LECON 6

La toxicomanie : La drogue, l'alcool et le tabac

1- OBJECTIFS DU COURS

L'objectif général de ce cours est de permettre aux jeunes de comprendre ce qu'est la toxicomanie, de pouvoir l'éviter et au cas échéant de pouvoir se faire prendre en charge.

Plus spécifiquement, à la fin de la session les jeunes devraient être capables de:

- définir la toxicomanie, la drogue
- définir la drogue
- relever les raisons de l'utilisation de la drogue, l'alcool et du tabac par les jeunes
- identifier les différentes conséquences de la toxicomanie
- dire non à la drogue, l'alcool et le tabac
- relever des actions et des comportements de prévention de la toxicomanie
- citer les modes de traitements de la toxicomanie

- **A- le cours**

2- DEFINITION

La toxicomanie est un état d'intoxication causé par la prise répétée de substances toxiques comme la drogue et les stupéfiants ; entrainant ainsi un état de dépendance psychique et/ou physique. Ce qui veut dire que la personne qui en consomme s ne plus s'en passer.

Dans la toxicomanie, la personne a une très forte envie de consommer le produit, a tendance à en augmenter les doses ; et ensuite ne peut plus s'en. Cette consommation a des effets néfastes sur la vie quotidienne.

La drogue ou stupéfiant est une substance chimique ou naturelle qui provoque une modification sur l'état de conscience et/ou l'activité mentale. Quelques exemples de drogues :

Le cannabis, la cocaïne, l'XTC, l'alcool, le tabac et certains médicaments (Ces substances ou produits sont entre autres des excitants ou hallucinogènes, des antidépresseurs, des tranquillisants, etc.)

3- LES CAUSES DE LA TOXICOMANIE

Les gens consomment de l'alcool ou de la drogue pour toutes sortes de raisons qui sont entre autres se détendre, oublier leurs problèmes, s'adonner à des pratiques religieuses s'intégrer à un groupe. Souvent, ils ne développent pas de problème de consommation. Toutefois, la consommation devient problématique lorsqu'elle entraîne des conséquences néfastes et qu'il y a une perte de contrôle. Ces problèmes doivent être abordés et peuvent être traités. Les causes de la toxicomanie sont nombreuses. Les plus répandues sont les suivantes :

- L'ignorance : elle constitue l'une des raisons principales de la consommation de la drogue, de l'alcool et du tabac. Les jeunes ignorent le danger des drogues.

- le déséquilibre mental (biochimique au niveau cerveau);
- les situations de guerre ou de conflit, d'exode, de migration;
- les problèmes de santé physique;
  le racisme.
- Le mimétisme (l'imitation) : Les enfants d'alcooliques ou de toxicomanes ont plus de risque de consommer la drogue ou l'alcool.
- Les mauvaises fréquentations : l'influence des mauvais amis jouent un rôle capital car ils peuvent faire pression sur leurs camarades et les entrainer dans la consommation de la drogue, l'alcool etc.
- La curiosité

- les conditions de vie;
- le stress : Une vie stressante peut également être des éléments déclencheurs.
- La faible estime de soi, les conflits relationnels, c'est-à-dire avec les parents ou certains amis
- La dépression et certains troubles mentaux peuvent emmener l'individu à consommer trop d'alcool ou de stupéfiants.

Pour ce qui est des adolescents, les principales causes socio-affectives identifiées sont :

- Le sentiment d'abandon par suite de divorce ou de séparation des deux parents (délitement familial).
- La difficulté à trouver un sens à sa vie et à la vie en général.
- la volonté de transgression plus forte que l'interdit.
- La volonté d'intégrer un groupe
- Le désir d'attirer l'attention des parents.

4- LES CONSEQUENCES DE LA TOXICOMANIE

La toxicomanie peut être à l'origine :

- mort prématurée par overdose (renifler de la colle ou de la laque, est susceptible de provoquer une mort brutale)
- de dégâts sur l'organisme pouvant porter au cerveau, au cœur et aux vaisseaux sanguins avec des maladies pouvant aboutir au coma et même à la mort (par overdose)
- Problèmes durant la grossesse : le bébé peut naître prématuré, ou avec des malformations avec une dépendance à la drogue. plus tard, il peut avoir des problèmes d'apprentissage, de comportement et autres conséquences négatives.
- Problèmes sexuels : La consommation de drogues peut provoquer des problèmes d'érections qui peuvent se prolonger en impuissance sexuelle.
- Conduites antisociales : la consommation de drogues peut pousser les auteurs à cesser leurs activités ou leur causer des problèmes au travail, (diminution de rendement, abandon ou renvoi). Chez les adolescents et les jeunes la diminution du rendement scolaire ou l'abandon des études. La consommation de la drogue peut mener à vie sexuelle désordonnée.
- isolement: il peut être une conséquence directe de la consommation de drogue. Les jeunes peuvent quitter leur famille et/ou leur travail et, au pire des cas, ils peuvent s'isoler au niveau social et même personnel et cesser de se préoccuper de leur apparence physique et de leur hygiène. Les consommateurs peuvent commencer à vivre uniquement pour la drogue.
- vie dans la rue.

- exposition à plusieurs pathologies : la consommation de la drogue rend l'organisme plus sensibles aux maladies et aux infections de tous types (les hépatites, le VIH/ SIDA, la tuberculose, le cancer pulmonaire etc.)

- sautes d'humeur : une personne droguée peut passer très rapidement et répétitivement d'un état de détente à une forte irritation et un état agressif.
- Anxiété et insomnie : Il est habituel que les personnes qui consomment régulièrement des drogues souffrent d'anxiété et de troubles du sommeil et même peuvent avoir des cauchemars. De ce fait, certains individus reconnaissent qu'ils sont incapables de dormir sans consommer de la drogue une fois qu'ils se sont habitués à en prendre.

5- PREVENTION

Pour prévenir la toxicomanie, Il est nécessaire d'adopter un style de vie et des habitudes qui permettront de composer avec plusieurs problèmes et même d'éviter qu'un problème s'aggrave. Pour ce faire, il faudrait :

1. Participer à des activités communautaires ;
2. Adopter un régime alimentaire bien équilibré ;
3. Dormir suffisamment ;
4. Faire des activités physiques régulièrement ;
5. Éviter de consommer des drogues et l'alcool ;
6. Se joindre un à groupe d'intérêt (tel qu'un club de lecture à votre bibliothèque municipale ou de sport) ;
7. Avoir des loisirs ;
8. Parler régulièrement de vos inquiétudes avec vos proches, parents, mentor ;
9. Faire du bénévolat ;
10. Faire des randonnées en plein air
11. Eviter les situations et les milieux à risques;
12. Savoir choisir ses amis ;
13. Avoir l'estime de soi et s'entourer des personnes qui vous apprécient ;

6- TRAITEMENTS

Il est possible de traiter les cas de toxicomanie. Mais,

Cela dépend de trois facteurs :

- la volonté des personnes (la motivation à suivre le traitement),
- le traitement (médical, psychothérapie)
- le soutien du milieu social ou de vie.

Pour pouvoir réussir le traitement, il faut une harmonie entre ces trois facteurs.

Les symptômes de sevrage physique doivent être traités en priorité. Un traitement long multiplie les chances de réussite.
L'arrêt brutal de la consommation de la substance peut entrainer des symptômes de manque ou de sevrage physique.
Plusieurs traitements médicamenteux contribuent à réduire les symptômes de manque ou de sevrage, à supprimer la dépendance à la substance et à en bloquer les effets.

Les cures de désintoxication ; il peut être utile de suivre une cure (de quelques semaines à plusieurs mois en fonction de la gravité) à l'hôpital ou dans des structures adaptées.

La formation professionnelle et/ ou réadaptation professionnelle pour ceux qui n'ont pas ou qui ont perdu leur travail. Les compétences professionnelles sont un élément essentiel pour que le patient retrouve un emploi et ne rechute pas.

B-Les questions sur le cours

Q1 La toxicomanie est une habitude de consommation régulière et importante d'eau : vrai ou faux ?

a) Vrai
b) Faux

Réponse = b

Q2 Parmi les facteurs suivants, coche celui ou ceux qui peuvent (peut) être causes de toxicomanie.

a) La faible estime de soi
b) L'influence des pairs
c) La fainéantise
d) Le mimétisme
e) Le stress

Réponse= a, b, d, e

Q3 la toxicomanie peut entrainer la déscolarisation et la mort prématurée : vrai ou faux ?

a) Vrai
b) faux

Réponse=a

FIN