



DES OUTILS POUR L'AUTONOMIE

LA CONSOMMATION ET LA DÉPENDANCE

« LE SEUL ÉLÉMENT QUI PUISSE REMPLACER LA DÉPENDANCE À L'ÉGARD DU PASSÉ
EST LA DÉPENDANCE À L'ÉGARD DE L'AVENIR. »

- Guillaume Musso



Le Regroupement
des Auberges du coeur du Québec



Michaël Gauthier

Martin Samson

Sophie Groleau

Maison Marie Frédéric

Service d'hébergement St-Denis

Le Transit

EN PARTENARIAT AVEC

**Secrétariat
à la jeunesse**

Québec 

Dépendance et consommation

(Prévention des comportements à risque)

Objectifs

- Inciter les participant.e.s à comprendre leurs réactions dans la gestion de leurs émotions afin de faire un choix éclairé face à leur consommation et/ou leurs dépendances.

Temps

1heure et 15 minutes

Présentation de l'atelier	5 Minutes
Activité brise-glace	10 Minutes
Activité principale	50 Minutes
Évaluation	10 Minutes

Astuces pour l'animation

- Avoir une connaissance de base au niveau des drogues.

Matériel requis

- Tableau / grand carton et crayons-feutre;
- Crayons pour les participant.e.s;
- Annexes pour les participant.e.s (mythes et réalité, histoire de cas, cercle de la dépendance et questionnaire).

Déroulement

Présentation de l'atelier (5 minutes)

Mentionner que l'atelier parlera de consommation de drogue et d'alcool, mais qu'il est possible d'appliquer les notions à d'autres types de dépendances;

Dire les règles d'or au groupe (tel que le respect entre les participant.e.s; la confidentialité; le non-jugement; les participant.e.s s'égalent tous et toutes, etc.)

Activité brise-glace : Mythes et réalité (10 minutes)

Poser quelques questions (annexe 1) sur la consommation de drogue et des dépendances afin d'ouvrir la discussion et de voir le niveau de connaissance des participant.e.s.

Demander pourquoi avoir choisi une réponse plus qu'une autre.

Activité 1 : Pourquoi consommer? (10-15 minutes)

Poursuivre la discussion en demandant :

- Qu'est-ce qui est tentant dans la consommation?
- Est-ce qu'aujourd'hui la consommation vous apporte plus d'avantages ou plus d'inconvénients?

Activité 2 : L'histoire de Janelle (20 minutes)

Présenter l'histoire de Janelle à voix haute. (Annexe 2)

Par la suite, présenter, de façon plus « informelle », le cercle de la dépendance (cycle de l'assuétude) en demandant aux participant.e.s de placer des éléments de l'histoire de Janelle dans les différentes étapes du cycle. (Annexe 3)

Utiliser le tableau pour noter les étapes du cercle et les éléments de l'histoire de Janelle.

Activité 3 : Changer l'histoire (15 minutes)

Chercher en groupe des solutions que Janelle aurait pu tenter afin d'éviter d'entrer dans le cercle de dépendance.

Questionner les participant.e.s afin de normaliser l'émotion tout en valorisant les solutions à long terme : Est-ce normal de vivre des émotions difficiles lors d'une séparation?

Évaluation (10 minutes)

Prévoir un moment pour faire un petit retour sur l'activité et les apprentissages que l'on peut retenir. Faire l'évaluation de l'activité.

Annexe 1

Mythes et réalités

- 1- Être sous l'effet de l'alcool me garantit d'être moins gêné, d'être plus amusant ou plus intelligent.**

Réponse : Mythe

Il ne va pas de soi que le comportement d'une personne qui a consommé de l'alcool est plus agréable ou amusant. L'alcool et les drogues altèrent le fonctionnement du cerveau. Ils modifient les communications entre les cellules nerveuses et perturbent les sens, faussent notre jugement, déséquilibrent notre comportement et diminuent la coordination de nos mouvements. Il est possible de faire des choses sous l'effet des drogues que nous ne ferions pas autrement, mais elles ne nous rendent pas plus amusant pour autant.

- 2- Le vendredi soir, Janelle sort avec ses amis. Elle prend au moins 5 consommations, mais elle ne touche à rien d'autre les jours de la semaine. On peut dire que Janelle a une consommation abusive.**

Réponse : Réalité

Les personnes qui consomment de l'alcool ou des drogues de façon abusive ne le font pas nécessairement plusieurs fois par semaine. Cependant, lorsqu'elles consomment, elles le font de manière exagérée au cours de la même soirée. Il arrive souvent que les personnes consomment pour oublier leur quotidien, se changer les idées ou se déconnecter de la réalité. Une consommation abusive peut à plus ou moins long terme, causer une dépendance physique ou psychologique. Ce type de consommation peut même mener à d'autres problèmes tels le décrochage scolaire, la perte d'un emploi, la délinquance et la violence.

- 3- Consommer de plus en plus régulièrement est l'un des signes qui permettent de croire qu'une personne est en train de développer un problème d'abus ou de dépendance.**

Réponse : Réalité

Passer beaucoup de temps à penser à la consommation, à s'en procurer ou chercher de l'argent pour s'en procurer est un signe précurseur d'un problème de consommation. Autrement, on peut se désintéresser de ses activités. Nous pouvons souhaiter diminuer sa consommation ou la gérer, mais on ne peut y arriver. À ce moment on se sent coupable de sa consommation.

4- Deux personnes qui achètent des comprimés d'ecstasy à la même personne peuvent s'attendre à consommer la même chose.

Réponse : Mythe

Selon des analyses faites par santé Canada, les comprimés de drogues synthétiques peuvent être totalement différents même si elles ont la même apparence. Une pilule peut contenir un produit «x» alors que l'autre contient totalement autre chose. Cela revient à dire qu'un effet pourrait s'avérer nul alors qu'un autre pourrait cause de graves dommages dus à sa concentration toxique. C'est toujours courir un risque, car on ne sait pas ce que l'on consomme.

5- On ne peut être dépendant que de la drogue ou de l'alcool dans notre vie.

Réponse : Mythe

Outre les drogues et l'alcool desquels nous pouvons développer une dépendance, il est possible de développer d'autres dépendances qui peuvent parfois être interreliées. Nous appelons cela la comorbidité. En effet, une personne peut développer une dépendance aux jeux de hasard, à une sexualité débridée et compulsive ou bien toutes les développer au même moment.

Annexe 2

Cas fictif sur le cycle de l'assuétude

Janelle, qui a 21 ans, est en couple depuis 3 ans avec son copain, Germain, soit depuis la fin du secondaire. Ils vivent le parfait amour, Janelle n'aurait pu rêver mieux, mais voilà qu'un matin, Germain lui annonce qu'il a trompé Janelle avec une fille qu'il a croisée dans un party. Il s'excuse profondément, nomme que ce n'est pas de sa faute, qu'il avait trop bu et ne savait pas ce qu'il faisait à ce moment-là. Janelle est déconcertée et elle met fin à la relation, car, dans ses valeurs, elle se respecte trop et n'a plus confiance en lui.

Sa rupture amoureuse l'affecte beaucoup. Elle se replie sur elle-même, n'écoutes que des séries romantiques sur *Netflix* et elle pleure sans cesse. Ses amies souhaitent être présentes pour Janelle et elles réussissent à la faire sortir de son appartement. Elles sortent un soir dans un club sélect de la ville et les filles décident de faire oublier les chagrins de Janelle. Elles lui payent beaucoup de consommation et Janelle revient à la maison en se disant que c'était plaisant de s'enivrer de la sorte et elle constate qu'elle n'a pas pensé à Germain de la soirée. Elle remercie ses amies et leur demande de répéter ce genre de soirée régulièrement, car ça lui fait du bien. Janelle et ses amies sortent donc plusieurs fois par semaine, celles-ci ayant du plaisir. Cependant, Janelle constate que c'est la seule manière pour elle d'oublier le quotidien et la tristesse de son amour de jeunesse.

Malheureusement, Janelle a beau oublier Germain les soirs où elle sort, mais elle a autant de peine le matin quand elle se réveille, en plus d'avoir tout un mal à la tête. Ne sachant plus quoi faire, Janelle se met à insister auprès de ses amies pour sortir presque tous les soirs, alléguant qu'elles s'amuse et qu'il faut profiter de sa jeunesse. Après quelques semaines, les amies de Janelle se lassent de sortir tous les soirs et de boire sans arrêt. À ce moment, Janelle s'en fout. Pourvu qu'elle soit bien à l'intérieur et qu'elle ne ressent pas de tristesse. Mais elle ressent un vide à l'intérieur, il lui manque quelque chose. Ses amies? Un amour?

Comme Janelle sort régulièrement et maintenant seule puisque ses amies ne la suivent plus, elle a définitivement moins d'argent dans ses économies. À son bar préféré, où elle est désormais connue, Janelle est approchée par Sylvain, un gars habitué de la place également. Il lui offre du speed car ce soir elle se sent un peu «down». Après quelques

hésitations, Janelle accepte de prendre une pilule si Sylvain en prend une lui aussi. Elle passe une soirée merveilleuse à danser sur des rythmes endiablés sur la piste de danse. Elle rit et décroche vraiment de son quotidien. Elle trouve même la pilule plus abordable compte tenu de sa réalité budgétaire. En plus, le speed la garde éveillée alors que l'alcool l'endort. Cela lui permet d'aller travailler après ses sorties au bar le soir. Elle ressent un vide quand elle consomme du speed; plus rien n'existe, ses amies ne sont plus là, elle et Sylvain dansent comme des fous sur la piste de danse, elle ne ressent plus de douleurs, elle est euphorique. Elle se dit que la vie est juste trop belle pour elle présentement.

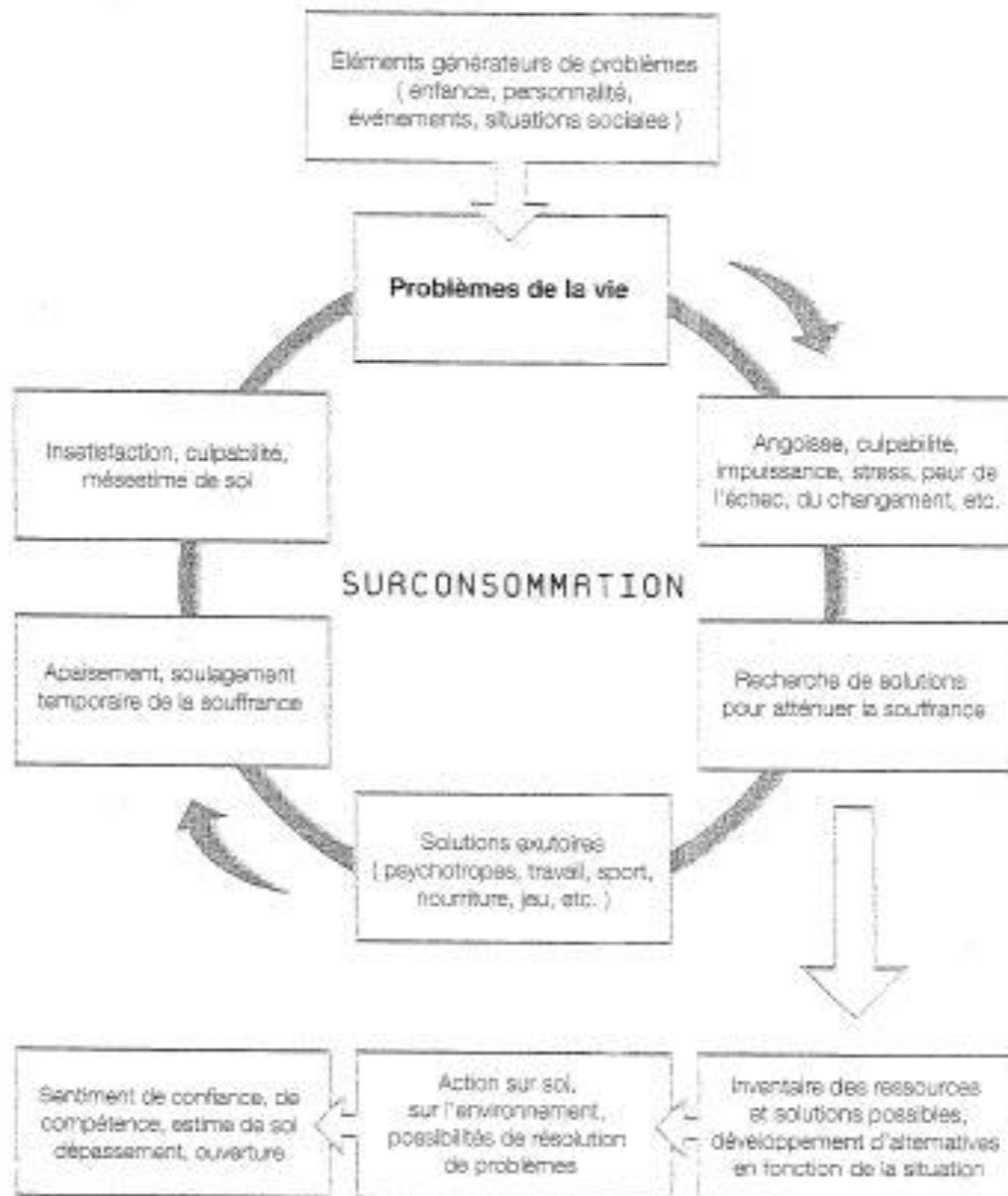
Après 3 semaines à veiller et à avoir du plaisir, elle croise Sylvain à nouveau qui lui donne un speed mais avec une condition : Janelle doit l'embrasser. Sylvain la trouve de son goût et il croit qu'il le mérite, car ça fait plusieurs fois qu'il lui donne de son stock gratuitement. La question ne demeure pas longtemps en suspens, Janelle embrasse goulument Sylvain et lui propose même de terminer la soirée à son appartement. S'ensuit une simili relation entre Janelle et Sylvain où les liens qui les tiennent sont le party et le speed. Janelle ressent un certain malaise, car elle est redevante envers son nouveau «copain» qui lui permet de s'évader de sa réalité. Elle s'affiche donc avec Sylvain sans plaisir, mais cela lui permet d'oublier ses soucis l'instant d'une soirée.

Au fil du temps, il semble y avoir entre Janelle et Sylvain un couple en devenir, mais pour Janelle, il manque encore quelque chose. Ces soirées passées à son bar préféré où elle est reconnue et où tout le monde lui parle en font sa 2^e maison. Au point où son employeur lui donne un avertissement pour manquement trop fréquent. Il va sans dire que Janelle se sent sur une corde raide...

À vous d'imager la fin et tous les stades d'insatisfactions que forme le cycle de l'assuétude à la consommation!

Annexe 3

CYCLE DE L'ASSUÉTUDE



Source : MULLER (1992), extrait du schéma du cycle de l'assuétude, d'après Stanton Heick et
après d'une synthèse effectuée par Thérèse Robitaille du Bureau de ressources en développement pédagogique et en consultation personnelle de la CÉDM.



Les jeunes qui y entrent s'en sortent!

4246, rue Jean-Talon Est
Tour Sud, bureau 16
Montréal (Québec) H1S 1J8

Téléphone : 514 523-8559
info@aubergesducoeur.org
aubergesducoeur.org