

>DROGUES ET DÉPENDANCES

>INFO/INTOX version illustrée

>TOUT PUBLIC

DESCRIPTION : Des affirmations sur les consommations de drogues sont proposées aux participants. Chacun est ensuite invité à se positionner sur les affirmations (info ou intox) et expliquer pourquoi.

TYPE DE SUPPORT : jeu de cartes

PROFIL DU PUBLIC : tout public

Des reformulations adaptées aux publics en situation de handicap sont intégrées.

ÂGE DU PUBLIC : 16-25 ans

THÉMATIQUE PRINCIPALE : Prévention des consommations de drogues

ÉDITEUR : Crips Île-de-France

DATE : janvier 2023



DIFFICULTÉ D'UTILISATION :

Connaissances : ① ② ③ ④ ⑤

Technique d'animation : ① ② ③ ④ ⑤

UTILISATION

En groupe et en individuel.
Avec animateur.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

À la fin de l'animation, les participants sont capables :

- De porter un regard critique sur les idées reçues concernant les drogues.
- D'identifier des lieux ressources.
- De mobiliser des nouvelles connaissances sur la thématique « prévention des consommations de drogues ».

THÈMES ABORDÉS

Effets des produits/Contextes de consommation.
Dépendance/Motivations à consommer.
Réduction des risques/Idées reçues sur les drogues.

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES

Avoir une pensée créative.
Savoir communiquer efficacement.
Savoir résoudre des problèmes.

MATÉRIEL

22 cartes avec des mots sur la thématique des consommations de drogues.

CONSIGNE

« Je vais énoncer des affirmations. Si vous pensez que cette affirmation est vraie, répondez par « Info » ; si vous pensez que l'information est fautive, répondez par « Intox » ».

AVANTAGES ET LIMITES DE L'OUTIL

Avantages :

- L'outil incitant à la participation et s'avérant plutôt ludique, il peut être utilisé pour ouvrir une séance d'animation ou de débat.
- L'outil permet de travailler sur les représentations en échangeant sur des idées reçues couramment répandues et en délivrant des informations complètes.
- L'outil ouvrant sur des nombreuses préoccupations des jeunes, la sélection des cartes permet de s'approcher au plus près des attentes des groupes rencontrés.

Limites :

- L'outil nécessite des connaissances sur la thématique et une capacité à animer un débat en questionnant les représentations.

>DROGUES ET DÉPENDANCES

>INFO/INTOX version illustrée

>TOUT PUBLIC

CONSEILS DE L'UTILISATION DE L'OUTIL

Cet outil peut s'utiliser :

--> En classe entière / en groupe :

- L'animateur ou les participants sélectionnent aléatoirement quelques cartes. Si le participant répond correctement (il trouve l'info ou l'intox), l'animateur valide cette connaissance. Dans le cas contraire, l'animateur apporte l'information correcte et permet l'appropriation de celle-ci. L'animateur interroge les participants sur leur choix afin de connaître l'origine de l'information : cette information a-t-elle été entendue dans les médias, apprise par les pairs etc.

--> En action extérieure : stand / maraude

- L'animateur propose aux jeunes de tirer une carte et de la lire à voix haute. Les personnes débattent avec l'animateur sur le thème de la carte.

L'animateur pourra au préalable faire une sélection des cartes les plus adaptées au groupe. Il est également important pour l'animateur de choisir des cartes avec lesquelles il se sent le plus à l'aise.

RESSOURCES :

[Tabac Info Service](#)- [Alcool Info Service](#)- [Fil santé jeunes](#)-
[Drogues Info Service](#)- [MAAD Digital](#)- [Santé Publique France](#)- [Consultations Jeunes Consommateurs](#)

>DROGUES ET DÉPENDANCES

>INFO/INTOX version illustrée

>TOUT PUBLIC

AFFIRMATIONS PROPOSÉES

- : *Fumer du tabac à rouler est moins dangereux pour la santé que les cigarettes industrielles. »*
- : *La société nous incite à boire. »*
- : *Dans la chicha il y a peu de tabac. »*
- : *L'eau que l'on met dans la chicha permet d'éliminer les produits toxiques. »*
- : *On peut devenir dépendant à des médicaments. »*
- : *On peut consommer des drogues sans être dépendant. »*
- : *Il n'y a pas de bad trip avec le cannabis. »*
- : *Les effets de la drogue sont les mêmes pour tout le monde. »*
- : *L'alcool est une drogue. »*
- : *On a le droit de faire pousser du cannabis chez soi. »*
- : *On peut être dépendant à internet. »*
- : *Il existe des méthodes pour dessaouler plus vite. »*
- : *L'alcool rend joyeux. »*
- : *Si on a l'habitude de fumer, le joint aura moins d'effet. »*
- : *L'alcool aide à oublier ses problèmes. »*
- : *Il y a des drogues dures et des drogues douces. »*
- : *On peut être dépendant aux jeux vidéo. »*
- : *Il est difficile de refuser une cigarette offerte par un ami. »*
- : *En soirée, c'est facile de ne pas boire d'alcool même si tout le monde en consomme. »*
- : *Il existe des lieux où on peut parler de ses consommations de drogues. »*
- : *La morphine, l'héroïne, la codéine et l'opium sont fabriqués à partir de la même plante. »*
- : *Les drogues illégales sont plus dangereuses que les drogues légales. »*

LISTES DE RÉPONSES (NON EXHAUSTIVES)

Carte n°1 :

- : **L'EAU QUE L'ON MET DANS LA CHICHA PERMET D'ÉLIMINER LES PRODUITS TOXIQUES. »**
- : **L'eau que l'on met dans la chicha élimine les produits mauvais pour la santé.»**

Réponse : INTOX

C'est le fait que l'eau retienne au passage une partie de la nicotine incite les fumeurs à inhaler plus profondément. Cela expose à des quantités plus importantes de carcinogènes (agents capables de provoquer des cancers).

Carte n°2 :

- : **EN SOIRÉE, C'EST FACILE DE NE PAS BOIRE D'ALCOOL MÊME SI TOUT LE MONDE EN CONSOMME. »**

En soirée, j'arrive à être le seul à ne pas boire d'alcool."

Réponse : INFO et INTOX

Pour certaines personnes, il est plus difficile de refuser une cigarette car l'envie de s'intégrer dans un groupe et/ou le regard des autres comptent beaucoup. L'influence des pairs peut être une motivation à consommer.

NB : il est possible de faire réfléchir le groupe sur les moyens de faire la fête sans alcool, et les stratégies pour refuser une consommation si on ne la souhaite pas.

Carte n°3 :

>DROGUES ET DÉPENDANCES

>INFO/INTOX version illustrée

>TOUT PUBLIC

« **IL EXISTE DES LIEUX OÙ ON PEUT PARLER DE SES CONSOMMATIONS DE DROGUES.** »

Il existe des lieux où je peux parler de mes consommations de drogues.”

réponse : INFO

CJC (consultation jeune consommateur, anonyme et gratuit jusqu'à 25 ans, plus de 400 en France).

Drogues-info-service permet d'aborder l'ensemble des problématiques addictives (site internet et numéro vert : 0800 23 13 3).

Fil santé jeunes : site dédié aux jeunes et à leur santé avec des témoignages, des forums, des chats, des infos thématiques, etc.

Infirmierie scolaire / médecine scolaire.

Carte n°4 :

« **ON A LE DROIT DE FAIRE POUSSER DU CANNABIS CHEZ SOI.** »

J'ai le droit de faire pousser du cannabis chez moi.”

réponse : INTOX

selon l'Article 222-37 du Code pénal :

Le transport, la détention, l'offre, la cession, l'acquisition ou l'emploi illicite de stupéfiants, sont punis de dix ans d'emprisonnement et de 7 500 000 euros d'amende.

En pratique, lorsque la culture est limitée et destinée à un usage personnel, les tribunaux peuvent prononcer des peines plus faibles. Des peines comparables à celles encourues pour usage.

Carte n°5 :

« **LES DROGUES ILLÉGALES SONT PLUS DANGEREUSES QUE LES DROGUES LÉGALES.** »

Les drogues illégales sont plus dangereuses que les drogues légales. »

réponse : INTOX

Si un produit est illégal (cocaïne, cannabis, MDMA/ecstasy, etc.), on ne peut pas en connaître la composition exacte. Un produit illégal peut donc être très dosé et/ou mélangé à un autre produit (du verre brisé dans du cannabis par exemple). De ce fait, les effets sont difficiles à anticiper.

Qu'un produit soit légal ou illégal, il comporte des risques.

L'état psychologique d'une personne joue un rôle important : une personne ne ressentira pas les mêmes effets si elle consomme de l'alcool pour fêter son permis ou pour oublier ses problèmes.

L'environnement d'une consommation joue aussi un rôle sur les effets : si l'on est entre amis, ou seul, etc.

Plus une personne est habituée à consommer un produit, plus son cerveau va apprendre à gérer les effets, il va s'habituer aux effets. Afin de retrouver les mêmes effets qu'au début, la personne va avoir tendance à consommer plus. C'est ce qu'on appelle l'accoutumance.

Carte n°6 :

« **FUMER DU TABAC À ROULER EST MOINS DANGEREUX POUR LA SANTÉ QUE LES CIGARETTES INDUSTRIELLES.** »

Les cigarettes déjà faites sont plus dangereuses que le tabac à rouler.”

réponse : INTOX

>DROGUES ET DÉPENDANCES

>INFO/INTOX version illustrée

>TOUT PUBLIC

Une cigarette roulée contient 5 à 6 fois plus de nicotine, de goudron, de monoxyde de carbone. Fumer une roulée revient à fumer plusieurs cigarettes industrielles.

Carte n° 7 :

« **L'ALCOOL REND JOYEUX.** »

Réponse : INFO et INTOX (il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse)

Les effets d'un produit dépendent de plusieurs facteurs : le poids, le sexe, si on a mangé ou pas, l'état psychologique du moment et l'environnement (soirée, amis, seul...). Par exemple, une personne qui consomme pour fêter son examen n'aura pas les mêmes effets qu'une personne qui consomme pour oublier ses problèmes.

Carte n° 8 :

« **DANS LA CHICHA IL Y A PEU DE TABAC.** »

Réponse : INFO

En effet il y a 30% de tabac mais il est mélangé à des arômes de fruits. Ce parfum trompe tous ceux qui fument la chicha car ils s'imaginent pas que de nombreux produits toxiques inhalés peuvent avoir des effets sur la santé. Contrairement aux idées reçues, fumer la chicha est donc nocif pour la santé.

Des mesures révèlent que l'augmentation du monoxyde de carbone expiré à la fin d'une chicha équivaut à celle observée lors de la consommation de 2 paquets de cigarettes.

Carte n°9 :

« **LES EFFETS DE LA DROGUE SONT LES MÊMES POUR TOUT LE MONDE.** »

« Tout le monde a les mêmes comportements en consommant de l'alcool. »

Réponse : INTOX

Si un produit est illégal (cocaïne, cannabis, MDMA/ecstasy...), on ne peut pas en connaître la composition exacte. Un produit illégal peut donc être très dosé et/ou mélangé à un autre produit (du verre brisé dans du cannabis par exemple). De ce fait, les effets sont difficiles à anticiper.

L'état psychologique d'une personne joue un rôle important : une personne ne ressentira pas les mêmes effets si elle consomme de l'alcool pour fêter son permis ou pour oublier ses problèmes.

L'environnement d'une consommation joue aussi un rôle sur les effets : si l'on est entre amis ou seul.

Plus une personne est habituée à consommer un produit, plus son cerveau va apprendre à gérer les effets, il va s'habituer aux effets. Afin de retrouver les mêmes effets qu'au début, la personne va avoir tendance à consommer plus. C'est ce qu'on appelle l'accoutumance.

Carte n°10 :

« **ON PEUT ÊTRE DÉPENDANT À INTERNET.** »

« Je peux facilement arrêter d'utiliser internet. »

Réponse : INFO

Toutes les activités qui nous donnent du plaisir peuvent déclencher une addiction. La cyberdépendance est un nouveau phénomène, elle fait partie des dépendances sans produit, des addictions comportementales. La pratique est excessive dès

>DROGUES ET DÉPENDANCES

>INFO/INTOX version illustrée

>TOUT PUBLIC

ors que l'on constate une rupture du lien social. Les relations familiales diminuent, les relations amicales et affectives sont négligées au profit du temps consacré à internet.

Carte n° 11 :

« L'ALCOOL EST UNE DROGUE. »

Réponse : INFO

Une drogue est un produit psychoactif (qui agit sur le cerveau) et qui modifie le comportement. L'ONU (Organisation des Nations unies) propose un classement des drogues selon leurs effets : déprimeurs, excitants, hallucinogènes. Il n'y a pas de distinction entre les produits légaux et illégaux. L'alcool fait partie des déprimeurs, comporte des risques pour la santé et dispose d'un potentiel addictif.

L'alcool est légal en France, mais il est interdit de vendre de l'alcool aux mineurs.

Carte n°12 :

« IL N'Y A PAS DE BAD TRIP AVEC LE CANNABIS. »

Je peux avoir des mauvaises expériences en fumant du cannabis."

Réponse : INTOX

Ce qu'on appelle un « bad trip » (littéralement « mauvais voyage » en anglais) est une mauvaise expérience liée à une consommation de produits psychoactifs. Le « bad trip » peut se manifester par une grosse crise d'angoisse, des sueurs froides ou chaudes, de la paranoïa, le cœur peut s'accélérer. Cela peut être causé par plusieurs facteurs : une prise de produits fortement dosée, la fatigue ou le stress de la personne...

Si un ami ou une amie fait un « bad trip », il faut :

Ne pas laisser la personne seule, essayer de trouver un endroit calme et bien aéré. Se montrer rassurant et attentif aux besoins de la personne. Si la personne est inconsciente suite à une prise importante d'alcool, il faut la mettre en position latérale de sécurité (PLS) et appeler les secours (15 : SAMU, 18 : pompiers).

Carte n°13 :

« IL EXISTE DES MÉTHODES POUR DESSAOULER PLUS VITE. »

Il existe des méthodes pour que mon taux d'alcool diminue plus vite."

Réponse : INTOX

Seul le temps permet d'éliminer l'alcool que l'on a dans le sang. Prendre une douche, un café, vomir, faire du sport, boire de l'eau peuvent permettre de se sentir mieux, mais n'accéléreront pas l'élimination de l'alcool dans le sang.

Carte n°14 :

« ON PEUT CONSOMMER DES DROGUES SANS ÊTRE DÉPENDANT. »

Je peux consommer des drogues sans être accro."

Réponse : INFO

Ce n'est pas parce qu'on consomme une fois un produit que l'on sera forcément dépendant.

Il y a différents niveaux de consommation : la non-consommation, l'usage occasionnel, l'usage problématique (régulier

>DROGUES ET DÉPENDANCES

>INFO/INTOX version illustrée

>TOUT PUBLIC

et excessif – boire plus de 4 verres tous les vendredis soirs par exemple) et la dépendance (organiser sa vie autour d'un produit).

Pour autant, certains produits sont plus addictifs que d'autres comme les opiacés, le tabac.

Carte n°15

« SI ON A L'HABITUDE DE FUMER, LE JOINT AURA MOINS D'EFFET. »

« Si j'ai l'habitude de fumer de fumer du cannabis, je vais avoir moins d'effets. »

Réponse : INTOX

Si il y a une habitude, cela sous-entend que le corps tolère de plus en plus le produit : il y a une accoutumance. Le joint, ou n'importe quel produit, n'aura donc pas moins d'effet, mais pour pouvoir ressentir de nouveau les mêmes effets, il faudra augmenter la dose.

Carte n°16 :

« LA MORPHINE, L'HÉROÏNE, LA CODÉINE ET L'OPIUM SONT FABRIQUÉS À PARTIR DE LA MÊME PLANTE. »

« La morphine, l'héroïne et la codéine sont fabriqués avec la même plante. »

Réponse : INFO

Ces produits sont issus de la même plante : le pavot. La codéine est un opiacé, légal en France. Ce produit peut être détourné de son usage thérapeutique pour en faire un produit « festif ». Les risques sont importants puisque l'aspect légal du produit incite à moins se méfier des effets. En grande quantité, elle peut provoquer une overdose (ex : la lean-boisson codéinée).

Carte n°17 :

« LA SOCIÉTÉ NOUS INCITE À BOIRE. »

« Le monde dans lequel on vit nous pousse à boire de l'alcool. »

Réponse : INFO et INTOX

En 2009, des chercheurs hollandais et canadiens ont étudié les comportements de jeunes face à des films et des publicités mettant en scène des boissons alcoolisées. Cela montre que la publicité pour l'alcool fonctionne parfaitement et favorise le passage à l'action.

La loi Evin et les lois qui ont suivi donnent un cadre légal qui vient restreindre la publicité, les horaires d'ouverture des magasins ainsi que l'âge légal pour acheter de l'alcool.

Carte n°18 :

« ON PEUT ÊTRE DÉPENDANT AUX JEUX VIDÉO. »

« Je ne peux pas m'arrêter de jouer aux jeux vidéo. »

Réponse : INFO

Toutes les activités qui nous donnent du plaisir peuvent déclencher une addiction. La cyberdépendance est un nouveau phénomène. Elle fait partie des dépendances sans produit, des addictions comportementales. La pratique est excessive dès lors que l'on constate une rupture du lien social (relations familiales diminuées, relations amicales et affectives délaissés par rapport au temps consacré aux jeux vidéo).

>DROGUES ET DÉPENDANCES

>INFO/INTOX version illustrée

>TOUT PUBLIC

Il y a des jeux plus addictifs que d'autres, par exemple, les MMORPG (Massive multiplayer online role playing game). Il s'agit de jeux de rôle massivement multi-joueurs dans lesquels on prend part à la vie quotidienne d'un monde fantastique.

Carte n°19 :

« **L'ALCOOL AIDE À OUBLIER SES PROBLÈMES.** »

Quand je bois de l'alcool j'oublie mes problèmes."

Réponse : INFO et INTOX (il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse)

On peut consommer de l'alcool dans le but d'oublier ses problèmes. C'est une motivation à consommer. Cela peut fonctionner ou ne pas fonctionner du tout. Dans tous les cas, l'effet d'oubli sera concentré sur un temps court, ce qui peut amener à avoir envie de consommer de nouveau.

Carte n°20 :

« **IL Y A DES DROGUES DURES ET DES DROGUES DOUCES.** »

Réponse : INTOX

Il n'existe pas de drogues "douces" ou "dures". On parle davantage de drogues légales et illégales. Les effets ressentis, quand on consomme, peuvent dépendre des produits (dosages, mélanges), des modes de consommation (fumer, avaler, etc.), mais aussi de l'individu, de son état physique et psychologique du moment, et du contexte (social, familial, scolaire, professionnel).

Carte n°21 :

« **ON PEUT DEVENIR DÉPENDANT AUX MÉDICAMENTS.** »

Je peux être dépendant aux médicaments."

Réponse : INFO

Toutes les substances psychoactives (substances agissant sur le cerveau) sont classées par l'ONU (Organisation des Nations unies), dans des tableaux, selon différentes caractéristiques : les substances comportant un risque grave pour la santé en cas d'abus ; celles comportant un risque faible ; celles ayant un potentiel thérapeutique important. Les médicaments, au même titre que les drogues illégales comme la cocaïne ou l'héroïne, sont répertoriés et classés selon leur potentiel de dangerosité, et contrôlés.

Les médicaments peuvent déclencher une dépendance physique et/ou psychologique. Ceux fabriqués à base d'opiacés (morphine, codéine et dérivés) sont particulièrement réglementés par l'État puisqu'ils sont susceptibles de créer une forte dépendance s'ils sont détournés de leur usage thérapeutique (ex : usages de codéine en milieu festif).

Carte n°22 :

« **IL EST DIFFICILE DE REFUSER UNE CIGARETTE OFFERTE PAR UN AMI.** »

Je peux facilement dire non quand un ami m'offre une cigarette."

Réponse : INFO et INTOX

Pour certaines personnes il est plus difficile de refuser une cigarette car l'envie de s'intégrer dans un groupe et/ou le regard des autres comptent beaucoup. L'influence des pairs peut être une motivation à consommer.

Carte n°23

« **Il y a des risques si je consomme de l'alcool avec mes médicaments.** »

>DROGUES ET DÉPENDANCES

>INFO/INTOX version illustrée

>TOUT PUBLIC

réponse : INFO

Carte n°24

« Je peux rouler sans risques après avoir bu de l'alcool. Avec une trottinette électrique ? Avec mon fauteuil roulant électrique ? En vélo ou à roller ? »

réponse : INTOX