

ALAIN ROY

EXPLORATION DROGUES

PREMIER CONTACT

11-15 ANS
+
ÉDUCATEURS
(PARENTS ET INTERVENANTS)

ÉDITIONS
MULTIMONDES

Extrait de la publication

ALAIN ROY

AVEC LA COLLABORATION DE
LISA ANN ELLINGTON

EXPLORATION DROGUES

PREMIER CONTACT

ÉDITIONS
MULTIMONDES

Extrait de la publication

Graphisme : Véronyk Dubé
Révision linguistique : Claire St-Onge

© Éditions MultiMondes, 2013

ISBN : 978-2-89544-455-8 (imprimé), 978-2-89544-503-6 (PDF), 978-2-89544-952-2 (EPUB)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013
Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2013

Éditions multiMondes
930, rue Pouliot
Québec (Québec) G1V 3N9
CANADA
Téléphone : 418 651-3885
Télécopie : 418 651-6822
multimondes@multim.com
www.multim.com

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec
et Bibliothèque et Archives Canada

Roy, Alain, 1952-

Exploration drogues : premier contact

ISBN 978-2-89544-455-8

1. Toxicomanie. 2. Médicaments. I. Titre.

HV5801.R692 2013 613.8 C2013-941301-4

Les Éditions MultiMondes reconnaissent l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour leurs activités d'édition. Elles remercient la Société de développement des entreprises culturelles du Québec (SODEC) pour son aide à l'édition et à la promotion. Elles remercient également le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée à son programme de publication.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – gestion SODEC.



Imprimé avec des encres végétales sur du papier dépourvu d'acide et de chlore et contenant 50 % de matières recyclées dont 15 % de matières post-consommation.

IMPRIMÉ AU CANADA/PRINTED IN CANADA

À Françoise, Réal, Diane, Alexis et Josianne.



Remerciements :

- * à ma collaboratrice Lisa sans qui ce livre n'aurait pas vu le jour ;
- * aux centaines de jeunes et de parents rencontrés depuis 35 ans ;
- * à Danielle Ouellet, Alexandre Petitclerc, Pascal Poirier Isabelle et Amylie Roy de la Maison des jeunes de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier présents dans le livre ;
- * à Jacinthe Leclerc pour son aide précieuse.



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	6
PRÉSENTATION DE L'AUTEUR	8
PRÉSENTATION DE LA COLLABORATRICE.....	9
TÉMOIGNAGES.....	10
CHAPITRE 1 Qu'est-ce qu'une drogue ?	12
CHAPITRE 2 L'origine des drogues	20
CHAPITRE 3 La loi	30
CHAPITRE 4 La classification	36
CHAPITRE 5 Les effets d'une drogue et les facteurs d'influence	42
CHAPITRE 6 La caféine	50
CHAPITRE 7 L'alcool	72
CHAPITRE 8 La nicotine	100
CHAPITRE 9 Le THC du cannabis	126
CHAPITRE 10 Les médicaments psychoactifs	148
CHAPITRE 11 Les risques de l'usage inacceptable	168
CHAPITRE 12 La décision	176
CHAPITRE 13 L'essentiel de l'essentiel	182

INTRODUCTION

«**Exploration Drogues**» s'adresse à toi, que j'imagine âgé entre 11 et 15 ans, consommateur ou non de caféine, de nicotine, d'alcool, de THC du cannabis ou de certains médicaments.

«**Exploration Drogues**» fait appel à ton intelligence et à ta capacité de réflexion. C'est un livre sérieux que tu dois lire avec attention.

AVEC CE LIVRE, JE VEUX :

- ▶ T'apporter les connaissances de base qui vont te permettre d'avoir une vision juste et objective des drogues et de leurs usages.
- ▶ T'amener à te poser des questions sur toi, sur ta consommation actuelle ou future.
- ▶ T'aider à développer des arguments qui vont te rendre capable de défendre tes opinions et tes choix de consommation ou de non-consommation.
- ▶ Te renseigner sur les conditions à respecter pour faire un usage qui pourrait être acceptable, à la fois pour toi et pour la société dans laquelle tu vis.
- ▶ T'inciter à développer ton esprit critique par rapport à tout ce qui se dit sur les drogues et à tout ce qu'on te propose. Il est essentiel que tu prennes le temps d'analyser, de nuancer et de t'interroger sur les faits avant de porter un jugement.



POURQUOI EST-IL NÉCESSAIRE D'AVOIR CES CONNAISSANCES ET DE FAIRE CES RÉFLEXIONS ?

- ▶ Parce que tu vis dans une société où les drogues sont partout présentes autour de toi et que tu es déjà sollicité pour en consommer.
- ▶ Parce tu es possiblement déjà un consommateur ou que tu le seras un jour ou l'autre.
- ▶ Parce que les drogues sont des substances à risque qu'il faut utiliser avec précaution.
- ▶ Parce que tu fais déjà des choix de consommation et de non-consommation.
- ▶ Par mesure de prévention : « Une personne avertie en vaut deux ».



COMMENT LIRE CE LIVRE

1

Tu dois d'abord lire les 5 premiers chapitres, l'un après l'autre. Ils sont obligatoires pour bien comprendre les autres chapitres.

2

Une fois que tu auras lu les chapitres 1 à 5 : **tu peux choisir, parmi les chapitres 6 à 10, ceux qui t'intéressent** et les lire dans l'ordre qui te plaît.

3

Les chapitres 11 à 13 sont aussi obligatoires ; **tu dois les lire dans l'ordre.**

BONNE LECTURE ! *Monsieur Drogues*

PRÉSENTATION DE L'AUTEUR

ALAIN ROY / Monsieur Drogues

[...] Elle m'a raconté qu'avec cette drogue, un jeune s'était pris pour un oiseau. Croyant pouvoir voler, il s'était jeté du haut d'un 10^e étage [...]



Je m'appelle **ALAIN ROY** et je m'intéresse au sujet des drogues depuis l'âge de 15 ans. POURQUOI? Parce qu'un jour de juin 1967, j'ai vu 4 jeunes de 17-18 ans qui fumaient et partageaient une cigarette qui dégageait une odeur étrange. Ils avaient l'air de bonne humeur et riaient de bon cœur. Voyant que je les regardais, ils m'ont invité à fumer avec eux. Évidemment, j'ai refusé. J'avais peur, mais j'étais en même temps intrigué. Arrivé à la maison, j'ai

raconté mon histoire à maman, qui m'a appris que c'était probablement une drogue et que c'était très dangereux. Elle m'a raconté qu'avec cette drogue, un jeune s'était pris pour un oiseau. Croyant pouvoir voler, il s'était jeté du haut d'un 10^e étage. Mais parce que ma mère me répétait souvent qu'il ne faut pas croire tout ce qu'on raconte, alors j'ai douté de cette histoire. C'est à ce moment que ma recherche sur les drogues a débuté, et très vite j'ai compris que cette anecdote faisait partie des légendes urbaines. Après des études en sociologie, j'ai travaillé avec des gens qui vivaient des problèmes de consommation, puis j'ai rencontré des milliers de personnes pour leur parler des drogues. Parmi eux, il y avait des jeunes comme toi. D'ailleurs, ce sont eux qui m'ont surnommé « **Monsieur Drogues** ».

PRÉSENTATION DE LA COLLABORATRICE

LISA ANN ELLINGTON / Mam'zelle Lisa

[...] **Dans ce livre, mon rôle consiste à t'aider à retenir les éléments les plus importants qui sont abordés dans chacun des chapitres. [...]**



Bonjour, je m'appelle **LISA ANN ELLINGTON (Mam'zelle Lisa)** et je suis la collaboratrice de Monsieur Drogues. J'ai fait des études en psychologie et en service social et j'ai travaillé en centres jeunesse avec des jeunes qui vivaient toutes sortes de problèmes. Aujourd'hui, je travaille avec l'organisme **ÉDUCA-DROGUES** et je fais de la formation sur les drogues auprès des jeunes. Dans ce livre, mon rôle consiste à t'aider à retenir les éléments les plus importants qui sont abordés dans chacun des chapitres.

BONNE EXPLORATION !

TÉMOIGNAGES

AVANT DE LIRE LE LIVRE «**Exploration Drogues**»,
NOUS AVONS DEMANDÉ À DES CENTAINES DE JEUNES DE
RÉPONDRE À LA QUESTION :

«**QU'EST-CE QU'UNE DROGUE ?**».

VOICI QUELQUES RÉPONSES :

«**C'est quelque chose
qui nous rend accros
quand on en prend**»

• Jérémy, 14 ans

«**Un poison qui
te rend gelé**»

Véronique, 13 ans

«**C'est une matière
illicite hallucinogène,
c'est mauvais et ça
peut détruire des vies**»

Edgar, 13 ans

**« Un toxique qui
peut tuer en
une seule fois »**

Jason, 12 ans

**« C'est du chimique dangereux pour
le cœur, la tête, les glandes, etc. »**

Jean-Michel, 12 ans

**« C'est des affaires qui
te rendent dépendant
et font perdre la tête »**

Marilie, 14 ans

**« Un produit qui
empoisonne et
rend fou ».**

Marc-Antoine, 11 ans

**« C'est une source de soulagement,
de divertissement ou quelque chose
pour nous changer les idées »**

Laurie, 15 ans



QU'EST-CE QU'UNE DROGUE ?

CHAPITRE

1

QU'EST-CE QU'UNE DROGUE ?

CHAPITRE 1



Bienvenue à la première étape de ton exploration. Pour bien saisir le monde des drogues, il est essentiel de connaître certaines notions de base. D'abord, tu dois comprendre ce qu'est une drogue. **Bonne excursion!**

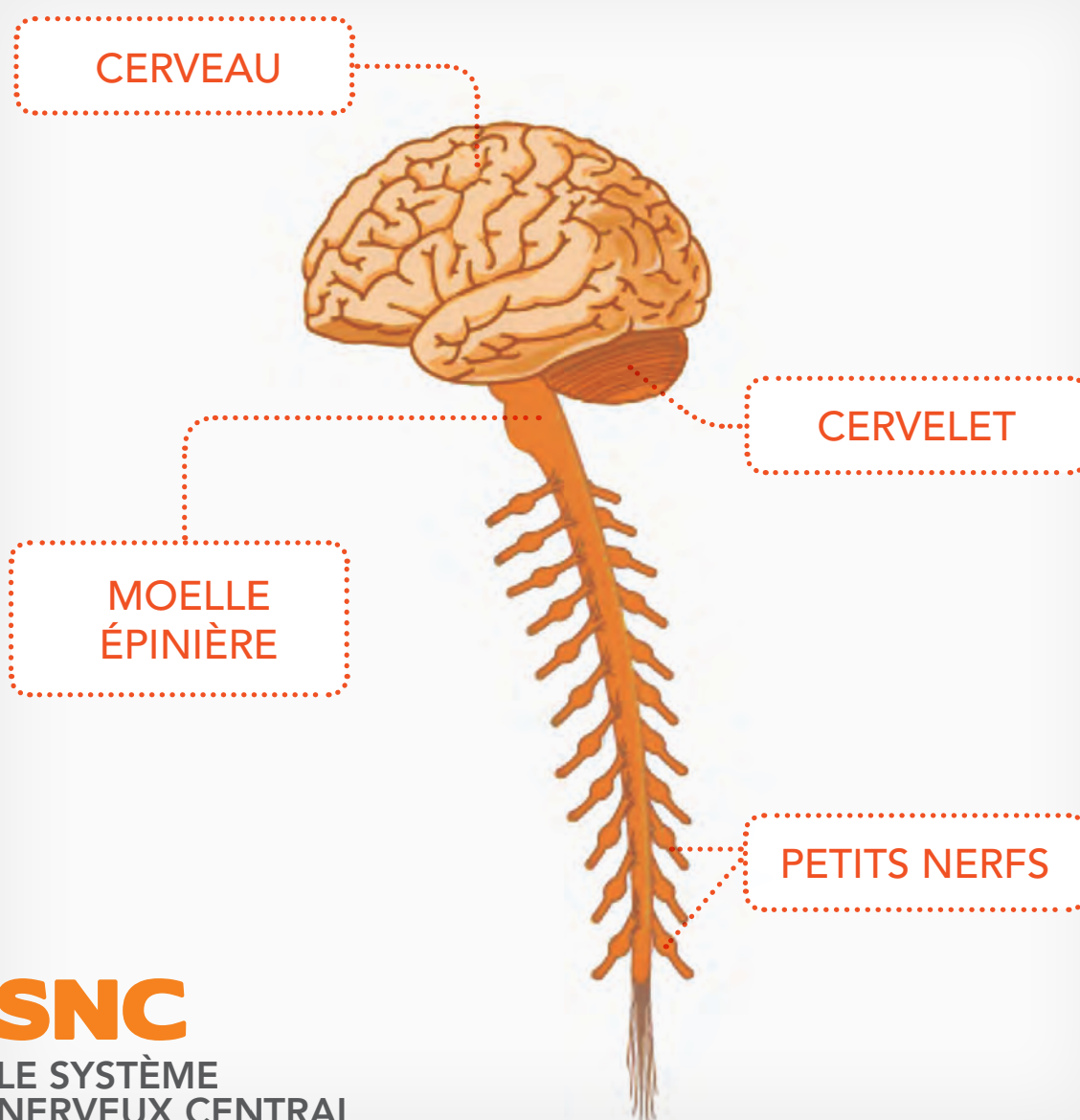
UNE DROGUE, C'EST UNE SUBSTANCE QUI AGIT SUR LE FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME NERVEUX CENTRAL (SNC) EN MODIFIANT LA CONSCIENCE, LES PERCEPTIONS, AINSI QUE LES MANIÈRES D'ÊTRE ET D'AGIR DU CONSOMMATEUR.

Pour qu'une substance soit considérée comme une drogue, il faut donc qu'elle agisse sur le SNC. C'est ce qui la distingue des aliments et des autres produits comestibles, qui eux n'agissent pas sur le SNC.

1.1 LE SYSTÈME NERVEUX CENTRAL (SNC)

? DE QUOI EST COMPOSÉ LE SNC ?

Il comprend le cerveau, le cervelet et la moelle épinière, à laquelle sont attachés des milliers de petits nerfs.

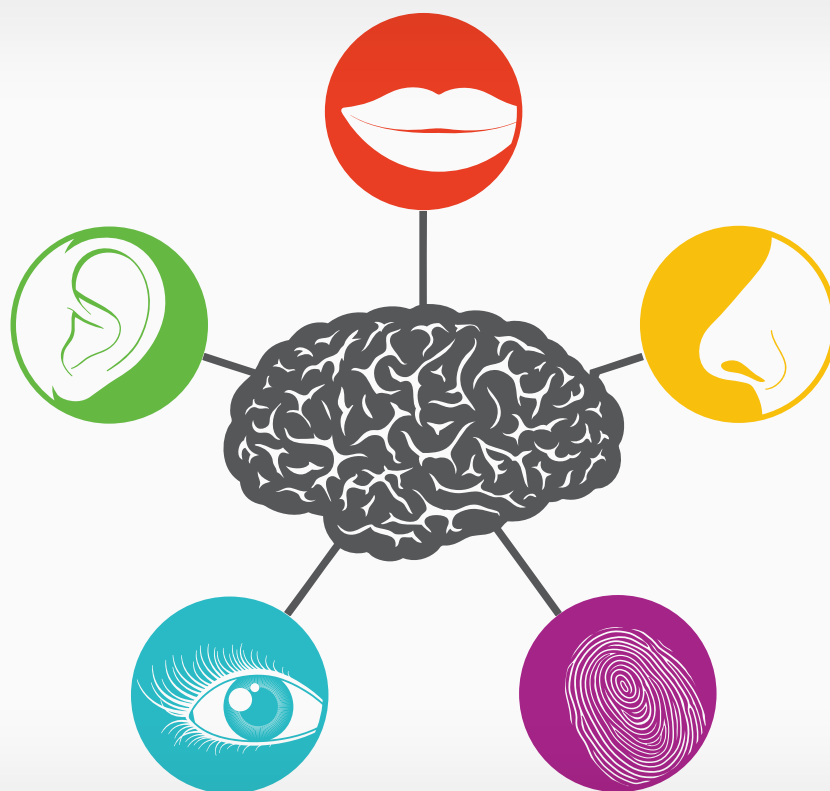




QUELLES SONT LES FONCTIONS PRINCIPALES DU SNC ?

1.

Il te permet, entre autres, d'analyser les informations perçues par tes cinq sens et de réagir à partir de ces informations.



Par exemple, si tu approches ton doigt de la flamme d'une allumette, ton sens du toucher enregistre la chaleur ressentie et communique l'information sous forme de signal électrique. Ce signal voyage à travers tes milliers de petits nerfs, puis le long de ta moelle épinière et atteint ton cerveau. Celui-ci analyse le degré de chaleur et décide comment il doit se comporter. Si ton cerveau évalue que la chaleur est trop grande, il réagit instantanément en éloignant ton doigt de la flamme.

Cependant, ton SNC serait beaucoup plus lent à percevoir la chaleur et à réagir si tu avais pris une grande quantité d'alcool. En effet, l'alcool est une drogue qui ralentit l'activité du SNC. Sous son effet, ton SNC aurait mis plus de temps à réagir à la chaleur et tu te serais probablement brûlé le doigt...

2. Le SNC, c'est aussi celui qui te permet de réfléchir, de mémoriser tes leçons, de créer tes dessins, de coordonner tes mouvements, de contrôler tes émotions, de prendre des décisions, etc.

3. Tout passe par le SNC, il est le grand responsable de tes manières d'être et d'agir. C'est la tour de contrôle de ton corps, c'est la conscience de ce que tu es. Ton SNC, c'est toi.

Quelle que soit la drogue consommée, elles ont toutes la particularité d'affecter tes sens. Elles modifient la perception habituelle que tu as de toi-même et de tout ce qui t'entoure. Tu te sens et tu te vois autrement. Consommer une drogue peut donc te jouer des tours et tromper tes sens.

Par exemple, prendre une boisson énergisante qui contient de la caféine peut t'exciter, te stimuler, te faire croire que tu te sens en forme alors qu'en réalité, tu es peut-être très fatigué.

Prendre une drogue, c'est donc modifier momentanément ce que tu es et ce que tu ressens. Même si au fond tu demeures la même personne, tu es tout de même sous l'influence d'une substance qui change temporairement ce que tu es habituellement.

Il faut aussi savoir qu'en plus d'affecter le SNC, les drogues (et tous les produits qui contiennent des drogues) ont des effets sur plusieurs autres parties du corps. Elles peuvent affecter le foie, l'estomac, les poumons, les reins, etc. Par exemple, la caféine accélère les battements du cœur, alors que l'alcool nuit au bon fonctionnement du foie.

COURRIER

DE MONSIEUR DROGUES



Monsieur Drogues,
Je m'appelle Éliane et j'ai 13 ans. Ma mère me chicane souvent parce que je passe toutes mes journées sur Internet mais j'ai de la difficulté à m'en passer. Elle me dit que c'est une drogue. Est-ce que c'est vrai?

Chère Éliane,
Tout comme le jeu, le travail et l'amour, Internet n'est pas une drogue. On compare souvent ces activités aux drogues parce qu'elles peuvent aussi créer une dépendance chez certaines personnes. Une drogue est une substance qui entre dans le corps et qui affecte le SNC. Comme Internet n'entre pas dans ton corps, ce n'est pas une drogue!

M. Drogues

Bonjour Monsieur Drogues.
Est-ce que toutes les drogues sont illégales?
Simon

Bonjour Simon,
La réponse est non. Une drogue peut être légale ou illégale. Tu ne dois donc pas associer le mot « drogue » aux seules drogues illégales. Par exemple, l'alcool, la caféine et la nicotine sont des drogues légales.

Merci M. Drogues!

EXPLORATION DROGUES

PREMIER CONTACT

POUR LES JEUNES DE 11 À 15 ANS...

Ce livre est conçu pour toi. Il contient l'essentiel de ce que tu dois connaître et comprendre pour te préparer à faire des choix éclairés et argumentés de consommation ou de non-consommation. **Il parle de caféine, d'alcool, de nicotine, de THC du cannabis et de médicaments psychoactifs.** Dans le courrier de *Monsieur Drogues*, tu trouveras des réponses à tes nombreuses questions : *c'est quoi une drogue ? D'où ça vient ? Ça fait quoi ? Pourquoi les effets ne sont jamais les mêmes pour personne ? Est-il possible de consommer sans nuire à sa santé ?*

Rappelle-toi : une personne avertie en vaut deux.



...ET LEURS ÉDUCATEURS (PARENTS ET INTERVENANTS)

Exploration Drogues s'adresse à tous ceux qui veulent offrir aux jeunes une éducation objective, adaptée aux réalités présentes et futures dans lesquelles ils devront vivre.

Réaliste et pédagogique, *Exploration Drogues* livre les connaissances de base et répond clairement à la question : est-il possible pour un jeune de 11-15 ans de faire un usage acceptable de caféine, d'alcool, de nicotine, de THC du cannabis et de médicaments psychoactifs ? C'est là tout le défi et l'originalité de ce livre.

Exploration Drogues est un guide fiable qui permet aux parents et intervenants de faire cette éducation préventive.



ALAIN ROY, que les jeunes surnomment « Monsieur Drogues », est sociologue de formation. Depuis une trentaine d'années, il œuvre dans les milieux de l'éducation, de la réadaptation et de la formation. Au fil des ans, il développe une autre vision des drogues et de l'usage qui l'amène à tenter de définir les conditions d'un usage qui pourrait être acceptable pour tous ; voilà l'idéal qu'il poursuit.

Avec l'organisme **ÉDUCA-DROGUES**, il se consacre maintenant à l'éducation et à la conception de nouveaux outils pédagogiques sur les drogues.

ISBN : 978-2-89544-444-5



9 782895 44445