

Problèmes liés à l'utilisation de substances

Les problèmes liés aux substances (PLU) peuvent affecter n'importe qui. C'est une sorte de dépendance.

Les QUATRE C de PLU

Craving

Perte de **contrôle** sur la quantité ou la fréquence d'utilisation

Envie **compulsive** de consommer

Consommation malgré les **conséquences**

SIGNES ET SYMPTÔMES

- Évanouissement
- Difficulté à penser clairement
- Anxiété, irritabilité ou dépression
- Blessures pendant l'utilisation
- Problèmes relationnels
- Dépenser de l'argent pour des substances au lieu d'autres produits indispensables.
- Problèmes légaux associés à la consommation de substances
- Sentiments de désespoir et de solitude

Spectre de l'utilisation des substances

**Non-
utilisation**
(Abstinence)

**Utilisation
bénéfique**

**Utilisation à
risque réduit**

**Utilisation à
risque élevé**

**Problèmes liés à
l'utilisation de
substances**
(Dépendance)

On peut voir l'utilisation de substances sur un spectre.
Les personnes peuvent avancer ou reculer sur le spectre durant leur vie

Les problèmes liés à l'usage de substances peuvent être le résultat d'un mélange de facteurs génétiques, environnementaux, sociaux et psychologiques, et peuvent affecter la santé, les relations et la vie quotidienne d'une personne.



Si quelqu'un consomme des substances de façon excessive et régulière, iel peut éprouver des changements tant physiques que mentaux, y compris une tolérance accrue. Cela peut conduire à des symptômes de sevrage et à des rechutes.

Tolérance : besoin d'augmenter progressivement les doses d'une substance avec le temps pour ressentir le même effet.

Sevrage : symptômes qui apparaissent lorsque la consommation de substances est réduite ou stoppée après qu'une tolérance se soit installée. Les symptômes peuvent se manifester par des effets physiques (comme des maux de tête, des nausées, des douleurs musculaires, ou des jambes sans repos) ou psychologiques (comme l'anxiété, la dépression, les hallucinations, ou l'isolement).

Les problèmes liés à l'usage de substances sont une condition médicale qui peut être soignée. Le traitement dépend de la personne, de la gravité et du type de trouble.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez besoin d'aide concernant les TLS, n'hésitez pas à parler à un.e adulte de confiance, un.e enseignant.e, un conseiller ou une conseillère, un.e professionnel.le de la santé, ou à consulter le site : Decyde.ca/fr/ressources-de-soutien/



Références :

Santé Canada (2022). Éventail de consommation de substances. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/vie-saine/spectre-consommation-substances-infographie.html>

1. Association canadienne pour la santé mentale. (s.d.). Utilisation de substances et dépendances. <https://ontario.cmha.ca/addiction-and-substance-use-and-addiction/>

2. Gouvernement du Canada. (2024). Informations sur la consommation de substances. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/consommation-substances/a-propos-consommation-substances.html>

PROBLÈMES LIÉS À LA CONSOMMATION DE COCAÏNE

- ▶ La cocaïne peut entraîner une addiction.
- ▶ Les problèmes liés à la consommation de cocaïne sont une question médicale qui peut être soignée.



À QUOI POURRAIT RESSEMBLER LA DÉPENDANCE LIÉE À LA CONSOMMATION DE COCAÏNE ?

- Consommer davantage de cocaïne que prévu ou en prendre sur une durée plus longue que prévu.
- Ressentir l'envie de consommer de la cocaïne même en étant conscient.e des problèmes mentaux, physiques et sociaux qu'elle engendre.
- Passer trop de temps à chercher de la cocaïne, à en consommer ou à récupérer de la consommation de cocaïne.
- Considérer que la cocaïne est la chose la plus importante dans sa vie.
- Connaître un « crash » quand iels cessent de l'utiliser, ce qui entraîne des sautes d'humeur.
- Éprouver des désirs puissants quand on ne consomme pas de cocaïne.

Effets possibles

- Sautes d'humeur
- Comportement agressif/imprévisible
- Hallucinations ou troubles psychotiques
- Problèmes de respiration ou de sinus
- Rythme cardiaque irrégulier
- Troubles digestifs
- Perte de poids
- Risque élevé de convulsions, d'accident vasculaire cérébral ou de crise cardiaque
- Diminution des inhibitions

TOLÉRANCE

- La tolérance augmente rapidement, incitant les gens à prendre des doses de plus en plus importantes de cocaïne.
- Prendre de fortes doses de cocaïne peut entraîner de la paranoïa, qui se manifeste par une anxiété intense, une peur et une méfiance envers autrui.
- Prendre des doses plus élevées augmente aussi l'intensité du « crash » ressenti quand on arrête de consommer de la cocaïne.
- La tolérance a un impact significatif sur la façon dont la cocaïne agit sur une personne. Quelqu'un avec une tolérance élevée peut prendre régulièrement une dose de cocaïne qui serait fatale pour quelqu'un ayant une tolérance plus faible.

SEVRAGE

Signes et symptômes

- Épuisement
- Sommeil troublé ou insomnie
- Faim
- Irritabilité
- Dépression
- Pensées suicidaires
- Forte envie de cocaïne
- Tremblements des jambes

Le souvenir de l'euphorie que la cocaïne peut provoquer est fort, et il y a un risque élevé de rechute et de reprise de la consommation de cette substance.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez besoin d'aide pour un problème lié à la consommation de cocaïne, n'hésitez pas à parler à un.e adulte de confiance, un.e enseignant.e, un conseiller ou une conseillère, un.e professionnel.le de la santé, ou à consulter le site Decyde.ca/fr/ressources-de-soutien/

Pour en savoir plus sur la cocaïne, consulter :
Decyde.ca/fr/aperçus-sur-les-substances/#stimulants

PROBLÈMES LIÉS À LA DÉPENDANCE À L'ALCOOL

- L'alcool peut entraîner une dépendance.
- Les problèmes liés à la dépendance à l'alcool sont une question médicale qui peut être soignée.

À QUOI POURRAIT RESSEMBLER UN PROBLÈME LIÉ À LA CONSOMMATION D'ALCOOL?

- Difficultés à diminuer la consommation d'alcool.
- la personne peine à diminuer sa consommation d'alcool, même après plusieurs essais.
- Passer trop de temps à chercher de l'alcool, à en boire ou à récupérer de sa consommation d'alcool.
- Avoir une envie intense de consommer de l'alcool.
- Défis associés aux responsabilités au travail, à la maison, à l'école ou dans des situations sociales.
- Boire de l'alcool dans des situations où ce n'est pas sécuritaire, comme au travail ou en conduisant.
- Continuer à boire de l'alcool même en étant conscient.e que c'est mauvais pour la santé.

Effets possibles

- Maladie hépatique
- Troubles digestifs et manque d'appétit
- Risque élevé de maladie cardiaque, d'hypertension ou d'accident vasculaire cérébral.
- Interactions médicamenteuses
- Augmentation du risque de cancer
- Système immunitaire affaibli
- Perte de mémoire
- Diminution des inhibitions

TOLÉRANCE

- La tolérance à l'alcool se développe quand le corps essaie de s'ajuster et de neutraliser les effets d'une consommation d'alcool sur le long terme.
- Une tolérance plus élevée signifie qu'une personne peut consommer de grandes quantités d'alcool sans sembler saoule.
- Une grande tolérance à l'alcool peut amener les gens à consommer plus, ce qui augmente le risque d'intoxication alcoolique et de dommages aux organes.

SEVRAGE

Signes et symptômes

- Transpiration
- Rythme cardiaque élevé
- Tremblements
- Insomnie
- Nausées/vomissements
- Hallucinations
- Anxiété
- crises d'épilepsie
- Tremblements des jambes

Dans les situations graves, le sevrage alcoolique peut être mortel. Certaines personnes ont besoin de soins médicaux durant le sevrage.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez besoin d'aide pour un problème lié à la dépendance à l'alcool, n'hésitez pas à parler à un.e adulte de confiance, un.e enseignant.e, un conseiller ou une conseillère, un.e professionnel.le de la santé, ou à consulter le site

Decyde.ca/fr/ressources-de-soutien/



Pour en savoir plus sur l'alcool, consulter :

Decyde.ca/fr/apercus-sur-les-substances/#depresseurs



PROBLÈMES LIÉS À LA CONSOMMATION DE CANNABIS

- ▶ Le cannabis peut engendrer une dépendance.
- ▶ Les problèmes liés à la consommation de cannabis sont une question médicale qui peut être soignée.

Pour ceux et celles qui ont des antécédents personnels ou familiaux de schizophrénie ou de psychose, fumer du cannabis tous les jours peut accroître le risque de développer une psychose.

À QUOI POURRAIT RESSEMBLER UN PROBLÈME LIÉ À LA CONSOMMATION DE CANNABIS ?

- Les obstacles à la diminution de la consommation de cannabis.
- Difficultés à réduire sa consommation de cannabis, même après plusieurs essais.
- Passer trop de temps à se procurer ou à consommer du cannabis.
- Éprouver un désir fort de consommer du cannabis.
- Défis associés aux responsabilités au travail, à la maison, à l'école ou dans des situations sociales.
- Consommer du cannabis dans des contextes où ce n'est pas sécuritaire, comme au travail ou en conduisant.
- Continuer à utiliser du cannabis même en étant conscient.e que c'est mauvais pour sa santé.

Effets possibles

- Dépression et/ou anxiété
- Troubles digestifs
- Augmentation de l'envie de manger
- Augmentation du risque de cancer
- Troubles de la réflexion et de la mémoire
- Problèmes respiratoires
- Sommeil perturbé
- Psychose

TOLÉRANCE

- La tolérance peut commencer à se former après avoir consommé du cannabis seulement quelques fois.
- Une tolérance élevée est un facteur de risque pour développer un problème lié à la consommation de cannabis.
- Au fur et à mesure que la tolérance s'accroît, les gens peuvent commencer à consommer des produits à base de cannabis plus forts, ou il faut des quantités plus importantes de cannabis pour obtenir le même effet qu'auparavant, ce qui augmente le risque de ressentir des effets indésirables.
- Les produits à base de cannabis avec une forte concentration de THC peuvent accroître le risque d'effets indésirables comme des troubles cognitifs, des variations d'humeur et des psychoses.

SEVRAGE

Signes et symptômes

- Anxiété
- Irritabilité
- Troubles du sommeil
- Humeur triste
- Diminution de l'appétit
- Maux de tête
- Douleurs abdominales
- Constipation
- Transpiration excessive

Les signes de sevrage du cannabis peuvent se manifester entre 24 et 48 heures après avoir arrêté de fumer. En général, ils durent environ une semaine, mais chez ceux qui en consomment beaucoup, ils peuvent persister pendant plusieurs semaines.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez besoin d'aide pour un problème lié à la consommation de cannabis, n'hésitez pas à parler à un.e adulte de confiance, un.e enseignant.e, un conseiller ou une conseillère, un.e professionnel.le de la santé, ou à consulter le site **Decyde.ca/fr/ressources-de-soutien/**



Pour en savoir plus sur le cannabis, consulter : **Decyde.ca/fr/apercus-sur-les-substances/#cannabinoides**



PROBLÈMES LIÉS À LA CONSOMMATION DE NICOTINE

La nicotine est très addictive.

Les problèmes liés à la consommation de nicotine sont une question médicale qui peut être soignée.

La manière dont la nicotine est ingérée (cigarettes, sachets de nicotine, vapotage) peut avoir des effets très différents sur notre santé.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur

Decyde.ca/fr/apercus-sur-les-substances/#stimulants

À QUOI POURRAIENT RESSEMBLER LES PROBLÈMES LIÉS À LA CONSOMMATION DE NICOTINE ?

- Ingérer plus de nicotine que prévu.
- Être dans l'incapacité d'arrêter ou de diminuer sa consommation de nicotine, même si on le veut.
- Continuer à utiliser de la nicotine même en étant conscient que cela affecte notre santé.
- Continuer à l'utiliser même si cela crée des problèmes dans les relations.
- Avoir des désirs et des besoins forts de consommer de la nicotine.
- Développer une tolérance à la nicotine.
- Éprouver des symptômes de sevrage quand on ne consomme pas.
- Beaucoup de gens ont des « déclencheurs » pour consommer de la nicotine, comme fumer systématiquement après un repas ou quand ils se sentent anxieux. Il est souvent très difficile de modifier ces habitudes.

Effets possibles

- Risque élevé de cancer (considérablement augmenté avec le tabac)
- Irritabilité ou nervosité
- Maladie du cœur
- Troubles digestifs et manque d'appétit
- Problèmes dentaires et de gencives
- Augmentation du rythme cardiaque et de la pression sanguine
- Maladie respiratoire
- Sommeil perturbé
- Infertilité et dysfonction érectile

TOLÉRANCE

- Les personnes qui n'ont pas d'expérience avec la nicotine peuvent éprouver des nausées et des vertiges lors de son utilisation.
- Les gens qui consomment de la nicotine de manière régulière s'adaptent et ne ressentent pas ces symptômes, ce qui veut dire qu'ils peuvent ingérer de grandes quantités de nicotine en peu de temps sans se sentir mal.
- Avec une tolérance plus élevée, les gens doivent consommer davantage de nicotine pour ressentir le même effet.
- Une consommation élevée de nicotine peut causer des dommages aux poumons, des difficultés respiratoires, des maladies cardiaques, des troubles digestifs et une intoxication à la nicotine.
- Diminution de la réactivité à la caféine.

SEVRAGE

Signes et symptômes

- Fatigue
- Irritabilité
- Agitation
- Anxiété
- Insomnie
- Difficulté à rester concentré.e
- Maux de tête
- Augmentation de l'envie de manger
- Sensibilité augmentée à la caféine

Les symptômes de sevrage s'estompent généralement en quelques semaines. Cependant, certaines personnes peuvent éprouver des envies de fumer pendant des semaines, voire des mois, après avoir arrêté de consommer de la nicotine.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez besoin d'aide pour un problème lié à la consommation de nicotine, n'hésitez pas à parler à un.e adulte de confiance, un.e enseignant.e, un conseiller ou une conseillère, un.e professionnel.le de la santé, ou à consulter le site Decyde.ca/fr/ressources-de-soutien/

Pour en savoir plus sur la nicotine, consulter : Decyde.ca/fr/apercus-sur-les-substances/#stimulants



PROBLÈMES LIÉS À LA CONSOMMATION DE MÉTHAMPHÉTAMINE

- La méthamphétamine (Le crystal meth) est très addictive.
- Les problèmes associés à la consommation de méthamphétamine sont une question médicale qui peut être soignée.

À QUOI POURRAIT RESSEMBLER UN PROBLÈME ASSOCIÉ À LA CONSOMMATION DE MÉTHAMPHÉTAMINE ?

- Consommation supérieure à celle prévue ou usage durant des périodes plus longues que prévues.
- Lutte pour cesser de consommer de la méthamphétamine malgré de nombreuses tentatives.
- Passer trop de temps à chercher, à consommer ou à récupérer de la méthamphétamine.
- Éprouver de vives pulsions ou un désir intense de consommer de la méthamphétamine.
- Défis associés aux responsabilités au travail, à la maison, à l'école ou dans des situations sociales.
- Ignorer des activités personnelles, professionnelles ou sociales essentielles.
- Se mettre dans des situations dangereuses pour obtenir ou consommer de la méthamphétamine.
- Continuer à utiliser ce produit en étant conscient.e qu'il est mauvais pour sa santé.

Effets possibles

- Caries dentaires et maladies des gencives
- Hallucinations ou troubles psychotiques
- Troubles du sommeil
- Troubles digestifs
- Irritations de la peau
- Irritabilité ou comportements agressifs
- Augmentation du rythme cardiaque
- Énergie intense (surexcitation)
- Risque de crise d'épilepsie, d'accident vasculaire cérébral ou de crise cardiaque.
- Diminution des inhibitions

TOLÉRANCE

- La tolérance augmente rapidement, incitant les gens à consommer des doses de plus en plus importantes de méthamphétamine pour ressentir le même « high » qu'auparavant.
- Prendre de fortes doses de méthamphétamine peut entraîner de la paranoïa (une anxiété intense, une peur et une méfiance envers les autres), une psychose et des comportements violents.
- Prendre des doses plus élevées augmente aussi l'intensité du « crash » ressenti après avoir consommé de la méthamphétamine.

SEVRAGE

Signes et symptômes

- Fatigue intense
- Douleurs abdominales
- Faim
- Maux de tête
- Essoufflement
- Dépression, anxiété, agitation
- Incapacité à éprouver du plaisir
- Difficulté à s'endormir ou fatigue excessive

La méthamphétamine provoque une période de « descente » qui dure entre 1 et 3 jours, durant laquelle les symptômes de sevrage sont assez intenses. Certains symptômes, tels que les problèmes de sommeil et les envies de fumer, peuvent continuer pendant des mois.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez besoin d'aide pour un problème lié à la consommation de méthamphétamine, n'hésitez pas à parler à un.e adulte de confiance, un.e enseignant.e, un conseiller ou une conseillère, un.e professionnel.le de la santé, ou à consulter le site Decyde.ca/fr/ressources-de-soutien/

Pour en savoir plus sur la méthamphétamine, consulter : Decyde.ca/fr/aperçus-sur-les-substances/#stimulants



PROBLÈMES LIÉS À LA CONSOMMATION D'ECSTASY

➤ L'ecstasy (la MDMA) peut entraîner une dépendance.

➤ Les problèmes liés à la consommation d'ecstasy sont une question médicale qui peut être soignée.

À QUOI POURRAIT RESSEMBLER UN PROBLÈME LIÉ À LA CONSOMMATION D'ECSTASY ?

La dépendance à l'ecstasy peut être compliquée à identifier, car il y a peu d'indices démontrant une dépendance physique ou des symptômes de sevrage lorsque l'on arrête de consommer. Cependant, on peut penser qu'une personne a un problème lié à la consommation d'ecstasy dans les cas suivants :

- Utiliser une quantité de substance plus élevée que celle prévue ou l'utiliser pendant des périodes plus longues que celles initialement prévues.
- Difficulté à arrêter de prendre de l'ecstasy, même après plusieurs essais.
- Passer trop de temps à chercher, à consommer ou à se procurer de l'ecstasy.
- Éprouver de vives envies ou un désir intense de consommer de l'ecstasy.
- Éprouver des difficultés à assumer ses responsabilités au travail, à la maison, à l'école ou dans des situations sociales.
- Se mettre dans des situations dangereuses pour obtenir ou consommer de l'ecstasy.
- Continuer à l'utiliser même en étant conscient.e que cela affecte sa santé.

Effets possibles

- Lésions des reins ou du foie
- Problèmes de mémoire et de concentration.
- Dépression, anxiété ou méfiance.
- Diminution des inhibitions
- Jugement altéré
- Insomnie persistante

TOLÉRANCE

- La tolérance à l'ecstasy se développe assez vite. On a souvent besoin d'en prendre plus pour ressentir le même effet.
- Une consommation régulière d'ecstasy peut provoquer une baisse de la sérotonine et d'autres substances chimiques dans le cerveau qui régulent les émotions, comme le bonheur et le plaisir. En conséquence, les gens peuvent ne pas éprouver l'euphorie qu'ils attendent de l'ecstasy.

SEVRAGE

Signes et symptômes

- Dépression, anxiété, agitation
- Envie forte de prendre de l'ecstasy.
- Problèmes de mémoire
- Difficultés à se concentrer
- Problèmes de sommeil

Il y a peu de preuves que l'arrêt de l'ecstasy cause un sevrage physique. Par contre, cela peut entraîner plusieurs symptômes mentaux qui sont nuisibles à la santé mentale.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez besoin d'aide pour un problème lié à la consommation d'ecstasy, n'hésitez pas à parler à un.e adulte de confiance, un.e enseignant.e, un conseiller ou une conseillère, un.e professionnel.le de la santé, ou à consulter le site Decyde.ca/fr/ressources-de-soutien/

Pour en savoir plus sur l'ecstasy, consulter :
Decyde.ca/fr/apercus-sur-les-substances/#hallucinogenes

Références :
Institut national sur l'abus des drogues. (2024). MDMA (ecstasy/molly). <https://nida.nih.gov/research-topics/mdma-ecstasy-molly>
Hoffman, R. (2023). Intoxication par la MDMA (ecstasy). https://www.uptodate.com/contents/mdma-ecstasy-intoxication.search=MDMA&source=search_result&selectedTitle=1~121&usage_type=default&display_rank=1
Centre de toxicomanie et de santé mentale. (s.d.) Ecstasy. <https://www.camh.ca/fr/info-sante/maladie-mentale-et-toxicomanie/ecstasy>