

# comprendre la consommation de substances

## une approche qui met l'accent sur la promotion de la santé



### Points clés :

1. La santé est nécessaire pour la survie et le succès des individus et communautés.
2. Les gens consomment des substances psychoactives pour promouvoir la santé et le bien-être, bien que ces substances aient aussi le potentiel d'être néfastes.
3. La promotion de la santé encourage les gens à accroître leur contrôle sur leur santé et gérer les substances qu'ils consomment avec le moins de méfaits possibles.

La santé est un état de bien-être complet – sur le plan physique, mental et social – qui nous aide à survivre et à nous épanouir dans notre quotidien

La promotion de la santé nous encourage à être ouverts à cette notion de bien-être et dans le processus d'accroître notre contrôle sur la façon dont nous faisons l'expérience de la vie quotidienne. Le but n'est donc pas axé sur la prévention de la maladie mais plutôt de nous aider à gérer notre situation de vie, quelle qu'elle soit, et d'atteindre notre plein potentiel.

Mais comment ça marche ? Une promotion de la santé efficace établit un équilibre entre le choix personnel et la responsabilité sociale, entre les individus et leurs environnements. En d'autres termes, il ne met pas la responsabilité d'une bonne santé sur l'individu seul.

La promotion de la santé nous pousse au-delà d'un concept de la bonne santé axé sur la maladie et sur le mode de vie individuel. Cette approche concentre l'attention sur des choses en dehors de l'individu - les facteurs sociaux, économiques et environnementaux qui

influencent nos attitudes, décisions et comportements. Ces facteurs jouent un rôle à tous les niveaux de la société, de l'individu à la famille et de la communauté à une échelle nationale et même mondiale.

Cette approche à objectifs multiples peut être appliquée dans une variété de paramètres, tels que les lieux de travail, les quartiers, les villes, les écoles ou les campus, pour aider à promouvoir des façons dont nous pouvons améliorer nos expériences dans nos environnements quotidiens. La promotion de la santé peut également être appliquée à des comportements humains complexes tels que la consommation de drogues.

### Comment la promotion de la santé s'applique à la consommation de drogues

Comme la nourriture, le sexe et autres choses dans notre vie qui nous font nous sentir bien, les substances psychoactives (ou les drogues) changent la façon dont

# Comprendre la consommation de substances

on se sent. Et tout comme la nourriture et le sexe, elles aident les êtres humains à survivre et prospérer, mais peuvent également avoir des effets nocifs - sur notre santé, nos relations, notre confiance

en soi – consommer des drogues a des avantages mais aussi le potentiel de nous conduire sur une route malsaine. En tant que comportement humain complexe, il est important que notre approche sur la consommation de drogues tienne en compte de plusieurs facteurs au-delà des facteurs personnels tels que le désir de se sentir bien ou le soulagement.

Traditionnellement, le domaine de la consommation de drogues s'est simplement concentré sur la consommation de drogues et les moyens de mesurer, de prévenir et de traiter ses conséquences négatives. Cela a mené à un continuum de lois, politiques et services qui vont de la limitation de l'offre à la réduction de la demande et, dans certains cas, poursuivre sur la réduction des méfaits.

Des versions différentes de ce continuum ont été utilisées dans le passé, chacune d'elles commençant par un accent sur une maladie ou un effet néfaste qui doit être évité. Bien que cela puisse à première vue sembler tout à fait raisonnable, ça a moins de sens lorsque l'on considère le fait que beaucoup de gens consomment des substances psychoactives pour promouvoir le bien-être physique, mental, émotionnel, social et/ou spirituel. En d'autres termes,

**Réduction de l'offre:**  
Interventions qui restreignent l'accès à une drogue (en particulier pour les populations considérées vulnérables aux à ses méfaits)

**Réduction de la demande:**  
Services pour réduire le nombre d'individus qui consomment des drogues, la quantité qu'ils en consomment ou la fréquence de leur consommation.

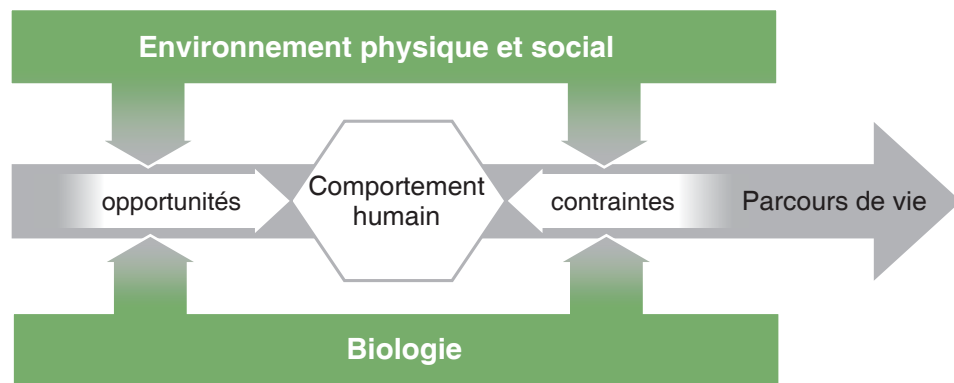
**Réduction des méfaits:**  
Interventions qui visent à réduire les effets néfastes même lorsque la consommation ne change pas.

les gens consomment des drogues pour promouvoir la santé, mais les services de toxicomanie se concentrent sur la façon dont la consommation de drogues nuit à la santé.

La promotion de la santé part d'un objectif fondamentalement différent. Plutôt que de principalement protéger les gens contre les maladies ou les effets nocifs, cette approche vise à permettre aux individus de mieux contrôler leur santé, qu'ils consomment des drogues ou non.

## Une approche humaine

L'expérience humaine est complexe. Aider les gens à comprendre cette complexité, et leur donner les compétences nécessaires pour la gérer, contribue à les rendre acteurs (plutôt que victimes) dans leur propre vie. Cela dit, personne n'est totalement autonome. Nos choix et nos comportements sont influencés par une variété de facteurs, y compris la biologie, les environnements physiques et sociaux et les événements qui arrivent tout au long de notre vie.



Ces facteurs interagissent de façon complexe pour créer un ensemble unique d'opportunités et de contraintes pour chacun de nous. Les cultures institutionnelles et communautaires, ainsi que les valeurs familiales et sociales influencent notre comportement et l'impact que le comportement peut avoir sur l'ensemble de notre santé.

Puisque de nombreux individus consomment des drogues souvent ou en partie afin de promouvoir la santé et le bien-être, la promotion de la santé dans ce sens consiste à aider les gens à gérer leur consommation de façon à maximiser les bénéfices et limiter les méfaits. (En effet, cela est notre façon d'aborder d'autres comportements à risque dans notre vie quotidienne, y compris la conduite et la participation à des sports.) Cela signifie prêter attention à la vue d'ensemble - les substances, les environnements dans lequel elles sont consommées et dans lesquels les gens vivent, et les individus qui consomment ces substances et façonnent les environnements.

**Substances :**

Réglementer l'offre pour garantir la qualité des drogues et adopter des restrictions appropriées

**Environnements :**

Promouvoir des contextes sociaux et physiques qui encourage la modération et qui sont stimulants et sans risques

**Individus :** Augmenter

les capacités en matière de santé et la résilience et former des citoyens responsables et actifs

### Les individus et les drogues

La caféine, l'alcool et autres drogues psychoactives puisent dans le système du cerveau humain et influencent la façon dont les cellules nerveuses envoient, reçoivent ou traitent les informations. Cela a conduit certains chercheurs à classer les drogues selon le type d'effet qu'elles ont sur le système nerveux central, bien que certaines puissent appartenir à plus d'un groupe.

**Les dépresseurs :**

Diminuent la fréquence cardiaque, la respiration et le traitement mental – par exemple l'alcool et l'héroïne

**Les stimulants :**

Augmentent la fréquence cardiaque, la respiration et le traitement mental – par exemple la caféine, le tabac ou la cocaïne

**Les hallucinogènes :**

Modifient la façon dont on perçoit les choses (au niveau visuel, sonore ou des sensations) – par exemple les champignons hallucinogènes ou le LSD

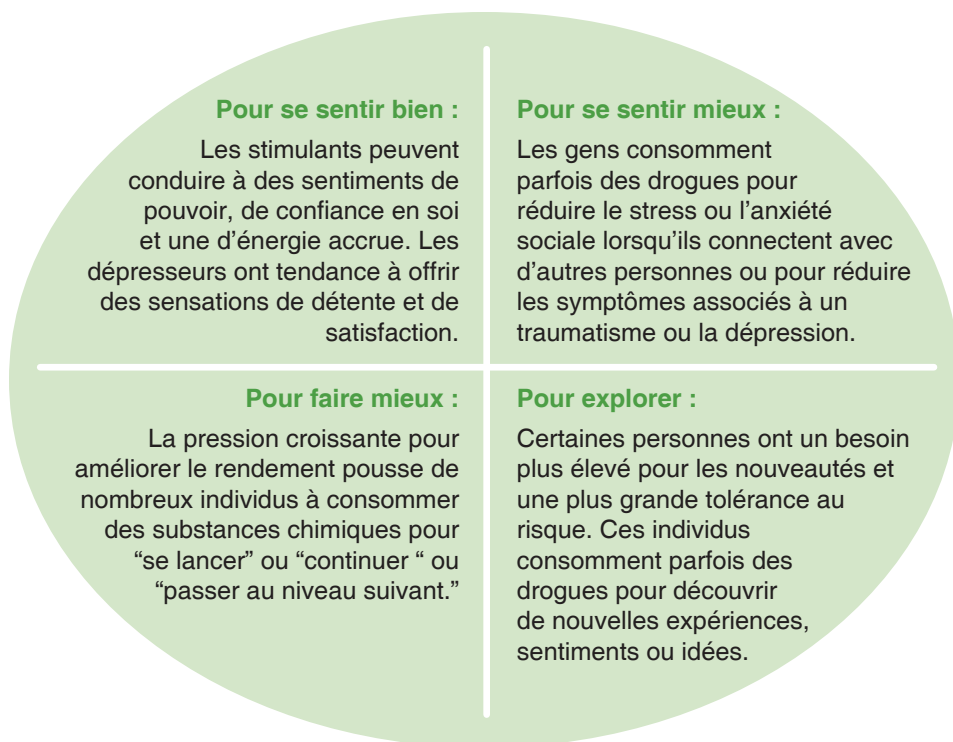
Les individus ont utilisé une grande variété de substances psychoactives (ou psychotropes) depuis des milliers d'années pour célébrer les succès et pour faire face aux difficultés, pour marquer les rites de passage et à la recherche de la clairvoyance spirituelle. En effet, la consommation de drogues est profondément ancrée dans notre tissu culturel.

Mais la consommation de drogues comporte des risques. Et les risques peuvent être associés à des effets nocifs considérables. Certains des méfaits sont liés aux propriétés intoxicantes à court terme des drogues psychoactives. Ces effets nocifs ont tendance à être aigus ou immédiats (p. ex., les blessures causées par des accidents de voiture, le décès à la suite d'une overdose). D'autres effets nocifs sont liés aux maladies chroniques (p. ex., maladie cardiaque, cancer) qui résultent de la consommation à plus long terme. Ceux-ci varient en fonction des caractéristiques de la drogue elle-même ou la façon dont elle est prise. Par exemple, une grande partie de la nocivité chronique liée au tabac est causée par l'inhalation de la fumée plutôt que par la substance (nicotine) elle-même.

# Comprendre la consommation de substances

## Comment et pourquoi les risques augmentent et diminuent

Les raisons pour lesquelles nous consommons une drogue influent sur nos habitudes de consommation et le risque de conséquences néfastes. Si nous consommons par curiosité ou pour un autre motif fugace, une consommation seulement occasionnelle ou expérimentale va peut-être suivre. Si le motif est intense et persistant (p. ex., pour soulager des problèmes chroniques du sommeil ou de santé mentale), une consommation de substances plus longue et intense va peut-être suivre. Les motifs d'une consommation intense à court terme (p. ex., pour s'intégrer, s'amuser ou atténuer le stress temporaire) peuvent entraîner un comportement à risque avec un potentiel élevé d'effets nocifs aigus.



Certains endroits, moments et activités peuvent aussi influencer nos habitudes de consommation et notre probabilité d'être impactés négativement. La consommation d'alcool sans supervision chez les jeunes, par exemple, a tendance à être une activité au risque particulièrement élevé. Être dans une situation de conflit social ou de frustration sous l'influence de l'alcool ou des médicaments contre l'anxiété (p. ex., benzodiazépines) peut augmenter la probabilité qu'un conflit escalade à la violence. Et consommer des drogues avant ou pendant la conduite, la navigation ou la randonnée sur un terrain dangereux augmentent le risque de blessure.

L'ensemble du contexte social et culturel qui entoure notre consommation de drogues est souvent plus important que nous le pensions. Considérons, par exemple, la disponibilité économique de différentes drogues : moins elles sont onéreuses et plus elles sont accessibles, plus elles sont susceptibles d'être consommées. Les normes de la collectivité influent également sur le comportement de l'individu, et le degré d'appartenance à la famille, les amis et la communauté impactent combien, combien de fois, quand, où et comment nous consommons différentes drogues.

Les facteurs personnels, y compris notre état de santé physique et mental, affectent également notre probabilité de consommer des drogues de façon risquée. Si nous sommes affectés par l'anxiété ou la dépression, par exemple, nous allons peut-être essayer de nous sentir mieux en buvant de l'alcool. Dans certains cas, des expériences de vie difficiles (p. ex. abus physique, sexuel ou psychologique) peuvent avoir une incidence sur notre santé physique ou mentale et contribuer directement à une consommation de drogues à risques. Il y a aussi des preuves que l'héritage génétique ainsi que la personnalité ou le tempérament peuvent avoir un impact. Par exemple, les personnes ayant une tendance à rechercher des sensations sont plus à risque d'être impactés négativement.

Il va sans dire que certaines choses au sujet d'une drogue - sa composition chimique et sa pureté, la quantité, la fréquence et méthode de consommation ou d'administration - influencent le degré de risque et le type de méfait dont nous pouvons faire l'expérience. Les dépresseurs comme l'alcool ou l'héroïne ont augmenté les risques d'overdose, par exemple, alors que l'utilisation intensive de stimulants peut conduire à des comportements psychotiques. Un autre exemple : l'injection de formes concentrées de la cocaïne est beaucoup plus risquée que de mâcher des feuilles de coca même si la même substance est impliquée.

### Comment l'utilisation risquée affecte notre cerveau

Quand notre cerveau est exposé à une drogue de façon répétée, il peut répondre en faisant plusieurs adaptations pour se rééquilibrer. Mais cet équilibre a un prix. Notre cerveau peut devenir moins sensible à une substance chimique particulière et certaines sources de bien-être tels que l'exercice, la nourriture, le sexe, les passe-temps plaisir, etc., ne fournissent plus autant de plaisir et nous commençons à nous sentir à plat, sans vie et déprimés. En conséquence, nous pouvons ressentir le besoin de consommer des drogues juste pour se sentir normal et parfois avoir besoin d'en prendre de plus large quantités. Les

changements dans le cerveau peuvent également conduire à des troubles de notre fonctionnement cognitif ou moteur.

Le conditionnement est un autre effet secondaire de la consommation de drogues régulière. Cela peut nous conduire à lier les choses dans notre environnement avec notre expérience avec la drogue. L'exposition à ces signaux peut déclencher des envies difficiles à résister plus tard. Par exemple, nous associons peut être la consommation de café avec fumer des cigarettes, avec une substance psychoactive déclenchant la consommation d'une autre substance. Ou certains d'entre nous associent la fin d'une journée de travail avec sortir pour aller boire une bière. Nos pensées et notre corps peuvent devenir tellement adaptés à une routine que de briser cette routine peut être très difficile.

### Un mot sur la « toxicomanie »

Une des perceptions communes dans notre culture est que certaines drogues sont intrinsèquement dangereuses et possèdent le pouvoir de contrôler le comportement humain. Selon cette notion, un individu prend une drogue jusqu'à ce qu'un jour, la drogue le contrôle. Une fois que ce changement se produit, l'individu est qualifié d'"accro" et n'a pas le pouvoir de contrôler sa consommation.

*« La question, »  
réplique Humpty  
Dumpty, « c'est de  
savoir qui sera le  
maitre - c'est tout. »*

—Lewis Carroll

Une image qui vient trop souvent à l'esprit lorsque nous pensons à la dépendance est une personne qui ne peut plus contrôler sa consommation, sans travail, sans-abri et déconnecté de sa famille et ses amis. Mais quelle est l'exactitude de ce stéréotype ? Beaucoup d'entre nous connaissent des gens qui semblent incapables de contrôler leur consommation d'alcool, de drogues ou d'autres comportements. Nous pouvons tous nous sentir impuissants dans certaines circonstances ou à certains moments. Est-ce que ce sentiment d'impuissance signifie que la drogue ou une autre force nous contrôle ? Si c'est le cas, que penser de gens qui cessent soudainement de consommer une drogue après des années de consommation ? Beaucoup de gens, par exemple, réussissent à arrêter de fumer simplement en décidant un jour de ne plus acheter de cigarettes.



# Comprendre la consommation de substances

Un point de vue plus compatissant et cohérent sur la consommation de drogues met l'accent sur l'individu plutôt que sur la drogue. Il considère le contexte et les raisons pour lesquelles nous commençons et continuons à consommer des drogues.

## Comment une approche qui est axée sur l'individu avant tout fonctionne pour nous tous

D'un point de vue axé sur l'individu avant tout, la consommation de substances nocives et dangereuses peut être considérée comme une réponse d'adaptation ou d'adaptation à une situation ou une certaine condition. Adopter cette approche peut nous aider à mieux expliquer les situations de vie qui n'entrent pas facilement dans une perspective à une seule dimension par rapport à la "toxicomanie". Par exemple, cette approche nous aide à comprendre comment certaines personnes qui injectent des drogues pour faire face aux traumatismes peuvent continuer à travailler et entretenir des relations. Ou comment certaines personnes utilisent l'alcool de façons qui peuvent être nocives à leur santé physique mais qui les aident à créer ou maintenir des relations de travail ou sociales.

L'une des meilleures raisons d'adopter cette approche comprend la question de l'appartenance et de notre instinct en tant qu'êtres humains d'aller vers les autres quand nous le pouvons. Lorsque l'on regarde les gens comme des individus qui ont une maladie ou qui sont possédés par quelque chose que nous ne comprenons pas, nous avons tendance à les considérer comme "endommagé" ou "étranger" et non pas comme nous. Nous les appelons "alcooliques" ou "toxicomanes", des gens contrôlés par une substance.

Mais lorsque l'on adopte une vision plus équilibrée qui prend en compte divers facteurs humains - qu'ils soient biologiques ou environnementaux - nous voyons un être humain avec des pensées et des sentiments qui consomment des drogues particulières dans certains contextes et pour des raisons spécifiques.

En d'autres termes, nous voyons quelqu'un beaucoup plus comme nous. Nous pouvons commencer à comprendre pourquoi certaines personnes peuvent ressentir un sentiment de dépendance à une substance - le seul moyen qu'ils connaissent pour gérer une situation - et pourquoi ils peuvent être réticents à l'abandonner.

Maintenir le focus sur la personne plutôt que sur la drogue nous aide à tendre la main à un individu qui semble être "contrôlé" par sa consommation de substances et qui survit à peine. Cela offre également un moyen de soutenir le bon fonctionnement d'un individu qui consomme régulièrement des drogues de manière nocive. Dans les deux cas, nous affirmons l'auto-efficacité plutôt que de voir une personne qui consomme des drogues en tant que victime ou inférieure ou moins humaines que les autres.

## Des grenouilles dans un étang

Une façon de visualiser la consommation de drogues dans une optique de promotion de la santé est de considérer le scénario des "grenouilles dans un étang". Si des grenouilles dans un étang commençaient à se comporter étrangement, notre première réaction ne serait pas de les punir ou même de les traiter. Instinctivement, on se demanderait ce qui se passe dans l'étang- dans le sol ou dans l'eau, ou parmi les créatures qui vivent dans l'étang- qui pourrait affecter les grenouilles.

Cette même approche écologique est nécessaire lorsque l'on pense et parle des individus et de leurs relations avec les drogues, surtout dans notre société où la consommation d'alcool et d'autres drogues n'est pas seulement commune et largement acceptable mais souvent encouragée et récompensée. Nous

« Si les grenouilles dans un étang commençaient à se comporter étrangement, notre première réaction ne serait pas de les punir ou même de les traiter. Instinctivement, on se demanderait ce qui se passe dans l'étang »

devons garder à l'esprit "l'étang" - tous des facteurs qui peuvent contribuer au choix d'un individu en ce qui concerne l'alcool et les autres drogues.

Chacun d'entre nous - nos enfants, parents, amis, voisins et collègues - sont influencés par un ensemble unique d'opportunités et de contraintes liées à notre biologie, nos relations et notre environnement. Ces influences interagissent de façons différentes dans chacun de nous. En effet, nous sommes des êtres complexes et nos comportements sont aussi complexes.

La consommation de drogues n'est qu'un exemple d'un comportement complexe qui nécessite un coup d'œil à "l'étang." Cette métaphore peut également être appliquée à la nourriture et le sexe. Tout comme nos habitudes alimentaires et nos comportements

sexuels ne sont pas seulement au sujet de la nourriture et de la sexualité, la consommation de drogues n'est pas simplement au sujet des drogues. Pour illustrer cet argument, considérons la manière dont les gens boivent ou ne boivent pas d'alcool pour une variété de raisons qui ont peu à voir avec l'alcool en soi-même. Les jeunes, par exemple, sont influencés par les attitudes et comportements des personnes clés dans leur vie, en particulier leurs parents. Et les jeunes et plus âgés dans notre culture sont susceptibles de se trouver dans des situations où ils doivent prendre des décisions sur l'opportunité d'accepter de boire ou de ne pas boire et, si oui, combien, combien de fois, quand, où, avec qui et ainsi de suite. Ces décisions apparemment simples sont basées sur un nombre de facteurs socio-écologiques qui est difficile à compter.

## Un modèle socio-écologique

L'utilisation d'un modèle socio-écologique nous aide à prendre du recul et à examiner l'ensemble de l'image ou l'écosystème dans lequel les individus fonctionnent. Il souligne que chacun de nous est influencé par un ensemble unique d'opportunités et de contraintes façonné par une interaction complexe de facteurs biologiques, sociaux et environnementaux qui se déroulent durant notre vie. En d'autres termes, il attire l'attention sur l'éventail d'influences – de caractéristiques personnelles aux facteurs sociaux - qui façonnent nos comportements, y compris ceux liés à la consommation de drogues.

Bien que notre rôle personnel - le rôle de l'individu - soit toujours critique, les facteurs qui influencent la santé et le bien-être en nous-mêmes et sur notre communauté vont bien au-delà des choix individuels ou même des capacités individuelles. Par exemple, les facteurs de risque et de protection qui ont un impact sur la résilience, la capacité de surmonter ou de rebondir après l'adversité, ne résident pas seulement à l'intérieur de nous-mêmes. Beaucoup des facteurs les plus importants sont liés à nos relations (p. ex., famille, amis) et les aspects de l'environnement de notre communauté (p. ex., les normes, la disponibilité de l'alcool et des autres drogues).

# Comprendre la consommation de substances

Si nous pensons à la consommation de drogues dans un cadre socio-écologique, cela détourne l'attention ailleurs que sur les drogues. Ce point de vue met l'attention sur les comportements de santé et les compétences des personnes qui cherchent à gérer leur vie. Mais il met également l'attention sur l'environnement dans lequel ces comportements et compétences se déroulent. Une orientation socio-écologique fournit une manière de réfléchir sur la façon dont les facteurs environnementaux et sociétaux influencent les uns sur les autres.

**L'ensemble du contexte social et culturel qui entoure notre consommation de drogue est souvent plus important que nous le pensons.**

## **Comment notre complexité affecte notre consommation de drogues, ses risques et ses effets nocifs**

Une grande partie des choses que nous influencent interagissent les unes avec les autres. Ainsi, dans certaines conditions, un facteur peut avoir une influence différente sur nous qu'il aurait sous d'autres conditions. Par exemple, un environnement familial qui est stressant de manière chronique peut influencer le développement de stratégies d'adaptation inefficaces et compromettre l'apprentissage d'habitudes de vie saines par les enfants, ce qui peut contribuer à une consommation d'alcool risquée. Cependant, les normes de la communauté qui promeuvent la modération peuvent réduire la consommation d'alcool à risques, et un programme de mentorat peut donner aux jeunes l'occasion d'apprendre des stratégies d'adaptation positives et des habitudes saines. Mais elles peuvent aussi fonctionner dans l'autre sens. Dans une communauté où les normes

encouragent la consommation à risques et où le soutien pour les individus est absent, les résultats pour les jeunes et leur communauté peuvent être très différents.

Un individu qui n'a pas développé de bonnes stratégies d'adaptation peut fonctionner assez bien dans un environnement confortable mais soudain se mettre en colère lorsqu'il est confronté à des exigences normales dans une situation difficile. Par exemple, un programme dans lequel les clients doivent répondre à des questions délicates dans un espace public est plus susceptible de mener à des confrontations qu'un programme où les mêmes questions sont examinées dans un environnement privé et confortable. Le comportement qui en résulte n'est pas seulement une question de capacités individuelles. Les facteurs environnementaux - les structures institutionnelles, les politiques et pratiques - influencent les comportements immédiats et peuvent contribuer au développement de capacités dans le futur.



## Les influences précoces et leurs effets

Les effets des facteurs biologiques, sociaux et environnementaux se déroulent au cours de la vie. Par exemple, plus une personne est jeune lorsqu'elle commence à consommer des drogues de façon excessive ou régulière, plus elle est susceptible d'en connaître les effets nocifs ou de développer une consommation à risque plus tard dans sa vie. De même, les personnes victimes de traumatismes répétés au début de leur vie sont plus susceptibles de faire l'expérience d'un éventail de problèmes plus tard.

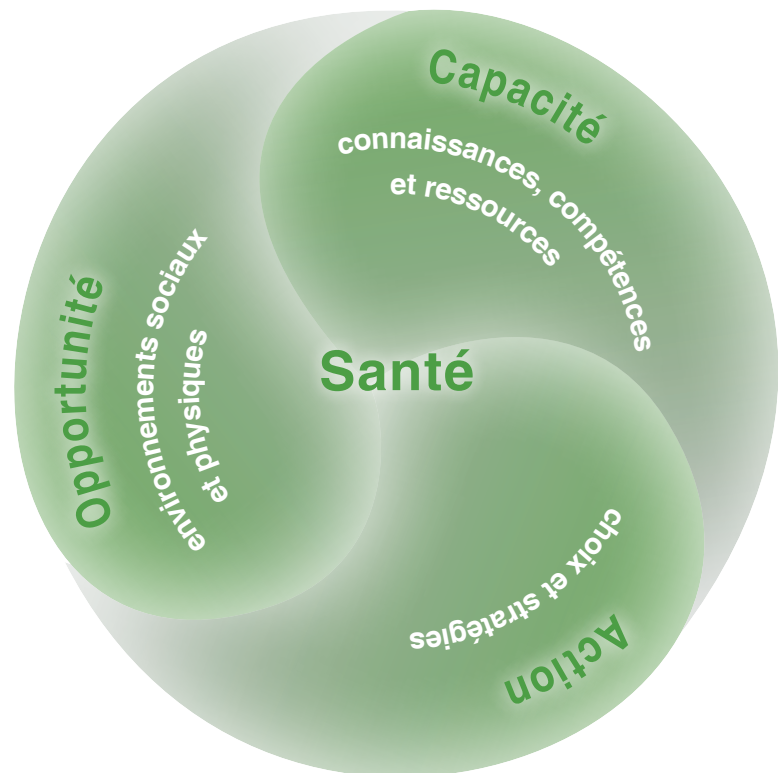
Les transitions de vie (p. ex., entrer à l'école secondaire) peuvent également accroître notre vulnérabilité alors que l'attachement et l'accès aux ressources de soutien pendant l'enfance peuvent nous aider à faire face aux difficultés plus tard dans la vie.

Les environnements qui encouragent les jeunes à faire des choix sains peuvent aider à renforcer les capacités individuelles. Ainsi, par exemple, une

école avec des attentes claires et des pratiques réparatrices en ce qui concerne le traitement des élèves qui ne respectent pas les règles va probablement pouvoir diplômer un grand nombre d'étudiants résilients qui auront les connaissances et les compétences dont ils ont besoin pour réussir dans la vie. D'autre part, les environnements scolaires très réglementés peuvent atteindre la conformité à court terme mais sont moins susceptibles d'aider les jeunes à développer les capacités d'autogestion dont ils ont besoin pour survivre et prospérer à l'âge adulte.

## Les gens façonnent les endroits, et les endroits façonnent les gens

Nos communautés sont des écosystèmes sociaux où une variété de facteurs interagissent pour influencer la santé de l'environnement et les personnes qui vivent en son sein. Par conséquent, l'amélioration de la santé de nos communautés vise à influencer nos actions pour la santé, améliorer notre capacité de santé et garantir les opportunités de santé pour les individus et institutions qui composent nos communautés.



# Comprendre la consommation de substances

Une façon dont nous pouvons travailler ensemble pour améliorer la santé et le bien-être de nos communautés est de reconnaître collectivement la consommation de substances comme un comportement humain complexe, puis rapidement regarder au-delà de cette acceptation pour se concentrer sur ce qui compte vraiment - la gestion des risques et des effets nocifs liés à la consommation de substances.

La gestion des risques et des effets nocifs est une responsabilité individuelle et sociale. Lorsqu'elles sont consommées consciencieusement et dans un bon contexte, de nombreuses drogues psychoactives peuvent être bénéfiques. C'est-à-dire que l'impact positif peut l'emporter sur les risques. Lorsqu'elles ne sont pas consommées avec soin ou dans le mauvais contexte, les risques peuvent rapidement l'emporter sur les avantages.

La gestion des risques et la réduction des effets nocifs - qu'il s'agisse de la consommation de substances ou d'autres comportements humains communs qui comportent des risques - nécessitent un examen des raisons ou motivations pour le comportement et l'évaluation des facteurs de risque et de protection en jeu.

- Les individus peuvent s'autoévaluer et chercher à maintenir la modération (pas trop, pas trop souvent) dans leur consommation de drogues.

- Les communautés peuvent contribuer à réduire les risques et les effets nocifs liés à la consommation de drogues en promouvant une culture d'inclusivité et de responsabilité entre les citoyens, et en traitant les conditions sociales et économiques qui pourraient conduire à la consommation risquée de drogues.

## Un mot sur le langage

Les mots ont le potentiel d'influencer ce que nous pensons de nous-mêmes et notre façon de voir les autres. Toute personne qui a une responsabilité au sein d'une communauté (une famille, une école, un programme de logements sociaux, un centre d'accueil) peut avoir des opportunités d'aider à mettre fin aux vues discriminatoires qui sont attachées à certains termes que nous utilisons, et aider à façonner un langage qui nous permettra de parler clairement et de promouvoir l'inclusion plutôt que l'exclusion. Par où est-ce que nous pouvons commencer ?

### *Utilisez un langage simple et général.*

Si possible, utiliser des termes généraux (par exemple, la consommation de substances, les méfaits liés aux substances). Cela ne met pas une étiquette sur les individus et n'introduit pas de jugements émotionnellement chargés. Un langage plus étroit (p. ex., toxicomanie) peut être utilisé de manière appropriée lorsqu'il est nécessaire dans le contexte.

## Gérer les risques et les effets nocifs

Les individus peuvent chercher à maintenir la modération (pas trop, pas trop souvent) dans leur consommation de substances.

Les communautés peuvent contribuer en promouvant une culture d'inclusivité et de responsabilité entre les citoyens

### *Limiter l'utilisation de langage*

***néгатif.*** Les termes comme "l'abus des drogues" ont une connotation morale. Abus implique une action où il y a un agresseur et une victime. Les drogues ne peuvent pas être des victimes et il n'est pas clair qui a l'expérience de la violence. Mais le terme suggère la culpabilité morale de la personne qui consomme la drogue et cela est inexact et inutile. Des termes tels que "la consommation problématique de drogues," même s'ils impliquent moins de jugement, peuvent quand même limiter la discussion et diriger l'attention vers le négatif alors qu'un langage plus équilibré pourrait être plus utile. Ainsi, par exemple, dire que la consommation problématique de drogues par les adultes peut influencer le comportement des jeunes n'attire pas l'attention sur le fait que n'importe quel type de consommation de substances peut influencer les jeunes (certains positivement et d'autres négativement).

## La promotion de santé en pratique

Les gens ont utilisé des substances psychoactives pour promouvoir la santé et le bien-être depuis des siècles. Pourtant, ces mêmes substances ont nuit ou ont le potentiel de nuire aux individus et communautés. Donc, la promotion de la santé doit aider les gens à gérer leur consommation de substance de manière aussi sûre que possible pour que cette approche soit significative et efficace.

En fin de compte, l'objectif de la promotion de la santé est des individus sains dans des communautés saines.

Dans une communauté saine, une proportion élevée d'individus sont engagés dans des *actions* qui promeuvent la santé, comme suivre les directives sur la consommation d'alcool à risque faible, éviter de fumer et adopter des techniques pour la consommation saine. Promouvoir des actions saines peut directement impliquer une variété de stratégies de motivation et de campagnes de marketing.

Cependant, l'attention doit également être accordée au renforcement des *capacités* des gens à s'engager dans des actions saines. Cela exige de mettre l'accent sur la littératie en matière de santé afin d'accroître le nombre de personnes qui ont les connaissances et les compétences nécessaires pour gérer

efficacement leur santé personnelle et qui sont équipées pour aider les autres membres de la communauté. Mais une action saine nécessite plus que des connaissances et des compétences. Il n'est pas suffisant d'enseigner aux gens comment être en bonne santé si les conditions sociales ou économiques dans lesquelles ils vivent diminuent leur capacité ou leur motivation à s'engager dans des actions de santé.

Le troisième, et probablement l'élément le plus important d'une communauté saine est de mettre l'accent sur *l'opportunité* à la santé. Cela exige une attention particulière à la justice sociale et l'équité en matière de santé. Cela signifie plaider en faveur de politiques et de pratiques qui reconnaissent la complexité des circonstances qui ont une incidence sur les actions des gens et leurs capacités. Cela signifie chercher à créer des environnements exempts de traumatisme de l'enfance et d'autres facteurs qui augmentent la probabilité de problèmes associés à la consommation dans la jeunesse et l'âge adulte. Cela signifie promouvoir l'appartenance sociale qui augmente les opportunités significatives et réduit l'isolement et le comportement antisocial.

Dans une optique de promotion de la santé, l'éducation sur les drogues devrait être plus centrée sur le développement de la littératie en santé (les connaissances et les compétences nécessaires pour gérer la consommation de substances) que sur la promotion d'un certain mode de vie. Les programmes de prévention devraient se concentrer sur la prévention des tendances nocives plutôt que sur la consommation de drogue en soi. Et les services de traitement pour la consommation des substances devraient être conçus pour autonomiser les individus à choisir leurs propres objectifs et les services qui répondent à leurs besoins individuels et de développer leurs compétences personnelles.

Pour l'ensemble des services, l'accent devrait être mis sur le développement des capacités individuelles et communautaires, accorder assez d'attention à des politiques publiques saines et des actions communautaires plutôt que sur la prévention ou la "réparation" des problèmes que beaucoup de nous pensons faussement appartenir à "d'autres personnes" dans la société.

# Comprendre la consommation de substances



L'objectif de la promotion de la santé est des individus sains dans des communautés saines.

## Sources

Alexander, B.K. (2010). *The Globalization of Addiction*. New York: Oxford University Press.

Glass, T.A. & McAtee, M.J. (2006). Behavioral science at the crossroads in public health: Extending horizons, envisioning the future. *Social Science & Medicine*, 62(7), 1650–1671.

Health Council of Canada (2010). *Stepping It Up: Moving the Focus from Health Care in Canada to a Healthier Canada*. Toronto. <http://www.healthcouncilcanada.ca/tree/2.40-HCCpromoDec2010.pdf>

Perry, S. & Reist, D. (2006). *Words, Values and Canadians*. Vancouver: Centre for Addictions Research of BC.

Small, D. (2012). Canada's highest court unchains injection drug users: Implications for harm reduction as standard of healthcare. *Harm Reduction Journal*, 9, 34.

Stokols, D. (1992). Establishing and maintaining healthy environments: Toward a social ecology of health promotion. *American Psychologist*, 47(1), 6–22.



**heretohelp**  
Mental health and substance use  
information you can trust

© 2013 Here to Help

Here to Help is a project of the BC Partners for Mental Health and Addictions Information. The BC Partners are a group of seven mental health and substance use non-governmental organizations. The BC Partners are funded by BC Mental Health and Addiction Services, an agency of the Provincial Health Services Authority.

[www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)