

HEYME

Drogues : usages festifs et risques



Qu'est-ce qu'une drogue ? La « drogue » est une substance d'origine naturelle ou de synthèse, qui modifie la manière de « percevoir » les choses, de ressentir les émotions, de penser et de se comporter. Comme pour l'alcool, la désinhibition est une caractéristique flagrante.

01 Trois caractéristiques définissent une drogue :

les caractères psychoactifs, nocifs et addictifs. Attention, **vous retrouvez ces éléments dans des produits licites** : l'alcool et le tabac par exemple. Les dangers sont différents selon les substances, les individus, le contexte, les façons de consommer, les quantités, etc.

Certains produits tels que l'alcool, le protoxyde d'azote et le poppers sont autorisés légalement. Cependant, il est essentiel de noter que leur statut légal ne les rend pas moins nocifs pour la santé. En d'autres termes, **la légalité ne garantit pas leur sécurité**. Souvent, on constate que la consommation d'alcool est acceptée ou minimisée, même si elle présente de nombreux risques. La même préoccupation s'applique à l'utilisation détournée du protoxyde d'azote et du poppers.

02 La pression des pairs :

Lors d'événements festifs ou de regroupement, il peut arriver que l'on vous propose d'essayer toutes sortes de substances. Dans ce genre de situation, il est primordial d'agir en connaissances de causes et de ne pas céder à la **pression du groupe**. C'est ce qu'on appelle "**la pression des pairs**". La pression des pairs se produit lorsque vous choisissez de faire quelque chose que vous ne feriez jamais autrement

pour être accepté et apprécié par vos **pairs**. Il est parfaitement acceptable de prendre des décisions qui sont dans **votre intérêt** et qui reflètent **vos valeurs**, même si cela signifie résister à la pression des autres. Ici, la chose essentielle est de se rappeler **que vous avez le droit de dire non**.

03 Réduire les risques :

Pour réduire les risques de surconsommation, d'intoxication, d'accidents, de violence, de dépendance il y a certains gestes à mettre en place. Par exemple lors d'organisations de soirées vous pouvez :

- **Sensibiliser** : Avant la soirée, informez les participants des risques liés à la consommation de produits psychoactifs et promouvez une attitude responsable. Fournissez des ressources et des informations sur les effets, les dosages, les interactions et les signes de surconsommation ;
- **Mettre à disposition des salles de repos** avec des professionnels de la santé ;
- **Surveiller les lieux plus isolés** pour dissuader la consommation de ces produits mais également pour prendre en charge les personnes faisant par exemple un malaise ;
- **Afficher avec une grande visibilité les numéros d'urgences** mais également en faire part aux bénévoles.

HEYME



Les ressources disponibles

Si vous souhaitez en apprendre plus sur les drogues et leurs effets voici quelques sites qui pourront vous aider :

Psychowiki

Dont l'objectif est de construire des connaissances sur les drogues et leurs usages dans une optique de réduction des risques :

www.psychoactif.org

CAMH

(centre de toxicomanie et de santé mentale)
ou vous retrouverez des ressources dans un langage accessible, dignes de foi et rédigées

par des professionnels sur nombre de sujets et destinés aux patients, à leur famille, aux étudiants et aux intervenants :

www.camh.ca/fr/

Drogues info service

Qui est le service national d'aide à distance en matière de drogues et de dépendances :

www.drogues-info-service.fr



Enfin si vos consommations vous préoccupent et que vous souhaitez en parler avec des professionnels vous pouvez :

1. Prendre rendez-vous dans un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) où vous pouvez avoir accès à des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC).
2. Par téléphone, Drogues Info Service au 0 800 23 13 13 répond tous les jours de manière anonyme et confidentielle à toute personne directement ou indirectement concernée par un problème de drogue.
3. Prendre rendez-vous avec un professionnel de santé : médecin généraliste, psychologue, psychiatre.

Il est essentiel de rechercher de l'aide si vous ou quelqu'un que vous connaissez fait face à des problèmes de consommation de drogues.

N'hésitez pas à contacter l'une de ces ressources pour obtenir le soutien nécessaire.