

# BULLETIN DE LA RUE

DÉCEMBRE 2022



*Dessin signé: Jennifer Gauvin*



# DÉPENDANCE



# SOMMAIRE

03

DÉPENDANCE

05

RÉVOLTÉE

06

L'OVERDOSE

07

DÉPENDANCE  
AFFECTIVE

08

TA RELATION AVEC  
LES ÉCRANS

09

ALERTE  
SURDOSE

11

NALOXONE

12

SURDOSE

13

LA PROTECTION  
JURIDIQUE

14

LA BARAQUE

17

CROYANCES À  
RISQUE

18

IMPACTS SUR LES  
PROCHES

19

LOI DE L'EFFET

20

RESSOURCES ET  
CONTACTS

# Dépendance



Les dépendances peuvent être multiples dans une vie, certaines vont et viennent, d'autres restent intégrées en nous pour longtemps. La plupart des gens vont être dépendants à quelques choses, que ce soit à une substance légale (cannabis, alcool, tabac, café, boissons énergisantes), une substance illégale (coke, morphine, speed...) aux jeux de hasard, à l'amour, au sexe, à l'argent, aux jeux vidéo... Peu importe la dépendance, une chose relie toutes ces personnes : le Rituel de consommation. Rituel avec un grand R, car il rend l'expérience de consommation supérieure, mais également plus difficile à abandonner. Le plaisir de la dépendance passe pour plusieurs par le Rituel qui vient, tel un écran 4K, augmenter l'expérience client. Que serait la première cigarette du matin sans un café ? Le gin-tonic dans une coupe à vin ? Le joint roulé dans un autre papier ? L'injection avec du matériel inhabituel ? Toutes ces petites habitudes de consommation viennent avec le temps s'ancrer dans nos routines de vie, prenant une place importante dans la façon de consommer.

Qu'est-ce que le Rituel au final ?

Il s'agit des toutes les petites actions, amiances, personnes avec qui notre dépendance est à son apogée. Une habitude qui se transforme, au fil du temps, en un incontournable, en un moment de plaisir à lui seul. Combien de personnes aiment presque autant la préparation de leur verre, de leur hit, de leur date, que l'action en soit ? De par ce que nous sommes, nous arrivons à nous conditionner avec nos Rituels et finir par associer positivement autant les actions précédant la consommation, que la consommation en soi. Ce qui par le fait même rend l'arrêt de consommation impossible sans un changement de tout ce qui entoure la consommation.

Ces dépendances, associées au rituel de consommation, deviennent problématiques, quand, avec le temps, elles prennent de plus en plus de place dans notre vie. Lorsque le temps entre les consommations devient de plus en plus court, lorsque l'envie de vivre notre dépendance prend toute la place dans notre tête, lorsque les autres activités deviennent de moins en moins intéressantes sans notre dépendance pour les accompagner.

Lorsque ce moment est atteint, ou le rituel et la dépendance en soi ne sont plus sources de plaisir, mais bien d'anxiété, d'inquiétude, de peur, il est temps de se questionner et d'aller chercher de l'aide.

En conclusion, peu importe, ta dépendance, si tu considères qu'elle prend trop de place, vient nous voir au travail de rue!

[https://www.who.int/substance\\_abuse/terminology/definition1/fr/#:~:text=clinique%20CIM%2D10-,Ensemble%20de%20ph%C3%A9nom%C3%A8nes%20comportementaux%2C%20cognitifs%20et%20physiologiques%20dans%20lesquels%20,d%C3%A9investissement%20progressif%20des%20autres%20activit%C3%A9s](https://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/fr/#:~:text=clinique%20CIM%2D10-,Ensemble%20de%20ph%C3%A9nom%C3%A8nes%20comportementaux%2C%20cognitifs%20et%20physiologiques%20dans%20lesquels%20,d%C3%A9investissement%20progressif%20des%20autres%20activit%C3%A9s)

<https://www.foodinaction.com/alcool-rituel-consommation-boisson/>



# RÉVOLTÉE

PAR ALEXANDRA TREMBLAY

## JE SUIS RÉVOLTÉE

Quand je n'ai plus ma liberté  
Je suis une bornée  
Difficile de changer, de me faire changer d'idée  
Une fille qui a de la misère à s'aimer

Des trous dans les bras  
Qui pensait en arriver là  
L'irresponsable c'est moi  
Jamais je ne veux retourner là-bas

Image de la dure  
J'me su ramassée dans une cure  
Il ne faut pas que ça dure  
Si je ne veux pas finir entre 4 murs

## JE SUIS RÉVOLTÉE

Tout le monde marche sans se regarder  
Moi je souris même si j't'une fuckée

J'ai perdu le contrôle de ma vie

Vous l'entendrez par mes cris  
Je suis révoltée pi j'vous dis « s'tie »

Criss j'ai des rancœurs  
Discipline, à mes heures  
Vous serez toujours dans mon coeur  
Société tu m'donnes mal au coeur  
La liberté c'est mon bonheur  
Solidarité, filles rebelles vous êtes mes soeurs

Je suis une intense  
Ya rien qui me fait peur  
Je fais ça pour soulager ma douleur

Je suis une poly toxicomane  
Mais avant tout je suis une femme  
Est-ce que c'est moi qui se blâme  
Faut que j'arrête avant que la drogue  
Ait mon âme

Aujourd'hui je fais confiance en la vie

J'avais de la misère avec mon autonomie  
Marginale et originale  
C'est moi j'en suis ravie

Fuck off tous les préjugés  
Soyez ouverts, sinon je vais vous troubler  
Ceux qui sont fermés, moi vous me choquez  
Tout ce que je veux c'est me faire aider

La sagesse se gagne avec le temps  
Condamnée à tout jamais d'être une enfant  
J'ai d'lair d'un zombie assis sur un banc  
Tabarnack j'ai fait mon possible depuis un an

Toujours en train de faire le con  
Si tu te drogues fais-le pas en colon  
Moi j'arrête mais pour de bon

Vous dites c'est toutes des crottés  
Vous avez de la misère à en parler  
Ça se passe juste à côté de toé  
Dans le fond nous sommes juste des mal-aimés  
On ne peut pas réparer le passé  
Pour tout ceux qui ont été blessés  
Si tu ne veux pas finir drogué  
Vas en d-tox et laisse toi aller

## ON SE SOUVIENT DE TOI ALEXANDRA

29 ans pour toujours...

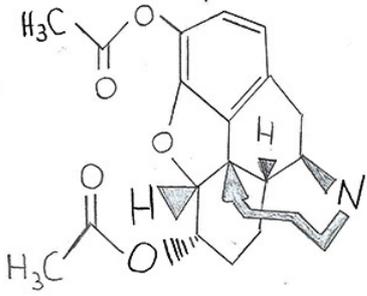
A sa demande, Alexe voulait qu'on partage son histoire  
pour aider d'autres personnes à se sortir de la  
dépendance.

Déterminée, souriante, dynamique ... Alexe était et restera  
une jeune femme extraordinaire.

L'équipe du STRC

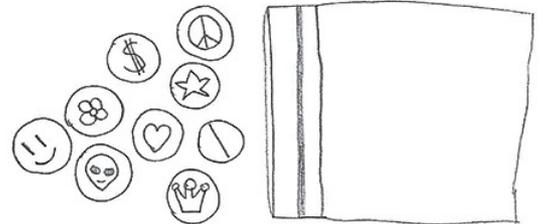
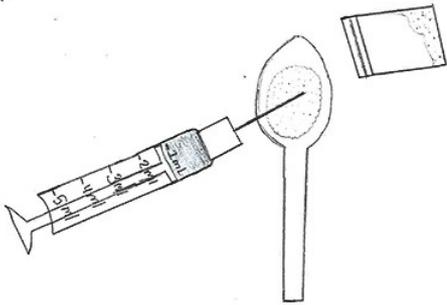
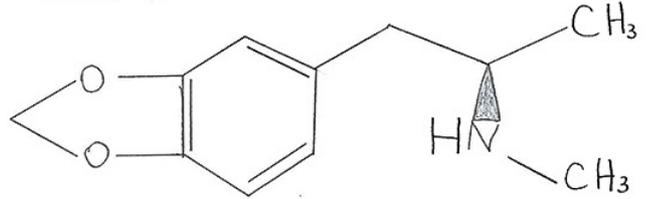
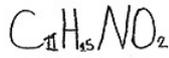


# LOWEARDOSSE

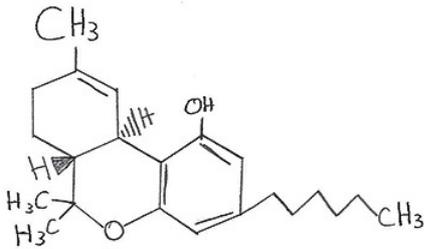
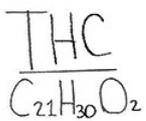


Héroïne

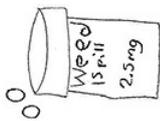
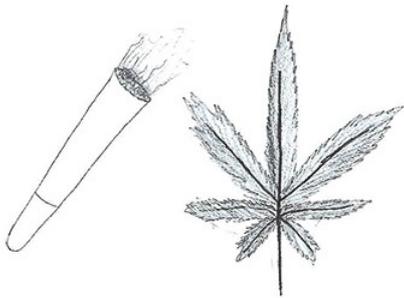
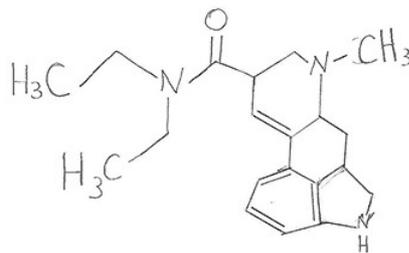
MOMA/Ecstasy



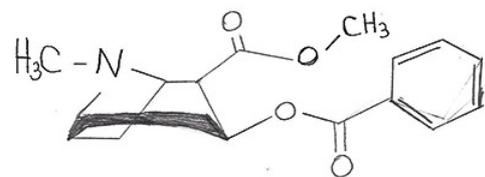
Cannabis



LSD

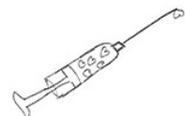
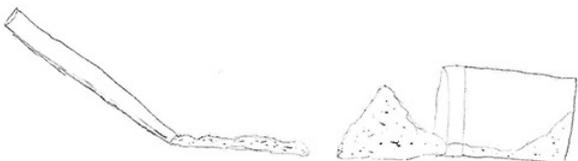
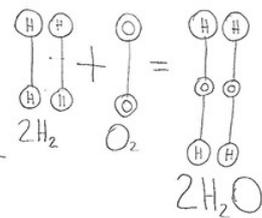


Cocaine



Et la plus plus dangereuse des Drogue...

Love  
Amour



# DÉPENDANCE AFFECTIVE

Ressens-tu un besoin constant de contact avec ton chum ou ta blonde ?

As-tu l'impression de vivre ta vie à travers celle de ton chum ou ta blonde ?

As-tu l'impression de t'effacer pour laisser toute la place à ton chum ou ta blonde ?

Es-tu terrifié à l'idée de vivre sans l'autre au point de faire n'importe quoi pour lui ou elle ?

Vis-tu ta relation dans le tout ou rien, en passant souvent de l'amour fou aux menaces de rupture ?

La dépendance affective est présente lorsque son estime de soi est dépendante du regard de l'autre sur soi. Comme l'estime de soi dépend du regard des autres, on cherche à plaire et à être aimé à tout prix. Quand on souffre de dépendance affective, on en arrive à n'exister que par l'autre. Ce qui distingue l'amour de la dépendance affective, c'est la souffrance. La souffrance s'insinue dès qu'on commence à tout accepter et à s'oublier au profit de l'autre. La dépendance ne se déclare pas du jour au lendemain. Elle s'installe dans notre quotidien, au rythme des contraintes, des doutes et des causes d'insécurité. La dépendance affective touche autant les hommes que les femmes.

Pour se libérer de la dépendance, il faut avant tout prendre conscience des comportements dépendants et amorcer quelques changements à ses habitudes :

- Prendre des initiatives sans demander la validation des autres;
- Attendre une demande plutôt que la devancer;
- Réfléchir à comment aider les autres;
- Donner notre avis même s'il va à l'encontre des autres;
- Attendre de ressentir réellement les choses avant de les exprimer;
- Donner des marques d'affection sans attendre d'en recevoir en retour;
- Éviter les « Tu m'aimes-tu? », « Tu penses à quoi? », « Avec qui tu parlais? »;
- Consacrer des journées qu'à soi pour faire ce que nous aimons;
- Souligner et savourer nos bons coups.

Le but est de se reconnecter à soi, à ses besoins, à ses désirs et à apprendre à s'aimer et se respecter tel qu'on est réellement. Plutôt qu'être source de souffrance, le contact aux autres pourra finalement devenir une source enrichissante d'expériences.



*love you*

# QUEL EST TA RELATION AVEC TON ÉCRAN?

SI TU AS DES QUESTIONNEMENTS, N'HÉSITE PAS À COMMUNIQUER AVEC LES DIVERSES RESSOURCES DISPONIBLES À LA DERNIÈRE PAGE!

Début

Tu peux passer 24 heures sans ton cellulaire ou tes réseaux sociaux

oui

Lorsque tu es seul(e) dans un endroit public tu regardes ton cellulaire pour passer le temps

non

non

Tu fermes tous tes écrans avant de dormir le soir

non

oui

Tu as tendance à regarder ton cellulaire, même lorsque tu discutes avec quelqu'un

non

Il t'arrive de te réveiller la nuit pour regarder tes notifications

oui

## Relation indépendante

Tu utilises ton écran à des fins éducatives. Tu passes un maximum de 2 heures par jour avec lui. Tes activités sociales et sportives ne sont pas affectées. Tu peux te passer de ton écran dans les diverses sphères de ta vie. Vous êtes indépendants l'un de l'autre.

## Relation fusionnelle

Tu utilises ton écran jusqu'à une durée maximale de 4 heures par jour. Tu traînes ton écran partout où tu vas. Vous partagez beaucoup de moment ensemble, ton écran fait partie de l'une de tes activités sociales.

## Relation toxique

Tu utilises ton écran plus de 4 heures par jour. Lorsque tu dois laisser ton écran pour faire tes tâches quotidiennes, tu ressens le besoin de regarder tes notifications pour ne pas manquer quelque chose. Tes pensées obsédantes et ton utilisation négligent tes besoins primaires. C'est peut-être pour toi le temps de prendre une pause.

# ALERTE SURDOSE

## LES DROGUES DE RUE CONTAMINÉES

Tu consommes de la drogue de rue (speed, coke, MDMA, pot, dilaudid, xanax, etc) ?  
Ta drogue ne procure pas les effets recherchés et/ou habituels ?

**ELLE POURRAIT ÊTRE CONTAMINÉE AU FENTANYL!** 😞

### LE FENTANYL EN BREF :

Opioïde inodore et sans goût qui est 100 fois plus fort que la morphine. Ce qui accroît **considérablement** le risque de surdose accidentelle.

### SIGNES ET SYMPTÔMES D'UNE SURDOSE DE FENTANYL :

Respiration faible et lente;  
Perte de conscience;  
Extrême somnolence;  
Lèvres et ongles pâles ou bleus;

Pupilles contractées;  
Température corporelle basse;  
Peau moite;  
Gargouillements ou ronflements.

### COMMENT SE PROTÉGER D'UNE SURDOSE DE FENTANYL ?

- Procure-toi des bandelettes de détection du fentanyl
- Teste ta drogue avant de la consommer
- Procure-toi une trousse de naloxone
- Évite de consommer seul





## Survenue de décès par surdoses associées à la présence de **PROTONITAZÈNE**.

Depuis le 17 novembre 2022, la direction de santé publique du CIUSSS du Saguenay Lac-St-Jean a reçu le signalement de 2 cas de décès associés à de la poly consommation de comprimés vendus comme du dilaudid 8 mg, de la cocaïne et du sirop de codéine.

**Du protonitazène a été retrouvé dans les comprimés triangulaires blancs vendus comme du Dilaudid 8mg. Le protonitazène est un opioïde de synthèse qui serait plus puissant que le fentanyl.**



**Effets les plus fréquemment signalés** : peu connus à ce jour, similaires aux autres opioïdes avec risque accru de dépression respiratoire, d'arrêt respiratoire et de décès par surdose.

**Antidote** : les effets peuvent être temporairement renversés par la NALOXONE. **Plusieurs doses sont souvent nécessaires pour renverser une surdose à cet opioïde.** En cas de surdose, appelez le 911 immédiatement pour une intervention rapide et optimale

**Méthodes de détection** : ne sont PAS DÉTECTÉS par les bandelettes de détection au fentanyl.

### Recommandations

La Direction de santé publique invite les consommateurs, quel que soit le mode de consommation (par injection, par inhalation ou autre), à être prudents et encourage cliniciens et intervenants à rehausser les interventions de prévention des décès auprès de ceux-ci :

1. Faire circuler l'information sur la présence de protonitazène dans ces comprimés et le risque de décès associé à leur consommation.
2. Offrir un counseling sur les pratiques de consommation à risques réduits :
  - éviter de consommer seul
  - lorsque plusieurs personnes consomment, éviter de consommer tous en même temps
  - diminuer la dose pour voir l'effet ou faire un dose d'essai
  - fréquenter régulièrement le service de consommation supervisée La Baraque, au Service de travail de rue de Chicoutimi (centre-ville de Chicoutimi)
  - avoir de la naloxone disponible en quantité suffisante et savoir l'utiliser lorsqu'une personne présente des signes de surdose
  - appeler le 911 en cas de surdose (la Loi sur les bons samaritains secourant les victimes de surdose assure l'immunité contre les poursuites pour possession simple aux témoins de surdose ayant composé le 911)

3. Renseigner et accompagner au besoin les personnes afin d'obtenir gratuitement la naloxone dans les organismes et pharmacies communautaires inscrits ici :

<https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/cartes/naloxone/index.html>



AUJOURD'HUI, J'AVAIS ENVIE QU'ON SE  
JASE DE QUELQUE CHOSE DE GRATUIT ET  
ACCESSIBLE FACILEMENT :

# NALOXONE



C'EST QUOI ÇA? C'EST UN MÉDICAMENT  
QUI PEUT RENVERSER  
TEMPORAIREMENT L'EFFET D'UNE  
SURDOSE : LA NALOXONE EST À  
UTILISER DANS UN CONTEXTE DE  
CONSOMMATION D'OPIOÏDES.  
L'UTILISATION DE LA NALOXONE EST  
SÉCURITAIRE. SI JAMAIS TU EN  
ADMINISTRES À QUELQU'UN QUI N'EST  
PAS INTOXiqué AUX OPIOÏDES, CELA  
N'AURA AUCUN IMPACT SUR SA SANTÉ.

SAVAIS-TU QUE TU PEUX ADMINISTRER PLUS  
D'UNE DOSE À UNE PERSONNE SANS AUCUN  
DANGER? SOUVENT, IL VA falloir QUE TU  
ADMINISTRES PLUS D'UNE DOSE À LA  
PERSONNE POUR QU'ELLE REVienne.  
EFFECTIVEMENT, SUITE À LA PREMIÈRE  
ADMINISTRATION DE NALOXONE, APRÈS DEUX  
MINUTES, TU PEUX RÉ ADMINISTRER UNE  
AUTRE DOSE SI L'ÉTAT DE LA PERSONNE N'A  
PAS CHANGÉ. TU PEUX RÉPÉTER CELA JUSQU'À  
L'ARRIVÉE DES SECOURS. ON CONSEILLE DONC  
D'AVOIR EN SA POSSESSION PLUS D'UNE  
TROUSSE DE NALOXONE.



SAVAIS-TU QU'IL Y A DEUX TYPES DE  
TROUSSES DE NALOXONE. LA PREMIÈRE EST  
INTRA NASALE ET LE DEUXIÈME EST  
INJECTABLE !  
COMMENT TE PROCURER DE LA NALOXONE?  
C'EST SIMPLE DEMANDE À TON OU TA  
TRAVAILLEUSE DE RUE. IL/ELLE POURRA  
T'INFORMER DU FONCTIONNEMENT DE  
CELLE-CI ET TOUT CELA DANS UN CONTEXTE  
CONFIDENTIEL ET GRATUIT! IL EST  
ÉGALEMENT POSSIBLE DE T'EN PROCURER  
CHEZ TON PHARMACIEN.

# COMMENT REPÉRER LES SIGNES DE SURDOSE

ABSENCE DE RÉACTION AU BRUIT ET À LA DOULEUR  
RESPIRATION DIFFICILE, RONFLANTE OU ABSENTE.  
LÈVRES OU ONGLES BLEUS.  
PERTE DE CONSCIENCE

## INTERVENTIONS EN CAS D'OVERDOSES (OD)

PRINCIPAUX  
OPIOÏDES

Dilaudid • Hydromorph Contin • Héroïne • Morphine • Fentanyl  
• OxyContin/oxycodone • Méthadone/suboxone • Codéine

La naloxone est un antidote aux opioïdes seulement

SIGNES  
D'UNE OD



Ne répond pas  
au bruit ou  
au toucher



Respiration difficile  
très lente  
ou inexistante



Somnolence



Lèvres bleutées  
bout des doigts bleutés



Pupilles en  
pointe d'aiguille  
(pinnées)

AGIR EN  
CAS D'UNE OD

### 5 ÉTAPES POUR SAUVER UNE VIE

1



**Frotte** tes jointures  
au centre de la poitrine (sternum)  
de la personne  
**Parle fort**  
et dis le nom de la personne

2



**Appelle** le **911**  
si la personne ne se réveille  
pas et suis leurs instructions

3



**Injecte** la naloxone  
dans le muscle de l'épaule ou de la cuisse

SITES D'INJECTION DE LA NALOXONE

Comment utiliser la naloxone



1 Casse  
l'ampoule



2 Aspire le  
médicament

3 Injecte la naloxone

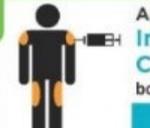
4



**Fais** les compressions  
thoraciques

**Fais** le bouche-à-bouche  
avec le masque

5



Après 3 à 5 minutes : aucune amélioration ? La personne ne se réveille pas ?

**Injecte** la naloxone une deuxième fois  
**Continue** les compressions thoraciques et le bouche-à-  
bouche jusqu'à l'arrivée des ambulanciers

Si tu dois quitter, mets la personne en position latérale



La personne se réveille ? **RASSURE-LA** et explique-lui ce qui vient de se passer.

Quelques astuces :

1 Assure toi de rendre ta trousse accessible, si une situation se produit et que tu en as besoin, il sera plus facile pour toi de la trouver et de l'utiliser si tu l'as laissée à un endroit visible.

2. Ce médicament a une date de péremption, méfie-toi.

3. Informe les gens avec qui tu consommes de la présence de la trousse, si jamais il t'arrive quelque chose à toi, ils seront en mesure d'intervenir.

Bref, il est préférable de faire appel aux urgences dans une situation comme celle-là. Il y a la loi du bon samaritain qui te protège au niveau légal. C'est quoi ça??? Voici un petit extrait tiré du site internet de Santé Canada qui t'explique un peu cette loi!!

# PROTECTION JURIDIQUE ACCORDÉE PAR LA LOI

« La Loi sur les bons samaritains secourant les victimes de surdose offre une protection juridique aux personnes qui sont en train de faire un surdosage ou qui sont témoins d'un surdosage et qui composent le 911 ou leur numéro d'urgence local pour obtenir de l'aide.

Cette loi peut vous protéger:

- De l'interdiction de possession de substances désignées (drogues) aux termes du paragraphe 4(1) de la Loi réglementant certaines drogues et autres substances.
- Des conditions relatives à la possession simple de substances désignées (drogues) dans les situations suivantes:
  - Liberté provisoire,
  - Ordonnance de probation;
  - Libération conditionnelle;
  - Ordonnance de sursis.

La Loi sur les bons samaritains secourant les victimes de surdoses s'applique à quiconque demande de l'aide d'urgence dans le cas d'un surdosage, y compris la personne en situation de surdosage. La Loi protège la personne qui demande de l'aide, peu importe si elle reste ou si elle quitte la scène de surdosage avant l'arrivée de l'aide. La Loi protège également quiconque demeure sur les lieux lorsque l'aide arrive.

La Loi n'accorde pas de protection juridique dans le cas d'infractions plus graves telles que:

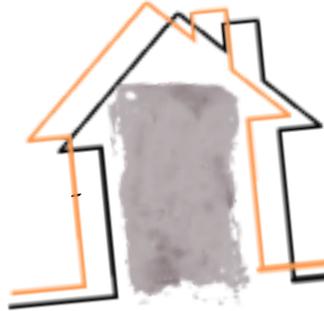
- Des mandats non exécutés;
- La production et le trafic de substances désignées;
- Tous les autres crimes non précisés par la Loi»

Si tu désires quitter les lieux, laisse une note spécifiant ce que la personne a consommé APRÈS avoir appelé les secours en indiquant CLAIEMENT où se retrouve la personne.

Demande à ton ou ta travailleuse de rue ta trousse sans attendre, ça sauve DES VIES pis c'est gratis alors pourquoi pas !?!

Prenez soin de vous autres!

Marie-Ève  
Travailleuse de rue



# LA BARAQUE

SITE DE PRÉVENTION DES SURDOSES

## SERVICES OFFERTS

ANALYSE DE SUBSTANCES **PSYCHOACTIVES**

INFORMATIONS SUR LES DIFFÉRENTES  
SUBSTANCES

DISTRIBUTION DE TROUSSE DE **NALOXONE**

LIEU **SÛR, PROPRE ET LÉGAL** POUR CONSOMMER  
DES DROGUES

LIEU **D'ÉCOUTE ET D'ÉCHANGE**

**GRATUIT ET  
CONFIDENTIEL!!!**



219 RUE  
TESSIER,  
CHICOUTIMI

418-718-1097

SCAN ME



**DÈS 18H00  
DU LUNDI AU VENDREDI**



**SERVICE  
DE TRAVAIL  
DE RUE  
DE CHICOUTIMI**

**POUR QUI?**

**TOUTE PERSONNE DE 14 ANS ET PLUS  
QUI DÉSIRE DE L'INFORMATION SUR LES  
DROGUES**

SAVIEZ-VOUS QUE



**DEPUIS JUIN DERNIER, LE  
SITE DE PRÉVENTION DES  
SURDOSES A OUVERT SES  
PORTES. UN ENDROIT  
CONFIDENTIEL ET  
SÉCURITAIRE OÙ TU PEUX  
CONSOMMER EN PRÉSENCE  
D'INTERVENANTS QUI SONT  
À TA DISPOSITION.**



**Vise à lutter contre les méfaits** associés à une consommation  
problématique de substances

**Réduire les surdoses** et le **taux de mortalité** attribuables à  
des surdoses

**Établissement de liens** entre les personnes et d'autres  
services sociaux et de santé

# POURQUOI UN SITE DE PRÉVENTION DES SURDOSES À SAGUENAY ?

Depuis quelques années, les divers changements liés à la drogue au Saguenay apportent bien des inquiétudes auprès des consommateurs et de la population. Une étude a démontré que de plus en plus de **drogues illégales** contiennent des **substances pouvant entraîner des surdoses et des décès**. D'ailleurs, la principale cause de ces excès est **l'augmentation de la toxicité** contenue dans ces drogues. Différentes molécules sont mélangées, ce qui crée des drogues comportant des substances non désirées. En effet, entre le 1er janvier et le 1er septembre 2020, **le nombre de décès a doublé** comparativement à 2018-2019. Certains consommateurs utilisent du **matériel souillé**, ce qui **augmente le risque de propagation des infections** chez les personnes qui ont des problèmes de santé sous-jacents. Les organisations ont également remarqué que la **quantité de matériel distribué est en augmentation constante**. Dans ce sens, il y a également une **augmentation des seringues trouvées dans les parcs et les terrains vagues**. Bref, nous constatons que le site de prévention des surdoses protège les usagers et la population.





# CROYANCES À RISQUES



**L'USAGE DU CANNABIS NE CAUSE PAS D'EFFET NÉGATIF PUISQU'IL S'AGIT D'UNE DROGUE DOUCE, C'EST MOINS DANGEREUX QUE LE TABAC ;**

**À DOSE ÉGALE, LE CANNABIS FUMÉ FOURNIT 50 % PLUS DE GOUDRON QU'UNE MARQUE POPULAIRE DE TABAC FORT.**

**L'USAGE DU CANNABIS N'A QUE DES CONSÉQUENCES BÉNÉFIQUES (EUPHORIE, CALME, BIEN-ÊTRE, RIRE, SOMMEIL) ;**

**IL N'EST PAS POSSIBLE DE DEVENIR DÉPENDANT DU CANNABIS.**

**LA CONSOMMATION DE CANNABIS PEUT ENTRAÎNER UNE PERTE DE MOTIVATION ET PERTURBE L'ACCOMPLISSEMENT DE CERTAINES TÂCHES, LA PERCEPTION DU TEMPS ET LA PERCEPTION VISUELLE, LA MÉMOIRE IMMÉDIATE.**

**ON PEUT DEVENIR DÉPENDANT DU CANNABIS SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE ET PHYSIQUE. LA DÉPENDANCE S'INSTALLE EN FONCTION DE PLUSIEURS FACTEURS : HABITUDES DE CONSOMMATION, PERSONNALITÉ ET ANTÉCÉDENTS DE L'USAGER.**

**LA CONSOMMATION D'ALCOOL EN GRANDE QUANTITÉ (PLUS DE CINQ CONSOMMATIONS) NE PEUT PAS AVOIR DE CONSÉQUENCE NÉGATIVE.**

**COMMENCER À CONSOMMER DE L'ALCOOL AVANT L'ÂGE DE 13 ANS NE COMPORTE AUCUN RISQUE PARTICULIER**

**UNE INTOXICATION AIGUË À L'ALCOOL PEUT CAUSER LA MORT EN MOINS D'UNE HEURE (COMA ÉTHYLIQUE). PLUSIEURS FACTEURS PEUVENT ÊTRE DÉTERMINANTS : LE POIDS, LE SEXE, LA TOLÉRANCE, LA QUANTITÉ DE NOURRITURE INGÉRÉE, LE CONTEXTE DE CONSOMMATION.**

**UNE PERSONNE QUI COMMENCE À CONSOMMER LORSQU'ELLE EST JEUNE EST PLUS SENSIBLE AUX EFFETS DE L'ALCOOL ET PLUS SUSCEPTIBLE DE :**

- DÉVELOPPER UNE DÉPENDANCE,
- FAIRE FACE À DES PROBLÈMES RELIÉS À LA CONSOMMATION (ABSENTÉISME SCOLAIRE, ABUS D'ALCOOL, CONSOMMATION DE DROGUES ILLICITES, CONDUITE EN ÉTAT D'ÉBRIÉTÉ, BLESSURES, VIOLENCE RELIÉE À LA CONSOMMATION).

**N'HÉSITE PAS À POSER DES QUESTIONS  
ET À RECHERCHER LA BONNE  
INFORMATION**



# **UN IMPACT IMPORTANT SUR LES PROCHES**

**LA DÉPENDANCE PEUT ENTRAÎNER DES CONSÉQUENCES BIEN RÉELLES SUR LA PERSONNE QUI CONSOMME, MAIS ELLE PEUT AUSSI EN AVOIR SUR LES MEMBRES DE SON ENTOURAGE. UN PROCHE PEUT RESSENTIR UNE GRANDE SOUFFRANCE EN VOYANT UNE PERSONNE QU'ELLE AIME :**

- **SE REPLIER SUR ELLE-MÊME;**
- **AVOIR DES PROBLÈMES FINANCIERS;**
- **NÉGLIGER SA FAMILLE, VOIRE SA RESPONSABILITÉ PARENTALE;**
- **AVOIR DES COMPORTEMENTS AGRESSIFS SOUS L'INFLUENCE D'UNE SUBSTANCE, OU LORSQU'ELLE EST EN MANQUE DE CETTE SUBSTANCE;**
- **ESSAYER DE DISSIMULER SA CONSOMMATION OU SES COMPORTEMENTS DE JEU;**
- **AVOIR DES COMPORTEMENTS À RISQUE (CONDUITE AVEC LES FACULTÉS AFFAIBLIES PAR EXEMPLE);**
- **DÉVELOPPER DES PROBLÈMES DE SANTÉ, PHYSIQUE ET/OU MENTAL.**

**PLUS LE TEMPS PASSE, PLUS CES RÉPERCUSSIONS PEUVENT ÊTRE IMPORTANTES, AU POINT DE PARFOIS DÉTRUIRE LA RELATION ENTRE LA PERSONNE DÉPENDANTE ET SON ENTOURAGE, QU'IL S'AGISSE DE SA CELLULE FAMILIALE, D'UNE AMITIÉ OU TOUTE AUTRE RELATION.**

**QUE L'ON SOIT UN CONJOINT, UN PARENT OU ENCORE UN AMI, IL N'EST JAMAIS FACILE D'AIDER UN PROCHE EN SITUATION DE DÉPENDANCE. DANS CERTAINS CAS, L'AIDE QUE L'ON CROIT DEVOIR APPORTER AU PROCHE PEUT MÊME AVOIR L'EFFET INVERSE ET L'ENCOURAGER À RESTER DANS LA DÉPENDANCE. ON PEUT VOULOIR BIEN FAIRE, PAR EXEMPLE EN TENTANT DE :**

- **MINIMISER SON PROBLÈME OU TENTER DE L'EXCUSER;**
- **TENTER DE DISSIMULER LE PROBLÈME AUX YEUX DES AUTRES;**
- **L'AIDER FINANCIÈREMENT, EN REMBOURSANT SES DETTES ET EN LUI PRÊTANT DES SOMMES D'ARGENT.**

**CES DIFFÉRENTES FAÇONS D'AGIR, MÊME EN TOUTE BONNE FOI, PEUVENT CONTRIBUER À MAINTENIR LA PERSONNE DANS SES HABITUDES DE CONSOMMATION OU DE JEUX DE HASARD ET D'ARGENT, CAR :**

- **L'EXCUSER AUPRÈS D'UN CONJOINT, D'UN EMPLOYEUR, D'UN AMI, C'EST LUI DONNER BONNE CONSCIENCE ET FALSIFIER L'IMAGE QUE LES AUTRES SE FONT D'ELLE;**
- **TENTER DE DISSIMULER SON PROBLÈME AUX AUTRES, C'EST EMPÊCHER LA PERSONNE D'ÊTRE CONFRONTÉE À LA RÉALITÉ;**
- **LA SOUTENIR FINANCIÈREMENT, PAR EXEMPLE EN PAYANT SON LOYER, C'EST FINANCER SA CONSOMMATION OU SON PROBLÈME DE JEU.**

**C'EST POURQUOI DE NOMBREUSES PERSONNES QUI TENTENT DE VENIR EN AIDE À LEUR PROCHE PEUVENT RESSENTIR DE LA CULPABILITÉ, UN SENTIMENT D'ÉCHEC OU MÊME D'IMPUISSANCE FACE AU PROBLÈME.**

**IL EST TOUTEFOIS POSSIBLE D'AIDER, D'AGIR, À CONDITION D'ÊTRE OUTILLÉ POUR LE FAIRE. C'EST POURQUOI IL EST IMPORTANT DE NE PAS RESTER SEUL ET DE DEMANDER DE L'AIDE, NON SEULEMENT POUR LE PROCHE, MAIS AUSSI POUR SOI.**

# TU CONNAIS LA LOI DE L'EFFET ?

SUBSTANCE

INDIVIDU

EFFET

CONTEXTE

UNE PERSONNE QUI CONSOMME UNE SUBSTANCE PSYCHOACTIVE RESSENTIRA CERTAINS EFFETS. SI CETTE MÊME PERSONNE CONSOMME CETTE MÊME SUBSTANCE À UN AUTRE MOMENT, DANS UN AUTRE CONTEXTE, ELLE POURRAIT RESSENTIR DES EFFETS DIFFÉRENTS. ET POUR CAUSE : LES EFFETS RESSENTIS LORSQU'UNE PERSONNE CONSOMME UNE SUBSTANCE DÉPENDENT DE FACTEURS AUTRES QUE LA SUBSTANCE ELLE-MÊME. C'EST CE QUE L'ON APPELLE LA LOI DE L'EFFET.

## SUBSTANCE

- ★ Quantité
- ★ Qualité ou pureté du produit
- ★ Fréquence de consommation
- ★ Rapidité de consommation
- ★ Mode d'administration
- ★ Combinaison avec d'autres produits

## INDIVIDU

- ★ Âge
- ★ Sexe
- ★ Taille et poids
- ★ État physique
- ★ État d'esprit, humeur
- ★ Expériences passées

## CONTEXTE

- ★ Endroit
- ★ Ambiance
- ★ Moment de la journée
- ★ Relation avec les autres
- ★ Conflits
- ★ Autres

## EFFET

Situation à risque ?  
Situation dangereuse ?  
As-tu bien analysé la situation ?

TU DÉSIRES AVOIR PLUS  
D'INFORMATIONS ?

TU AS BESOIN DE  
SOUTIEN ET TU  
RECHERCHES UNE  
RESSOURCE EN  
DÉPENDANCE ?

CONTACTE LE SERVICE DE  
TRAVAIL DE RUE DE CHICOUTIMI



FRANCOIS : 418-818-8467

YANY : 581-235-5231

CHRISTOPHER : 418-718-0105

ÉMILY : 418-818-9659

ANDRÉANNE : 581-235-0575

SPS : 418-718-1097

418-545-0999

221 RUE TESSIER, CHICOUTIMI

trchic@hotmail.com