vous, que signifie la vulnérabilité en termes de consommation de drogues?
- Quels sont les facteurs qui font que certaines personnes risquent davantage de devenir dépendantes aux drogues que d'autres?
- En quoi ces facteurs sont-ils différents d'une personne à l'autre, d'une famille à l'autre et d'une communauté à l'autre?
- Quels sont les facteurs de protection qui réduisent les risques de dépendance aux drogues?
- Comment pourriez-vous améliorer vos facteurs de protection personnelle contre les comportements à risque? Discutez, en binôme, de ce qui fonctionne le mieux pour vous sur le plan personnel. Chez vous, consultez la page Web "Resilience for teens" de l'American Psychological Association (ci-dessous) pour trouver davantage de conseils sur la façon de préserver votre bien-être.
- Que pourriez-vous faire en classe pour renforcer les facteurs de protection de chacun?
- Comment les sociétés protègent-elles leurs citoyens contre les problèmes liés à l'usage de drogues?

Activités

Recherche sur les jeunes, par les jeunes (deuxième partie)

Élargissez les recherches déjà réalisées sur le nombre de jeunes qui consomment de la drogue en effectuant une autre enquête pour savoir à quel moment, à quel endroit et avec qui les

jeunes de votre établissement scolaire ou de votre communauté expérimentent ou consomment du tabac, de l'alcool ou des drogues illégales. Divisez la classe en trois équipes et attribuez à chacune une substance nocive sur laquelle elle devra effectuer ses recherches. Sélectionnez les méthodes de recherche (observations dans l'établissement scolaire et aux alentours, interviews de jeunes, interviews de professionnels susceptibles de connaître le sujet, recherches à la bibliothèque ou sur Internet). Vous pouvez également réfléchir aux raisons pour lesquelles ces jeunes consomment de la drogue dans ces cas. Les groupes peuvent présenter leurs résultats, par exemple, en faisant un exposé traditionnel, en réalisant eux-mêmes une carte indiquant les endroits et les moments auxquels les jeunes consomment des substances nocives, ou encore en diffusant un "reportage" sur YouTube.

Liste des facteurs de protection

Dressez une liste des choses positives dans votre vie qui fonctionnent comme des facteurs de protection contre les comportements à risque, sur le plan individuel, familial, scolaire et communautaire. Dressez également une liste des contacts ou des réseaux sociaux qui vous soutiennent lorsque vous êtes en difficulté.

L'arbre d'apprentissage

Il s'agit d'un outil de réflexion très utilisé en éducation pour étudier les symptômes et les causes d'un problème, les solutions à ce problème et la situation idéale.

1. Divisez la classe en équipes de quatre ou cinq élèves.
2. Chaque équipe réfléchit et discute sur les causes et les effets de la consommation de drogues illicites dans sa communauté ou son pays. Chaque équipe doit se concentrer précisément sur les facteurs de risque et facteurs de protection communs, sur le plan individuel, familial ou communautaire.
3. Les élèves doivent créer un arbre d'apprentissage qui montre les causes profondes et les conséquences de la consommation de drogues et de la dépendance.
4. Les élèves font un exposé de cinq minutes devant la classe à partir de leur arbre d'apprentissage. Ils doivent présenter tous les éléments (problème, cause, solution ou situation idéale) liés à la consommation de drogues et inclure quelque chose qu'ils ont appris sur un autre pays, auprès d'un autre établissement scolaire participant au programme sur le Forum de l'Initiative pour les jeunes sur Facebook ou sur la page Twitter.

La représentation médiatique de la consommation de drogues

Pendant une semaine, tenez un journal dans lequel vous noterez la manière dont la presse écrite et électronique, les nouvelles, les programmes de divertissement ou les publicités parlent de la consommation de substances nocives. Accordez une attention particulière aux images de jeunes qui fument, qui consomment de l'alcool ou d'autres drogues, ou qui sont sous l'emprise de la drogue. Vous pouvez également diviser la classe en plusieurs équipes, chacune s'intéressant à un type de substance précis (l'alcool, le tabac, les médicaments soumis à prescription consommés à des fins non médicales ou les drogues illégales).

Comparez ensuite les notes en classe. Avez-vous vu des images de jeunes en train de consommer de la drogue? Ces images étaient-elles positives ou négatives? Dans quel contexte apparaissaient-elles? Suggéraient-elles ou montraient-elles des conséquences de la consommation de drogues? Étaient-elles exactes? Vous pouvez classer vos résultats par type et forme de média (publicité, différents types de nouvelles, programmes de divertissement), indiquer le public ciblé par les messages et préciser si les raisons qui poussaient ces jeunes à se droguer étaient mentionnées. Pour vous faciliter la tâche, ne tenez pas compte des médias sociaux la première fois. Ils feront l'objet d'un projet ultérieur. Si la classe a été divisée en plusieurs équipes travaillant chacune sur une substance précise, chaque équipe doit d'abord examiner ses résultats avant d'en présenter les plus intéressants devant la classe.

Vous pouvez également vous amuser à tester vos connaissances sur la représentation du tabagisme dans les films à l'adresse suivante:
www.smokefreemovies-europe.eu/en/joi/overview.html.

Ressources

American Psychological Association, “Resilience for teens — Got bounce?” www.apa.org/helpcenter/bounce.aspx

Home Box Office (HBO) — série sur la toxicomanie produite par HBO en partenariat avec la Robert Wood Johnson Foundation, le National Institute on Drug Abuse (NIDA) et le National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA)
www.hbo.com/addiction/

Informations sur le tabagisme dans les films
www.smokefreemovies-europe.eu/en/joi/overview.html

NIDA, “Preventing drug abuse amongst children and adolescents” www.nida.nih.gov/prevention/principles.html

Office of National Drug Control Policy, campagne “Above the Influence” — “Recognize influence”
www.abovetheinfluence.com/influence/whydrugs

UNODC — site Web sur la prévention où l'on peut télécharger un guide sur l'éducation en milieu scolaire pour la prévention de l'abus de drogues
www.unodc.org/unodc/fr/prevention/index.html

III. Les effets directs de l'usage de drogues

Pour mieux apprécier l'importance des facteurs de vulnérabilité, il est essentiel de comprendre exactement l'effet des drogues à la fois sur le cerveau et l'organisme. Les drogues contenant chacune des composés chimiques différents, elles induisent des réactions différentes lorsqu'elles interagissent avec les substances chimiques naturellement présentes dans l'organisme. Les effets peuvent être en définitive dangereux et durables. Par conséquent, en se familiarisant avec tous les effets potentiels de l'usage de drogues, on comprendra mieux la toxicomanie et les conséquences qu'une consommation de drogues peut avoir à long terme sur la vie d'une personne.

Plutôt que de proposer une longue leçon scientifique, toutefois, le présent chapitre encourage les jeunes à s'informer par eux-mêmes. Par exemple, le site Web du National Institute for Drug Abuse (NIDA) propose des jeux amusants et des travaux pratiques (voir lien ci-dessous). L'une des activités ci-dessous consiste à dessiner et envoyer une carte postale illustrant les effets d'une drogue sur le cerveau. L'objectif de ce chapitre est de s'assurer que les jeunes sont informés des effets réels de la drogue afin de prendre les bonnes décisions dans leur existence et d'aider leurs amis à en faire autant.

Points de discussion

- Quels sont les effets physiques à court et à long terme de l'usage de drogues? Quels sont les mythes qui circulent à propos de l'usage de drogues?
- Pourquoi certaines drogues (y compris des médicaments soumis à prescription consommés à des fins non médicales) sont-elles illégales? Connaissez-vous la législation de votre pays relative à la consommation de drogues et de substances nocives?
- Quelles sont les effets de l'usage de drogues sur le cerveau? Pourquoi est-ce si dangereux?
- Qu'est-ce qu'une drogue? Est-ce qu'on peut consommer une drogue en toute sécurité même si elle n'est pas considérée comme illégale? Quels sont les risques?

Activités

Site Web du NIDA pour les adolescents: testez votre cerveau

Plongez dans les neurosciences en jouant à "What neuro-transmitter are you?", "PyraMind climb" et "Dr. NIDA's challenge".

<http://teens.drugabuse.gov/havefun/index.php>

Projet de carte postale

Une fois que vous aurez terminé vos recherches et que vous aurez réussi tous les jeux sur le site Web du NIDA, le moment sera venu de faire preuve de créativité. Votre professeur

désignera une drogue et votre travail consistera à dessiner une carte postale illustrant les effets de cette drogue sur le cerveau. Faites appel à vos talents scientifiques ou artistiques! Puis préparez-vous à envoyer votre carte postale à un élève d'un autre pays participant à l'Initiative pour les jeunes afin de prévenir l'usage de drogues. Nous avons tous un rôle à jouer dans cette aventure!

Séance de réflexion en groupe sur les problèmes liés à la drogue

En huit minutes, chaque élève écrit autant de conséquences négatives que possible, à court et à long terme, liées à la consommation de substances (tabac, alcool, drogues illégales et médicaments soumis à prescription consommés à des fins non médicales). Ensuite, tout le monde lit sa liste à tour de rôle. Si l'un des élèves propose des conséquences identiques à celles de votre liste, barrez-les, de façon à ce que chaque nouvelle personne qui partage sa liste ne lise que les conséquences qui n'ont pas encore été citées. Félicitez l'élève qui propose le plus grand nombre de conséquences auxquelles personne d'autre n'avait pensé, puis celui qui arrive en seconde position. Résumez toutes les conséquences négatives de la consommation de drogues sur un grand poster comportant deux colonnes, l'une pour les effets à court terme et l'autre pour les effets à long terme, en regroupant ces conséquences par substance. Affichez ensuite le poster bien en évidence dans votre établissement scolaire.

Ressources

Australian Drug Foundation
www.druginfo.adf.org.au

Neuroscience for Kids
<http://faculty.washington.edu/chudler/introb.html>

NIDA for teens
<http://teens.drugabuse.gov>

NIDA "National drug facts week"
www.drugfactsweek.drugabuse.gov/

Note: vous pouvez également effectuer vos propres recherches en utilisant les informations des organisations présentes dans votre communauté.

IV. Abus de médicaments soumis à prescription

Bon nombre de personnes, jeunes et âgées, pensent que si les médicaments utilisés pour soigner les problèmes médicaux et les maladies sont prescrits par un médecin et proviennent de la pharmacie, ils sont moins dangereux que les drogues illicites vendues dans la rue. Cependant, les médicaments soumis à prescription fonctionnent de la même façon que les drogues illégales, et s'ils ne sont pas pris conformément à l'ordonnance du médecin, ils peuvent avoir des conséquences tout aussi dangereuses sur le cerveau et l'organisme, et risquent d'entraîner une surdose, de la même façon que les drogues illicites.

Il est important de comprendre que les gouvernements de plusieurs pays sont arrivés au même constat: les substances psychotropes et les stupéfiants, y compris les médicaments soumis à prescription, sont si dangereux lorsqu'ils ne sont pas utilisés pour soigner un problème médical ou une maladie sous la supervision d'un médecin qualifié, qu'il est nécessaire de les placer sous contrôle. Ces pays se sont mis d'accord sur des mesures de contrôle des drogues, en stipulant que seuls des médecins qualifiés peuvent prescrire des médicaments et que ces derniers ne doivent être achetés que dans des pharmacies où des pharmaciens qualifiés peuvent les délivrer et les vendre.

Malgré cela, les gens décident de consommer des médicaments soumis à prescription à des fins non médicales, souvent pour des raisons identiques à celles qui les poussent à consommer des drogues illicites ou comme alternative à ces dernières. Souvent, il est plus facile de se procurer ce type de médicaments. On les trouve, par exemple, dans l'armoire à pharmacie familiale avec la notice contenant des informations sur les ingrédients, les effets attendus et la posologie, si bien qu'on pourrait croire qu'ils sont plus sûrs que les drogues illicites achetées dans la rue. Parfois, des amis peuvent partager ou revendre des médicaments qui leur ont été prescrits. Bien souvent, les gens ne se rendent pas compte que le fait de partager ou de revendre des médicaments soumis à prescription est un acte dangereux et illégal, même si la personne est souffrante et qu'elle semble avoir besoin d'un médicament.

Certaines personnes, y compris des jeunes, qui n'ont pas le moral ou souffrent de douleurs aiguës, s'administrent elles-mêmes des médicaments qu'elles trouvent dans l'armoire à pharmacie familiale. L'automédication est dangereuse et peut entraîner une dépendance.

Les jeunes consomment également des médicaments soumis à prescription pour essayer d'améliorer leurs capacités ou leurs performances, par exemple afin de rester éveillés pour réviser un examen. Là encore, ces médicaments ne doivent pas être utilisés à des fins autres que le traitement des problèmes médicaux ni d'une autre manière que celle prescrite par le médecin.

Pour toutes ces raisons, il est important d'attirer l'attention sur le problème de l'abus de médicaments soumis à prescription et d'aider à prévenir cet abus chez les jeunes.

Les activités ci-dessous permettent d'exploiter les connaissances sur le cerveau acquises dans les chapitres précédents et examinent les effets réels des médicaments couramment prescrits sur le cerveau.

Points de discussion

- Pourquoi est-il dangereux de prendre des médicaments qui n'ont pas été prescrits par un médecin?
- Pourquoi certaines personnes pensent-elles que les médicaments soumis à prescription sont sans danger même lorsqu'ils sont consommés à des fins non médicales? Pourquoi ont-elles tort?
- Pourquoi certaines personnes, y compris des jeunes, consomment-elles à des fins non médicales des médicaments soumis à prescription?
- Est-ce le cas dans votre communauté? Comment pourriez-vous le vérifier si vous n'en êtes pas certain?
- Quels sont les groupes particulièrement vulnérables face à ce type d'abus de drogues?
- Existe-t-il des ressources pour les personnes touchées par ce problème dans votre communauté? Quel genre d'acteurs ou d'intervenants spécialisés dans l'abus de médicaments soumis à prescription y a-t-il dans votre communauté?

Activités

Un peu de traduction

Examinez les informations fournies par le site TeensHealth (voir ci-dessous). Ces informations sont en anglais, mais pour les diffuser efficacement au sein de votre établissement et de votre communauté, vous devrez les traduire dans votre langue. Par équipes de trois, effectuez des recherches sur les effets des trois types de médicaments soumis à prescription couramment consommés (opioïdes, déprimeurs du système nerveux central et stimulants) et traduisez une brève description de l'un d'eux, de l'anglais vers votre langue. Tapez et imprimez votre traduction, puis, par équipes, distribuez des copies dans votre établissement ou votre communauté. Cette première étape positive vous permettra de sensibiliser le public au problème de l'abus des médicaments soumis à prescription.

Une activité de votre cru

Si vous créez une activité qui fonctionne bien, faites-la découvrir à d'autres groupes ainsi que sur la page de l'Initiative pour les jeunes sur Facebook.

Ressources

Australian Drug Foundation
www.druginfo.adf.org.au

Neuroscience for Kids
<http://faculty.washington.edu/chudler/introb.html>

NIDA for teens
<http://teens.drugabuse.gov>

Office of National Drug Control Policy, campagne “Above the Influence”
www.abovetheinfluence.com/

Santé Canada, campagne “0 drogue pour moi”
www.strategienationaleantidroque.gc.ca/prevention/jeunes-youth/index.html

TeensHealth, “Prescription drug abuse”
http://kidshealth.org/teen/drug_alcohol/drugs/prescription_drug_abuse.html

UNODC — informations sur la consommation non médicale de médicaments soumis à prescription
www.unodc.org/unodc/en/drug-prevention-and-treatment/non-medical-use-prescription-drugs.html

V. Conséquences et risques associés à l'usage de drogues

S'il est important de comprendre les effets chimiques des drogues sur le cerveau et l'organisme, il est également important de savoir que l'usage de drogues a d'autres conséquences majeures, qui ont des répercussions à long terme sur la santé et la sécurité d'une personne. Par exemple, la consommation de drogues peut altérer l'humeur et nuire gravement aux relations avec les amis et la famille, entraîner un affaiblissement des facultés lors de la conduite, ce qui peut avoir des effets dévastateurs, ou augmenter le risque d'infection par le VIH, notamment lorsqu'on utilise un matériel d'injection contaminé.

Les informations présentées ci-dessous n'ont pas pour but d'effrayer, mais plutôt d'informer. L'objectif de la présente section est de faire comprendre l'impact de l'usage de drogues sur les relations, la santé et la sécurité en fournissant des informations concernant les risques majeurs inhérents à cet usage, ainsi que la façon d'aborder ces problèmes avec ses amis.

Réactions comportementales

Comme nous l'avons vu précédemment, la consommation de substances psychoactives peut avoir de graves répercussions sur l'humeur et la santé mentale en raison de l'interaction entre celles-ci et les substances chimiques naturellement fabriquées par notre cerveau. La consommation de drogues peut réduire la faculté de se concentrer sur son travail scolaire, voire altérer la capacité à gérer les situations sociales avec confiance. Les drogues ont souvent un impact négatif sur les relations personnelles des toxicomanes avec les membres de la famille ou les amis, car leur comportement imprévisible empêche les autres de leur faire confiance. La consommation de drogues peut également provoquer une dépression et mener au suicide si l'usager ne trouve pas un traitement et un soutien efficaces.

Risque d'infection par le VIH

Un autre grave danger lié à la consommation de drogues est le risque accru de contracter le VIH. La contamination peut se produire lors d'un rapport sexuel non protégé ou lors du partage de seringues usagées, et c'est une conséquence mortelle de la consommation de drogues illicites. Le VIH se transmet par contact direct avec certains fluides corporels, comme le sang. Le virus attaque le système immunitaire de l'organisme et peut, à terme, entraîner le sida, maladie qui reste incurable à ce jour.

Même le simple fait d'être sous l'emprise de la drogue peut avoir de graves conséquences. Une personne sous l'effet de la drogue a davantage tendance à prendre des risques et des décisions qu'elle ne prendrait normalement pas si elle était sobre, car ces facultés décisionnelles sont altérées. Par exemple, une personne sous influence est davantage susceptible d'avoir des rapports non protégés et d'oublier d'utiliser des préservatifs, ce qui risque de l'exposer au VIH, à d'autres maladies sexuellement transmissibles ou à l'hépatite, voire d'entraîner une grossesse.

Conduite sous l'emprise de drogues

La conduite sous l'emprise de drogues est un autre comportement à risque. Même si les drogues ont toutes un effet différent sur le cerveau, conduire sous influence est toujours une mauvaise idée. L'altération des facultés, qu'on observe aussi lors de la conduite sous l'effet de l'alcool, rend les actions et les jugements imprévisibles. Cela signifie qu'une personne risque de conduire trop vite, d'être trop distraite pour remarquer un véhicule arrivant en sens inverse ou même de s'endormir au volant. Quelle que soit la drogue, la conduite sous influence est une grave menace non seulement pour la vie du conducteur, mais aussi pour celles des amis, de la famille et des membres de la communauté.

Il est parfois difficile de tenir tête à ses amis lorsque, de toute évidence, ils sont sous l'influence d'une drogue et prennent des risques ou qu'ils insistent pour que quelqu'un d'autre en face autant. Les activités ci-dessous permettront justement de s'entraîner à tenir tête en donnant des conseils sur la meilleure manière d'engager une conversation avec un ami qui suscite des inquiétudes. L'objectif est de trouver les moyens les plus efficaces de faire passer le message: le comportement d'une personne sous l'emprise d'une drogue peut avoir de graves conséquences à long terme pour toutes les personnes concernées. Vous trouverez ci-dessous des liens vers des ressources qui fournissent de bons conseils pour empêcher vos amis de prendre des décisions qu'ils regretteront.

Points de discussion

- Quels sont les effets de la consommation de drogues et quel impact peuvent-ils avoir sur votre vie quotidienne?
- Comment la consommation de drogues affecte-t-elle vos relations personnelles?
- Qu'est-ce que le VIH et pourquoi est-il si important de faire de la prévention contre ce virus?
- En quoi les effets de l'emprise des drogues sur votre jugement et votre personnalité sont-ils dangereux?
- Pourquoi les jeunes décident-ils de conduire sous l'influence de l'alcool ou de la drogue?
- Que pouvez-vous dire à vos amis pour leur éviter de prendre des décisions risquées?
- Pensez-vous que les jeunes de votre établissement scolaire connaissent les risques et les conséquences liés à la consommation de l'alcool, du tabac et d'autres drogues?
- Selon vous, quel est l'impact de la consommation de drogues illicites sur la société?

Activités

Carte du corps

Sur une grande feuille de papier, tracez les contours d'un corps humain. Dessinez ensuite des flèches signalant les parties du corps susceptibles d'être endommagées par la consom-

mation de drogues, en précisant l'effet de chaque drogue. Comparez votre dessin à celui d'un autre élève, puis montrez-le à la classe.

Préparez un dialogue!

Par groupes de deux ou trois, inventez un court dialogue dans lequel un jeune réussit à dissuader un ami ou un membre de sa famille de conduire car il n'est pas en état de le faire. Si vous possédez une caméra vidéo, filmez la scène et envoyez-la à l'UNODC ou partagez-la sur YouTube avec un autre établissement scolaire participant à l'Initiative de l'UNODC pour les jeunes.

Semaine de la photo

Organisez un concours photo dans votre classe sur le thème "les effets de l'usage de substances". Utilisez la photographie pour illustrer toutes les conséquences négatives liées à l'usage de substances que vous voyez dans votre communauté, comme les mégots de cigarette et les détritits là où les gens fument, un parc dans lequel on ne se sent pas en sécurité la nuit parce qu'on pense y rencontrer des personnes ivres, un magasin qui selon vous vend de l'alcool aux mineurs, etc. Exposez les meilleures photos dans le couloir de votre établissement.

À une autre occasion, vous pouvez organiser le même concours photo en prenant pour thème toutes les choses positives existant dans votre communauté qui vous aident à mener une vie saine.

Quel impact ont les drogues sur notre planète? Connectez-vous sur Internet et cherchez quelles sont les conséquences environnementales de la production de drogues, notamment les effets de l'industrie du tabac. Quelles sont les conséquences sociales de la production de drogues? Présentez les résultats à plusieurs auditoires de diverses façons: une discussion familiale, une chanson interprétée lors d'un rassemblement scolaire ou un poster affiché sur un mur de l'établissement scolaire.

Ressources

Australian Drug Foundation, "Staying safe on the roads: tips for young people"
www.druginfo.adf.org.au/fact-sheets/staying-safe-on-the-roads-tips-for-young-people-web-fact-sheet

Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies, "Xperimentations.ca"
www.xperimentations.ca

Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies, "Enquête routière menée en 2010 en Colombie britannique"
www.ccsa.ca/fra/priorities/impaireddriving/bc_roadside_survey_2010/pages/default.aspx

Nemours (organisation à but non lucratif), "Kids-Health: HIV and AIDS"
http://kidshealth.org/kid/health_problems/infection/hiv.html#

Régie des alcools de l'Ontario, "Dégonflez l'éléphant"
www.degonflezlephant.com/

Santé Canada, campagne "0 drogue pour moi"
www.strategienationaleantidrogue.gc.ca/prevention/jeunes-youth/index.html

UNODC, "VIH et sida: Que fait-on?"
www.unodc.org/unodc/fr/hiv-aids/what-is-being-done.html

VI. Prévention de l'usage de drogues

Dans les chapitres précédents, nous avons vu les facteurs qui rendent les gens vulnérables face à la consommation de drogues, les effets de la drogue sur le cerveau, l'organisme, le comportement et les relations, ainsi que les conséquences souvent engendrées par l'usage de drogues. Il est maintenant temps de voir s'il est possible d'empêcher les jeunes d'expérimenter la drogue et d'en consommer et, dans l'affirmative, de quelle manière.

On peut empêcher les jeunes d'expérimenter la drogue et d'en consommer. Plus tôt les enfants et les adolescents reçoivent les bonnes informations et acquièrent les bonnes aptitudes, plus ils seront aptes à faire des choix sains en grandissant et mieux ils seront armés pour entreprendre des activités saines comme le sport, le théâtre et la musique, pendant leurs loisirs, plutôt que d'expérimenter la drogue. Par ailleurs, plus les relations entre les jeunes et leurs parents, frères et sœurs, amis, professeurs et communauté sont positives et chaleureuses, moins ils risquent d'avoir besoin d'expérimenter les drogues.

On sait également que certains types de programmes de prévention fonctionnent et d'autres non. Alors que doit-on faire pour prévenir l'usage de drogues? Pour que les jeunes fassent des choix sains et salutaires dans la vie et qu'ils évitent d'expérimenter les drogues, il faut qu'ils disposent d'informations exactes sur les drogues, leur consommation, leurs effets et leurs conséquences, et la façon d'éviter et de gérer les situations dans lesquelles on leur propose de la drogue ou on les incite à en prendre. Ils doivent aussi posséder les aptitudes indispensables dans la vie pour faire face à ces situations et évoluer dans un environnement qui les incite à faire des choix sains.

L'établissement scolaire est l'endroit idéal pour sensibiliser les jeunes. La plupart des enfants et des adolescents fréquentent un établissement dans lequel des professeurs qualifiés peuvent utiliser des méthodes interactives et intéressantes pour faire passer des informations exactes et enseigner les aptitudes adéquates qui aideront les jeunes à prendre des décisions saines dans la vie. L'établissement scolaire peut permettre de développer ces connaissances et ces aptitudes au fil des ans, et de renforcer ainsi l'apprentissage. Il est important que ces programmes de prévention fassent partie intégrante d'une politique scolaire qui définit les règles au sein de l'établissement et explique les conséquences de l'usage de drogues et le mécanisme de soutien disponible (par exemple, des visites chez le psychologue scolaire), si on s'aperçoit qu'un élève prend de la drogue. Il est important que la politique soit axée sur le soutien et non la punition.

Les familles et les parents ont parfois besoin d'aide et de soutien pour élever leurs enfants. Les programmes de prévention qui soutiennent les parents et aident les familles à avoir de meilleures relations, à passer du temps ensemble et à tisser des liens, et qui enseignent aux parents les compétences pour suivre et superviser leurs enfants, et communiquer avec eux, contribuent efficacement à prévenir les problèmes comportementaux chez les enfants et les adolescents, et améliorent globalement la vie familiale.

Sur le lieu de travail, l'employeur doit garantir la santé et la sécurité de ses salariés et proposer des services pour promouvoir leur bien-être. C'est une bonne chose pour le personnel, mais aussi pour l'entreprise, car des salariés en bonne santé physique et mentale sont productifs, ont moins d'accidents et s'absentent moins souvent.

Le point commun de tous ces programmes, c'est qu'ils proposent une série de séances pour transmettre les compétences et les bonnes informations en matière de drogues et d'usage de drogues.

On sait également que certaines choses ne fonctionnent pas. Les campagnes à la radio et à la télévision ou les campagnes d'affichage le long des routes qui se bornent à utiliser des images et des slogans effrayants ne modifient pas les comportements, car elles n'enseignent pas les compétences nécessaires pour refuser la drogue lorsqu'on s'y trouve confronté. Les activités de substitution comme les sports, la musique et le théâtre n'aident pas à elles seules les jeunes à gérer ces situations. Cependant, lorsqu'elles sont associées à un enseignement des aptitudes utiles dans la vie et à des informations sur les drogues, elles peuvent constituer des outils efficaces permettant aux jeunes de changer leur perception et leur attitude vis-à-vis de l'usage de drogues.

La tâche consiste donc maintenant à essayer d'en savoir plus sur les programmes de prévention qui fonctionnent et sur leur contenu, en se demandant où et par qui ils doivent être mis en œuvre et à qui ils doivent s'adresser.

Points de discussion

- Si vous vous trouvez avec d'autres personnes qui expérimentent des drogues ou qui en consomment, comment pouvez-vous dire non à la drogue et ne pas vous laisser influencer par les autres?
- Selon vous, de quel type d'aptitudes et d'informations auriez-vous besoin pour éviter l'usage de drogues?
- Quels types de programmes de prévention connaissez-vous?
- Dans votre établissement scolaire, dans votre groupe sportif ou ailleurs dans votre communauté, avez-vous participé à des programmes d'éducation sur les drogues destinés à enseigner les aptitudes indispensables dans la vie?

Activités

Politique scolaire

Vérifiez si votre établissement scolaire s'est déjà doté d'une politique relative à l'usage de drogues. Dans l'affirmative, vérifiez si les activités prévues dans cette politique ont déjà été encouragées, proposées et mises en œuvre. Si votre établissement ne possède pas de politique relative à l'usage de drogues, voyez si vous pouvez apporter votre contribution et attirer l'attention des professeurs, des parents et des autres élèves sur ce sujet. Vous pouvez également voir quelles sont les ressources disponibles sur Internet, qui peuvent servir à élaborer une politique scolaire relative à l'usage de drogues.

Campagne scolaire

Que souhaiteriez-vous changer à l'intérieur de votre établissement scolaire pour en faire un endroit plus agréable à vivre pour vous et les autres? Fixez-vous un objectif précis, petit ou grand, que vous souhaitez atteindre dans votre établissement et qui soit en rapport avec un mode de vie sain et sans substances. Vous pouvez choisir de lutter contre les effets négatifs de l'usage de drogues ou les facteurs de risque, ou de renforcer les facteurs positifs de protection qui existent déjà dans votre établissement. Soyez créatifs! Vous pouvez réfléchir par petits groupes, puis voter pour la meilleure idée.

Réfléchissez ensuite aux différentes mesures que vous devriez prendre pour atteindre cet objectif. Élaborez un plan d'action en fractionnant la tâche en étapes plus petites. Réfléchissez aux ressources dont vous disposez, aux talents que possèdent les gens de votre groupe, aux autres personnes qui pourraient participer et aux adultes qui pourraient vous aider, à un calendrier qui soit réaliste, à la manière de faire connaître au public votre activité ou votre campagne, et à la façon dont vous allez l'évaluer en bout de ligne. Présentez le plan à d'autres personnes dans votre établissement, ou si vous disposez de ressources suffisantes, mettez-le en œuvre! Partagez votre plan final, ou la documentation relative à l'activité mise en œuvre, avec d'autres élèves participant à l'Initiative via les médias sociaux.

Engagement local

Par petits groupes, identifiez les types de programmes de prévention de l'usage de drogues qui sont mis en œuvre dans votre communauté par le biais des centres de soins de santé, des centres pour la jeunesse, des communautés religieuses et même du secteur privé, comme les entreprises. Dressez une carte de votre communauté et indiquez qui sont les acteurs engagés dans la prévention de l'usage de drogues et ceux qui ne le sont pas encore.

Sport

Identifiez les activités sportives proposées dans votre communauté, et élaborez un plan indiquant comment elles pourraient être utilisées efficacement pour prévenir l'usage de drogues au niveau local.

Ressources

NIDA, "Prevention can work"

<http://archives.drugabuse.gov/about/welcome/aboutdrugabuse/prevention/>

NIDA, *Preventing drug use among children and adolescents: A research based guide for parents, educators and community leaders*, disponible à l'adresse

<http://drugabuse.gov/pdf/prevention/redbook.pdf>

Smokefree class competition

www.smokefreeclass.info/smoking_and_youth.htm

UNODC — global youth networks resources for taking action

www.unodc.org/youthnet/youthnet_action.html

UNODC — Guide de prévention de l'abus de drogues

www.unodc.org/unodc/fr/prevention/schoolsFrench.html

UNODC — Page Web sur la prévention
www.unodc.org/unodc/fr/prevention/index.html

UNODC — Publications concernant les programmes d'acquisition de compétences familiales
www.unodc.org/unodc/fr/prevention/familyskillstrainingFrench.html

VII. Traitement de la toxicomanie

En dehors du fait de connaître les causes, les effets et les moyens de prévention de l'usage de drogues, il est important de savoir que la toxicomanie est une maladie qui peut se traiter et que les toxicomanes peuvent trouver de l'aide pour s'en sortir. Les programmes de traitement, les services de conseil et les centres de réadaptation offrent un environnement sain et sûr, où les gens peuvent venir chercher l'aide dont ils ont besoin pour se soigner.

L'usage de drogues laisse une trace indélébile sur le cerveau, qui affecte le raisonnement et notamment la régulation des émotions et du comportement. Il existe diverses options de traitement, allant du traitement pharmacologique au traitement et au soutien psychosocial après la guérison. On utilise souvent plusieurs d'entre eux à la fois en les adaptant aux besoins de chaque personne. Bien que la toxicomanie soit une maladie que l'on puisse traiter, une personne devenue dépendante restera vulnérable face à l'usage de drogues, même après sa guérison. La rechute fait partie de cette maladie. De ce fait, la personne devra acquérir, dans le cadre de son traitement, les compétences psychosociales nécessaires pour mettre fin aux comportements susceptibles d'entraîner une rechute et s'affranchir ainsi de la drogue pour le reste de sa vie. La toxicomanie requiert un traitement à long terme et il n'y a pas de solution rapide.

Quiconque envisage de consommer de la drogue ou l'a déjà fait devrait en parler avec un adulte de confiance. Il peut s'agir d'un parent, d'un professeur, d'un conseiller pédagogique, d'un médecin ou d'un autre membre de la communauté. Quelle que soit cette personne, il est important qu'elle aide le jeune à trouver les conseils dont il a besoin pour comprendre pourquoi il a eu envie d'expérimenter la drogue et comment ne plus être tenté d'en reconsommer à l'avenir. Par ailleurs, si le jeune a eu des comportements à risque, comme des rapports non protégés ou le partage des seringues usagées, il est impératif qu'il se fasse tester pour les maladies sexuellement transmissibles et/ou le VIH.

Si un jeune connaît un ami ou un membre de la famille qui souffre d'un problème de dépendance aux drogues, la première chose à faire est d'en parler à un adulte de confiance. Il est parfois difficile de parler à un autre de son problème de toxicomanie et c'est pourquoi il est important d'être soutenu par d'autres personnes. En définitive, ce soutien peut vraiment aider un toxicomane à s'en sortir et à démarrer une nouvelle vie.

Les activités ci-dessous montrent comment engager une conversation sur l'usage de drogues avec une personne proche. On pourra également en savoir plus sur les centres de traitement disponibles dans la communauté pour aider quelqu'un à trouver les services dont il a besoin.

Points de discussion

- À qui devriez-vous parler si vous envisagez de prendre de la drogue ou si vous l'avez déjà fait?

- Que devriez-vous faire si un membre de votre famille consomme de la drogue?
- Quels sont les programmes de traitement disponibles dans votre communauté pour les usagers de drogues?
- Un soutien est-il proposé aux personnes qui veulent arrêter de fumer ou réduire leur consommation d'alcool dans votre établissement scolaire? Et ailleurs dans votre communauté?
- Quels avantages y a-t-il à traiter la toxicomanie et comment le traitement peut-il aider les gens à s'affranchir de la drogue?

Activités

Jeu de rôle

Par groupes de deux, écrivez un bref dialogue entre une personne et un ami ou un membre de la famille qui consomme de la drogue. Pensez à tout ce que vous avez appris dans ce programme pour prévoir ce que la personne qui consomme de la drogue est susceptible de vous dire: comment réagira-t-elle, pourquoi risque-t-elle de justifier le fait qu'elle consomme de la drogue et pourquoi serait-t-elle contente de recevoir l'aide d'un jeune. Présentez le dialogue deux fois devant la classe, en changeant de rôle avec votre partenaire pour jouer tour à tour le toxicomane et le jeune qui tente de l'aider. Si possible, filmez la scène et téléchargez-la sur YouTube pour que d'autres jeunes apprennent eux aussi à aider les autres.

Recherche des centres de traitement

Recherchez en ligne ou au sein de votre communauté les centres de traitement de la toxicomanie existants. Dessinez ensuite une carte de votre communauté en y indiquant où se trouve chaque centre par rapport à des repères importants, comme l'établissement scolaire, la place principale ou le centre de loisirs.

Que font les centres de traitement?

Présentez votre carte aux autres élèves de la classe et expliquez ce que fait chaque centre pour aider les toxicomanes à s'affranchir de la drogue. Que pourraient-ils faire d'autre selon vous?

Ressources

Office of National Drug Control Policy, campagne "Above the influence", "Get help"
www.abovetheinfluence.com/help

The Office of the Children's Commissioner, *You are not on your own: A booklet to help children and adults talk about a parent's drinking*, disponible à l'adresse:
www.childrenscommissioner.gov.uk/content/publications/content_498

VIII. Le rôle de la jeunesse dans l'effort mondial de prévention de l'usage de drogues

L'Initiative de l'UNODC pour les jeunes part du principe que les jeunes constituent une grande force pour prévenir l'usage de substances dans les communautés et le monde entier. Plus que de nombreux chercheurs, ils ont l'expérience de la jeunesse d'aujourd'hui et la capacité de communiquer des messages positifs et non stigmatisants, qui se basent sur des faits concernant la maladie, pour répondre au grave problème de l'usage de drogues dans le monde.

C'est à ce stade que vous pouvez mettre à profit la réflexion que vous avez menée tout au long du présent programme. Que peut-on faire pour éviter qu'un autre jeune commence à consommer de la drogue? Que peuvent faire les établissements scolaires pour aider les jeunes à prendre de meilleures décisions aujourd'hui? Comment les communautés peuvent-elles aider leurs membres à mener une action de sensibilisation autour du problème de la drogue et surmonter ce fléau que constitue l'usage de drogues?

À vrai dire, vous pouvez faire beaucoup de choses pour répondre à ces questions. La première consiste à s'informer. Sur ce point, avec toutes les recherches que vous avez effectuées, tout ce que vous avez appris et tout ce que vous avez partagé grâce à ce guide de discussion, vous pouvez considérer que cette étape est déjà bien franchie. La prochaine consiste à refuser les idées fausses, les stéréotypes et les préjugés ou les théories basés sur une idéologie plutôt que sur des faits à propos des personnes qui consomment de la drogue et des toxicomanes. Troisièmement, il est temps de faire preuve de créativité et de trouver les moyens de diffuser ce que vous avez appris auprès des jeunes de votre communauté (et même auprès des adultes!).

Les activités de sensibilisation comme les affiches et les rassemblements ou les levées de fonds pour un service local de traitement sont des moyens efficaces pour faire passer le message. Les sites des médias sociaux comme Facebook, Twitter et YouTube permettent également d'exprimer son point de vue sur l'usage de drogues. La diffusion des vidéos créées pendant les activités du présent programme constitue déjà une ressource précieuse pour d'autres jeunes qui peuvent l'utiliser afin de prévenir l'usage de drogues dans leur vie, leur famille et leur communauté.

Les ressources ci-dessous vous donneront des idées sur la façon de faire passer le message à propos de l'usage de drogues et de mobiliser les jeunes en faveur de la prévention. Le fait de présenter sur des blogs, sur Twitter ou sur Facebook certaines des alternatives à la drogue identifiées dans les activités ci-dessous est un bon point de départ.

Points de discussion

- Que voulez-vous faire pour aider les jeunes à prendre de meilleures décisions aujourd'hui?

- Comment les jeunes peuvent-ils contribuer à la prévention de l'usage de drogues dans leur établissement scolaire, leur famille et leur communauté?
- Quelles activités amusantes et intéressantes pouvez-vous promouvoir au sein de votre communauté comme substitution à l'usage de drogues?
- Comment votre classe peut-elle transmettre ce qu'elle a appris au sein de l'établissement, dans la communauté et dans le pays? Comment pourriez-vous influencer sur les types de services liés à l'usage de drogues proposés dans votre communauté? Quel serait un bon moyen pour les jeunes de votre pays d'avoir une influence sur la législation?
- Comment sensibiliser l'opinion mondiale?
- Comment les jeunes peuvent-ils s'associer à l'UNODC et à d'autres établissements et groupes participant à l'Initiative pour réduire l'usage de drogues chez les jeunes?

Activités

Cent choses que j'aimerais faire

Par groupe, essayez de réfléchir à une centaine de choses que vous aimeriez faire, qui n'ont rien à voir avec la drogue et ne sont pas dangereuses. Postez votre liste sur les sites des médias sociaux et comparez-la avec celles des élèves d'autres pays participant à l'Initiative pour les jeunes!

Concours de sensibilisation

Par équipes de quatre ou cinq, trouvez une idée de projet de sensibilisation et réfléchissez à la manière dont vous allez la mettre en œuvre. L'équipe dont l'idée remporte le plus de voix dans la classe gagne. Mettez ensuite votre projet à exécution dans votre communauté.

Se connecter au niveau mondial

Réfléchissez maintenant aux projets que vous pourriez réaliser avec d'autres établissements scolaires et à des façons ludiques d'interagir avec les autres établissements participant à l'Initiative. Postez les meilleures idées sur Facebook!

Ressources

Global Poverty Project, guide pratique intitulé "Organise an advocacy or campaign event", disponible à l'adresse:

www.globalpovertyproject.com/howto/organise

Global Poverty Project, guide pratique intitulé "Use social networking sites to talk about poverty", disponible à l'adresse:

www.globalpovertyproject.com/howto/social_networking

Natural High, organisation à but non lucratif dont la mission est d'encourager les jeunes à s'éclater sainement et à rejeter les drogues et l'alcool.

www.naturalhigh.org/

Office of National Drug Control Policy, campagne "Above the influence",
"Live above the influence"

www.abovetheinfluence.com/liveati

Office of National Drug Control Policy, campagne "Above the influence",
"Share your voice"

www.abovetheinfluence.com/speak

Students against Destructive Decisions

<http://sadd.org/mission.htm>

Annexe I

Des idées pour rompre la glace

Bingo humain

On peut jouer à ce jeu en utilisant une carte de bingo ou un tableau quadrillé. Chaque case de la carte ou du tableau contient une caractéristique d'une personne du groupe. Les joueurs doivent trouver cette personne et lui demander de signer la case correspondante. La première personne qui remplit toutes les cases de la carte ou du tableau remporte la partie.

Interviews

Chaque personne interviewe son voisin pendant cinq minutes, puis le présente au groupe. On peut fournir une liste de questions pour l'interview ou les joueurs peuvent inventer leurs propres questions.

Est-ce que tu préfères...?

Posez des questions invitant la personne à faire un choix difficile entre deux options (par exemple: "Est-ce que tu préfères mesurer 1 mètre ou 2,5 mètres?") et demandez aux joueurs de créer leurs propres questions.

Je n'ai jamais fait ça!

Asseyez-vous en cercle. Donnez à chaque joueur 10 ou 15 petits objets comme des pièces de monnaie ou des bonbons. Tour à tour, chaque joueur parle de quelque chose qu'il n'a jamais fait, par exemple: "Je n'ai jamais voyagé à l'étranger", "Je n'ai jamais mangé de sushi", ou "Je n'ai jamais joué du violon". Si l'un des autres joueurs a déjà pratiqué l'activité citée par la personne qui parle, il lui donne une pièce ou un bonbon. Après deux tours de cercle, la personne qui a le plus de pièces ou de bonbons gagne.

Deux vérités et un mensonge

Tour à tour, chaque personne dit deux choses vraies et un mensonge à propos d'elle-même. Le groupe tente de deviner quel est le mensonge.

Couples célèbres

Scotchez, dans le dos de chaque joueur, un papier indiquant le nom d'une personne appartenant à un couple ou une paire célèbre. Chacun doit retrouver "sa moitié" en posant des questions auxquelles l'autre ne peut répondre que par "oui" ou "non".

Auteurs célèbres

Scotchez, dans le dos de chaque joueur, un papier indiquant le nom d'un auteur célèbre ou populaire. Chacun doit trouver qui il est en posant des questions auxquelles les autres ne peuvent répondre que par "oui" ou "non".

Annexe II

Lignes directrices pour la création d'activités

La présente liste de vérification contient des éléments auxquels il convient de penser lors de la création des activités. Il n'est pas nécessaire de répondre à chacun des points au cours d'une seule et même activité, mais chacun mérite d'être pris en considération. Il faut cependant se rappeler le principe le plus important, à savoir que chaque activité doit rester centrée sur le thème choisi de façon à ce que son objectif soit clair.

Les personnes qui participent à l'activité

- L'activité est-elle réalisable dans le temps imparti?
- L'activité sera-t-elle authentique et intéressante? (Cette question se pose particulièrement si l'activité est basée sur l'expérience de ceux qui la réalisent.)

Les raisons pour lesquelles l'activité est organisée

- Quel est le but de l'activité?
- Qu'apprendra-t-on de nouveau?
- Les participants comprendront-ils l'objectif de l'activité?
- Les participants verront-ils clairement pourquoi il est utile de faire cette activité?
- L'activité permet-elle d'évaluer les tâches effectuées ou de réfléchir à ce que l'on apprend?

Le déroulement de l'activité

- Les instructions sont-elles claires, simples et bien structurées?
- L'activité exige-t-elle des participants qu'ils travaillent ensemble de manière concrète? (La collaboration est un bon moyen d'apprendre, même si certaines activités seront bien entendu effectuées individuellement.)

La motivation des participants

- Avez-vous utilisé des éléments passionnants et intéressants pour motiver les participants (par exemple des images, des bandes sonores, des objets ou des articles)?
- L'activité a-t-elle un lien logique avec la prochaine activité ou le sujet suivant?
- Le niveau de difficulté est-il adapté?

- L'activité permet-elle d'avoir un retour d'information qui aidera à motiver les participants et à renforcer leur confiance?
- Avez-vous encouragé les participants à exprimer leurs idées et à réfléchir à leurs opinions?

Annexe III

Liste des sites d'information sur l'usage de drogues destinés aux jeunes

“Check Yourself” (qui bénéficie du soutien de l'organisation Partnership at Drugfree.org)
<http://checkyourself.com>

“Just think twice”
www.justthinktwice.com/

“Monitoring the future”, étude continue de la jeunesse américaine
<http://monitoringthefuture.org/>

American Psychological Association, “Resilience for teens—got bounce?”
www.apa.org/helpcenter/bounce.aspx

Australian Drug Foundation
www.druginfo.adf.org.au

Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies, “Xperiment.ca”
www.xperiment.ca/

Direction générale de la justice de la Commission européenne
http://ec.europa.eu/justice/anti-drugs/index_en.htm

Frank—friendly, confidential drugs advice and personal stories
www.talktofrank.com/

Global Poverty Project, guides pratiques
www.globalpovertyproject.com/howto/social_networking

Home Box Office (HBO) — Série sur la dépendance, produite par HBO en partenariat avec la Robert Wood Johnson Foundation, le National Institute on Drug Abuse (NIDA) et le National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA)
www.hbo.com/addiction/

National Institute on Drug Abuse, page Web pour les adolescents
<http://teens.drugabuse.gov>

Natural High
www.naturallhigh.org/

Neuroscience for Kids
<http://faculty.washington.edu/chudler/introb.html>

Office of National Drug Control Policy, campagne “Above the Influence”
www.abovetheinfluence.com/

Régie des alcools de l'Ontario, “Dégonflez l'éléphant”
www.degonflezlephant.com/

Santé Canada, campagne “0 drogue pour moi”
www.strategienationaleantidrogue.gc.ca/prevention/jeunes-youth/index.html

Students against Destructive Decisions (SADD), organisation qui s'efforce de “Fournir aux étudiants les meilleurs outils de prévention possible pour gérer les problèmes de la consommation d'alcool chez les mineurs, la consommation d'autres drogues, la conduite dangereuse ou sous l'emprise de substances et d'autres décisions destructives”.
<http://sadd.org/mission.htm>

TeensHealth, “prescription drug abuse”
http://kidshealth.org/teen/drug_alcohol/drugs/prescription_drug_abuse.html

The Office of the Children's Commissioner, *You are not on your own: A booklet to help children and adults talk about a parent's drinking*, disponible à l'adresse:
www.childrenscommissioner.gov.uk/content/publications/content_498

UNODC — Site Web sur la prévention proposant plusieurs documents: programmes d'acquisition de compétences familiales, publications intitulées “Écoles: éducation en milieu scolaire pour la prévention de l'abus de drogues”, “SPORTS — le sport au service de la prévention de l'abus de drogues”, “Suivi et évaluation des programmes de prévention de l'abus de drogues chez les jeunes”, et d'autres publications.
www.unodc.org/unodc/fr/prevention/index.html

Ressources en français

Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies (CCSA)
www.ccsa.ca/Fra/Pages/Home.aspx

Conseil de l'Europe — Groupe Pompidou — Lutte contre l'abus et le trafic de drogues
www.coe.int/t/dg3/pompidou/default_FR.asp?

Direction générale de la justice de la Commission européenne
http://ec.europa.eu/justice/anti-drugs/index_fr.htm

Mission interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie (MILTD)
www.drogues.gouv.fr/

Santé Canada
www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/drugs-drogues/index-fra.php

Ressources en espagnol

Comisión Europea — Justicia
http://ec.europa.eu/justice/anti-drugs/index_es.htm

Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas (CICAD)
www.cicad.oas.org/main/template.asp?file=/oid/default_spa.asp et
www.cicad.oas.org/Main/Template.asp?File=/reduccion_demanda/default_spa.asp

Information pour les parents
www.laantidroga.com/

Plan Nacional sobre Drogas (Espagne)
www.pnsd.msc.es/Categoria2/centro/home.htm

Annexe IV

Charte de modération du Forum de l'Initiative pour les jeunes sur Facebook

Afin de garantir l'utilisation efficace et optimale du Forum de l'Initiative pour les jeunes sur Facebook, certaines règles fondamentales doivent être respectées en tout temps. Nous vous demandons d'en prendre connaissance.

Sujets

Cette plate-forme est consacrée à l'UNODC et aux sujets qui touchent aux rôles des jeunes dans les questions liées à l'usage de drogues ainsi qu'aux façons dont les jeunes peuvent promouvoir des modes de vie sains auprès des autres jeunes. Évitez les messages qui sortent de ces sujets et qui abordent des thèmes n'intéressant pas ce Forum. Par ailleurs, les réponses postées doivent être précises et traiter des idées exprimées dans le message d'origine.

Échange

Le principal objectif de ce Forum est l'échange fructueux d'idées et de connaissances. Dans ce but, nous vous demandons de vous adresser aux autres participants avec respect, en faisant des commentaires sur les idées et non sur les personnes. Les attaques et insultes personnelles ne seront pas tolérées.

Discrimination

Aucun message ou lien incitant à la discrimination fondée sur la race, le sexe, la religion, la nationalité, les incapacités physiques ou mentales ou l'âge ne sera toléré.

Images

Nous vous demandons de ne pas afficher de contenu qui soit indécent ou qui comporte des images illicites dans ce Forum. Par ailleurs, comme les sites changent souvent leur contenu sans préavis, nous vous demandons d'être prudent lorsque vous affichez des liens.

Publicité

Ce Forum ne peut en aucun cas être utilisé pour faire la promotion ou la publicité de produits et services. Nous vous demandons de ne pas utiliser le Forum dans le but d'afficher de la publicité ou des avis de recrutement pour des projets personnels.

Informations personnelles

Il s'agit d'un forum public et toute information que vous afficherez entrera dans le domaine public. Par conséquent, nous vous demandons d'éviter d'afficher des informations personnelles.

Droits d'auteur

Veillez respecter les droits d'auteur des autres utilisateurs, sites et médias. Tout lien vers une information ou une image que l'auteur du message n'a pas la permission d'utiliser sera retiré.

Spam

Le spam est totalement proscrit.

Signalement

Nous vous remercions de signaler tout message contrevenant à la présente charte de modération. Veuillez contacter notre modérateur: twolfe@unausa.org.

Modérateur

Comme dans toute communauté, le Forum dispose d'un modérateur qui se réserve le droit de supprimer un message jugé irrespectueux ou contrevenant aux règles énoncées ci-dessus.

Questions

Si vous avez des questions, veuillez contacter le modérateur de l'UNODC pour les jeunes.

Note: Vous trouverez des conseils pour protéger votre vie privée sur Facebook à l'adresse: www.techradar.com/news/internet/web/20-facebook-privacy-settings-tips-924540.



UNODC

Office des Nations Unies
contre la drogue et le crime

Centre international de Vienne, Boîte postale 500, 1400 Vienne (Autriche)
Téléphone: (+43-1) 26060-0, Télécopie: (+43-1) 26060-5866, www.unodc.org

Publication des Nations Unies



V.11-87497 — Juillet 2012