

Leçon 2 : Stades de la consommation et de l'abus d'alcool ou d'autres drogues

Introduction

Dans cette leçon les élèves explorent les stades de la consommation d'alcool ou d'autres drogues, de l'abstinence à la dépendance. Ils apprennent ce que sont les risques et les conséquences liés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues et à la dépendance. Aider les élèves à reconnaître les stades de la consommation d'alcool ou d'autres drogues et traiter des faits et des sentiments qui leur sont associés peuvent favoriser une prise de décisions saines.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

La question de la consommation et de l'abus d'alcool ou d'autres drogues est considérée comme un sujet potentiellement sensible. Tous les aspects de l'enseignement doivent donc être abordés avec beaucoup de tact.



Résultat d'apprentissage spécifique

11.PT.2 Expliquer les stades de la consommation et de l'abus d'alcool ou d'autres drogues;

entre autres : abstinence, consommation occasionnelle, consommation régulière, abus et dépendance.



Principaux éléments de connaissance

- La dépendance aux drogues est une question complexe.
- Les stades de la consommation d'alcool ou d'autres drogues vont de l'abstinence à la dépendance.
- Les signes physiques de l'abus de drogues ou de la dépendance aux drogues varient selon la personne et la drogue en cause.



Questions essentielles

1. Quels sont les stades de la consommation d'alcool ou d'autres drogues?
2. Comment savoir si une personne donnée a un problème de consommation d'alcool ou d'autre drogue?
3. Quels sont les signes de la dépendance et de la toxicomanie? Quelles sont les similarités et les différences?



Information générale

Prévenir la dépendance

La Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances définit la dépendance comme « une relation malsaine entre une personne et une substance, une expérience, un événement ou une activité qui modifie le comportement psychique, relation qui contribue aux problèmes existentiels ou à leur réapparition » (*A Biopsychosocial Model of Addiction*, p. 2). Prévenir la dépendance et faire en sorte que les élèves disposent d'une information à jour pour prendre des décisions saines sont les principaux objectifs de tout programme de d'éducation antidrogue.

Les adolescents se croient souvent invincibles, s'imaginant que les comportements à risque les laisseront indemnes. Certains jeunes ne voient pas où peuvent mener les effets à long terme de l'expérimentation avec l'alcool ou les autres drogues. Ils s'imaginent que le fait de ne consommer qu'une seule fois ou qu'à des fins récréatives n'aura sur eux aucun effet néfaste.

RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements, veuillez vous reporter à la ressource suivante (anglais seulement) :

Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances. *A Biopsychosocial Model of Addiction*. Winnipeg, Manitoba : Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances, juin 2000. Disponible en ligne à <www.afm.mb.ca/pdf/BPS-FINAL.pdf>

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11^e et 12^e années, à <www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

De l'expérimentation à la dépendance en 43 secondes

Conçue pour stimuler la réflexion des élèves, cette activité d'apprentissage expérimental offre aux élèves l'occasion de s'informer au sujet de l'alcool et de commencer à explorer leurs sentiments à propos de ses effets dans un environnement sécuritaire. Afin d'illustrer la voie potentiellement dévastatrice que peuvent emprunter les usagers de drogues, inviter les élèves à faire l'activité proposée au DR 3-PT.



Pour l'information générale et les directives se rapportant à cette stratégie d'enseignement, se reporter au DR 3-PT : De l'expérimentation à la dépendance en 43 secondes.



Information générale

Cadre des stades de la consommation

La consommation et l'abus de substances sont des phénomènes complexes qui concernent diverses drogues, différents degrés de consommation et diverses causes. En 1997, la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances a élaboré un *Modèle des degrés de participation* qui décrit les différents degrés de participation aux jeux de hasard ou de consommation d'alcool ou d'autres drogues. Ce modèle souligne l'importance des facteurs biologiques, psychologiques et sociologiques dans la détermination du degré de participation ou de consommation d'une personne donnée. D'autres types de modèles ou de continuums peuvent aussi permettre aux élèves de définir les habitudes de consommation, mais pour les besoins de ce programme d'études, la discussion qui suit porte essentiellement sur le modèle proposé par la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances.

Les degrés de participation (ou stades de consommation) décrits dans le modèle de la Fondation vont de l'abstinence à la dépendance, comme l'illustre le tableau qui suit.

Stades de la consommation d'alcool ou d'autres drogues*	
Degré de participation (stade de consommation)	Définition et conséquences des comportements
Abstinence (non-consommation)	<ul style="list-style-type: none">▪ N'a jamais consommé d'alcool ou d'autres drogues▪ A choisi l'abstinence après avoir déjà consommé dans le passé
Participation ou consommation occasionnelle	<ul style="list-style-type: none">▪ Consommation occasionnelle ou peu fréquente (dont expérimentale) d'alcool ou d'autres drogues▪ Peu ou pas de signes de problèmes associés à la consommation
Participation ou consommation régulière	<ul style="list-style-type: none">▪ Consommation régulière d'alcool ou d'autres drogues suivant certaines habitudes (p. ex., consommation quotidienne, hebdomadaire ou mensuelle)▪ Quelques problèmes mineurs ou isolés susceptibles d'être liés à la consommation▪ Cherche activement des occasions de consommer
Participation ou consommation néfaste	<ul style="list-style-type: none">▪ La consommation d'alcool ou d'autres drogues entraîne des problèmes dans au moins une sphère de la vie
Dépendance	<ul style="list-style-type: none">▪ Malgré le fait que sa consommation d'alcool ou d'autres drogues entraîne des problèmes dans différentes sphères de sa vie, la personne continue de consommer. Autres signes :<ul style="list-style-type: none">— tentatives échouées de mettre fin à la consommation ou de la réduire;— beaucoup de temps consacré à la consommation ou à penser à la consommation;— besoins impérieux de consommer;— sentiments de malaise dans les périodes d'abstinence— besoin d'une quantité plus grande de substance pour obtenir le même « high »
Abstinence transitoire	<ul style="list-style-type: none">▪ Choisit de cesser sa consommation d'alcool ou d'autres drogues après un épisode de consommation néfaste ou de dépendance; incertitude par rapport à son choix

(suite)

Stades de la consommation d'alcool ou d'autres drogues* (suite)	
Degré de participation (stade de consommation)	Définition et conséquences des comportements
Abstinence stable/rétablissement	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Abstinence d'alcool ou d'autres drogues après un épisode de consommation néfaste ou de dépendance; sentiment de confiance et d'aise par rapport à son choix

* Source : Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances. *Levels of Involvement Framework*. Winnipeg, Manitoba : Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances, 1998. Disponible en ligne à <www.afm.mb.ca/Learn%20More/Levels%20Invol.pdf>. Adapté avec l'autorisation de la Fondation.

RÉFÉRENCES

Pour de plus amples renseignements, veuillez vous reporter à la ressource suivante (anglais seulement) :

Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances. *Levels of Involvement Framework*. Winnipeg, Manitoba : Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances, 1998. Disponible en ligne à <www.afm.mb.ca/Learn%20More/Levels%20Invol.pdf>.

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11^e et 12^e années, à <www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Stades de consommation d'alcool ou d'autres drogues

La connaissance des degrés ou stades de consommation d'alcool ou d'autres drogues, tels que présentés dans le modèle de la Fondation, et l'étude des faits (conséquences, comportements et sentiments) associés aux différents stades devraient aider les élèves à mieux comprendre comment prendre des décisions saines ou comment s'aider eux-mêmes ou aider les autres.

Les stades de consommation et les comportements ou caractéristiques associés à chacun d'eux sont présentés sur des fiches distinctes au DR 4-PT. Mélanger les fiches et remettre à chaque groupe d'élèves son propre « jeu » de fiches. Inviter les élèves à mettre en pratique la stratégie Pense bien-Trouve un lien (voir l'annexe E) pour apparier les comportements et les caractéristiques au stade de consommation correspondant. Leur demander de comparer leurs résultats à ceux de la clé de correction fournie.

En guise de complément à cette activité d'apprentissage, les élèves peuvent rédiger des scénarios illustrant les différents stades de consommation d'alcool ou d'autres drogues.



Se reporter au DR 4-PT : Stades de consommation d'alcool ou d'autres drogues.

DR 3-PT : De l'expérimentation à la dépendance en 43 secondes*

Enseigner aux élèves du secondaire comment évolue l'alcoolisme

Se limiter à informer les jeunes des faits concernant la consommation et l'abus d'alcool ou d'autres drogues ne constitue pas en soi une stratégie de prévention très efficace. Il est prouvé que les changements de comportement durables tiennent davantage à l'intériorisation des concepts qu'à la simple présentation de faits. Les lignes directrices en matière d'éducation corroborent généralement le fait que les élèves qui ont la possibilité d'intérioriser ou de personnaliser l'apprentissage – de comprendre comment il peut influencer sur leur vie – sont davantage enclins à modifier leur comportement.

Afin de favoriser un changement de comportement, il faut intégrer à la fois les faits et les sentiments au processus décisionnel. Les jeunes doivent avoir l'occasion de pratiquer leurs aptitudes à la prise de décisions, en commençant par explorer leurs sentiments dans un cadre sécuritaire pour ensuite être en mesure de mettre ces aptitudes en pratiques dans des situations plus risquées.

Les jeunes comprennent rapidement le fait que consommer de l'alcool ou d'autres drogues ou en abuser peut entraîner de graves problèmes de santé physique et émotionnelle. Malheureusement, leur croyance en leur propre invincibilité les convainc que ces problèmes ne leur arriveront jamais.

Dans l'activité d'apprentissage expérimental qui suit, conçue pour les amener à débattre du thème de l'alcool, les élèves acquièrent des connaissances sur l'alcool et commencent à explorer leurs sentiments à propos de ses effets dans un cadre sécuritaire. Le thème de l'alcool a été choisi car les adolescents croient souvent à tort que l'alcool n'est pas une substance très nocive. L'exploration des sentiments est importante en regard du processus décisionnel, et cette activité d'apprentissage constitue un premier pas vers l'atteinte de cet objectif. La grande efficacité de cette expérience d'apprentissage tient à son incidence affective.

Activité d'apprentissage

Remettre à chaque élève un paquet de douze feuillets de papier. Une feuille de papier format lettre pliée en trois comme une lettre d'affaires, puis repliée en deux et pliée à nouveau en deux donne douze feuillets de papier de mêmes dimensions. Préciser aux élèves qu'ils seront les seuls à voir leurs propres feuillets puis leur donner les directives suivantes :

- sur trois feuillets, écrivez le nom de trois personnes qui vous sont très chères;

(suite)

* Source : Linda Kolaya et Barb Grimes-Smith, "From Experimenting to Dependency in 43 Seconds: Teaching Junior High and High School Students about the Progression of Alcoholism", *Journal of Health Education* n° 30.3 (mai-juin 1999) : p. 185, 189. Adapté avec l'autorisation de l'American Association for Health Education/American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, propriétaire et éditeur de l'*American Journal of Health Education*.

DR 3-PT : De l'expérimentation à la dépendance en 43 secondes (suite)

- sur trois autres feuillets, écrivez le nom de trois objets que vous possédez et que vous appréciez particulièrement;
- sur trois autres feuillets, écrivez le nom de trois activités auxquelles vous aimez participer;
- sur trois autres feuillets, écrivez trois qualités personnelles dont vous êtes fier.

Demander aux élèves de tenir les feuillets dans la main comme ils le feraient pour des cartes à jouer. Leur expliquer qu'ils devront se prêter à différents scénarios en rapport avec leurs feuillets. Lire les scénarios qui suivent devant toute la classe et suivre les directives figurant entre parenthèses.

Scénarios

1. Vous avez été invité à une fête. Vous êtes revenu tard à la maison, après votre heure de rentrée habituelle, et vous sentez l'alcool. Vos parents vous ont attendu. Vous êtes dans un beau pétrin! Pour vous punir, l'un de vos objets vous sera confisqué. Vous devez le choisir vous-même. (Accorder aux participants 15 secondes pour choisir l'objet et déchirer le feuillet en question.)
2. Après une partie de football du vendredi soir vous vous rendez avec un ami à la maison d'un ami commun. Ses parents sont absents, et il y a de la bière au frigo. Vous buvez à l'excès. Le lendemain matin, c'est la gueule de bois; vous ne vous sentez pas bien et n'êtes pas capable de participer ou d'apprécier l'une de vos activités favorites. Déchirez une activité et une qualité. (Donner aux participants 10 secondes pour choisir et déchirer les feuillets.)
3. Boire est devenu l'un de vos passe-temps favoris, et vous êtes désormais impatient de voir arriver la fin de semaine pour vous y adonner. Vous avez l'impression de maîtriser la situation – qu'il n'y a pas de problème. Déchirez le nom d'une personne et une qualité. (Accorder aux participants 8 secondes pour le faire.)
4. À présent, vous buvez tous les jours, et les conséquences sont graves : suspension de l'école, vol d'argent et disputes avec vos parents. Déchirez le nom d'une personne et une qualité. (Accorder aux participants 5 secondes pour choisir les feuillets.)
5. Après une fin de semaine passée à faire la fête, vous vous faites arrêter sur le chemin du retour pour conduite avec facultés affaiblies. Déchirez un objet et une activité. (Accorder aux participants 5 secondes pour faire leur choix puis leur demander de retourner les trois feuillets restants.)
6. Vous n'avez plus aucune maîtrise sur votre consommation d'alcool. Sans même regarder, retirez deux feuillets des mains de quelqu'un assis près de vous et déchirez-les.
7. Vous terminez l'exercice avec un seul feuillet en main.

(suite)

DR 3-PT : De l'expérimentation à la dépendance en 43 secondes *(suite)*

Retour sur l'activité d'apprentissage

Poser aux élèves les questions suivantes :

- Comment vous êtes-vous senti au fur et mesure que se déroulait l'activité?
- Quel effet a eu sur vous l'augmentation du rythme de l'activité?
- Quels ont été les éléments les plus faciles à abandonner? Les plus difficiles?
- Quelle a été votre réaction lorsqu'on vous a pris deux des trois derniers feuillets?
- Que ressentez-vous par rapport à l'élément qui vous reste?

Expliquez aux élèves qu'au fur et à mesure que progressait l'activité ils ont ressenti une perte de maîtrise de la situation, comme c'est le cas à travers les différents stades de l'alcoolisme. Discuter des étapes de la progression : expérimentation, consommation régulière, préoccupation quotidienne et dépendance.

Expliquez pourquoi les jeunes traversent les stades du processus de dépendance plus rapidement que les adultes. En voici les raisons :

- le développement physiologique – chez les jeunes, les organes sont encore en développement même si la croissance est terminée;
- les habitudes de consommation – consommation occasionnelle et excessive, usage de drogues multiples.

Demander aux élèves ce qui pourrait être fait pour regagner certaines des pertes. Parmi les suggestions possibles :

- parler à quelqu'un (p. ex., conseiller scolaire, infirmière de l'école, adulte de confiance);
- rechercher de l'aide (p. ex., auprès des Alcooliques Anonymes, d'un organisme communautaire ou d'un centre de désintoxication).

Conclusion

Traiter de la consommation et de l'abus d'alcool ou d'autres drogues avec les jeunes peut être très délicat. Nombre d'entre eux sont déjà bien renseignés à propos de l'alcool et de ses effets mais ne comprennent peut-être pas pourquoi ils sont beaucoup plus vulnérables que les adultes aux risques psychologiques et physiques associés à la consommation d'alcool. Cette activité d'apprentissage a été conçue pour présenter les faits tout en laissant les jeunes explorer leurs sentiments dans un cadre sécuritaire et pour les aider à comprendre les répercussions que peut avoir sur leur vie la consommation d'alcool.

DR 4-PT : Stades de la consommation d'alcool ou d'autres drogues*

Niveau de participation/stade de consommation

Abstinence (non- consommation)	Participation/ consommation occasionnelle	Participation/ consommation régulière	Participation/ consommation abusives	Dépendance	Abstinence transitoire	Abstinence stable/ rétablissement
--------------------------------------	---	---	--	------------	---------------------------	---

Comportements/conséquences

N'a jamais consommé d'alcool ou d'autres drogues	A choisi l'abstinence après avoir déjà consommé dans le passé	Consommation occasionnelle ou peu fréquente (dont expérimentale) d'alcool ou d'autres drogues	Peu ou pas de signes de problèmes associés à la consommation	Consommation régulière d'alcool ou d'autres drogues suivant certaines habitudes (p. ex., consommation quotidienne, hebdomadaire ou mensuelle)	Quelques problèmes mineurs ou isolés susceptibles d'être liés à la consommation	Cherche activement des occasions de consommer
--	---	--	--	--	---	--

La consommation d'alcool ou d'autres drogues entraîne des problèmes dans au moins une sphère de la vie	Malgré le fait que sa consommation d'alcool ou d'autres drogues entraîne des problèmes dans différentes sphères de sa vie, la personne continue de consommer	Tentatives échouées de mettre fin à la consommation ou de la réduire	Beaucoup de temps consacré à la consommation ou à penser à la consommation	Besoins impérieux de consommer	Sentiments de malaise dans les périodes d'abstinence	Besoin d'une quantité plus grande de substance pour obtenir le même « high »
--	--	--	--	--------------------------------------	---	---

Choisit de cesser sa consommation d'alcool ou d'autres drogues après un épisode de consommation néfaste ou de dépendance; incertitude par rapport à son choix	Abstinence d'alcool ou d'autres drogues après un épisode de consommation néfaste ou de dépendance; sentiment de confiance et d'aise rapport à son choix
---	--

* Source : Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances, *Levels of Involvement Framework*. Winnipeg, Manitoba : Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances, 1998. Disponible en ligne à <www.afm.mb.ca/Learn%20More/Levels%20Invol.pdf>. Adapté avec l'autorisation de la Fondation.

(suite)

DR 4–PT : Stades de la consommation d'alcool ou d'autres drogues (clé de correction)*

Stades de la consommation d'alcool ou d'autres drogues	
Degré de participation (stade de consommation)	Définition et conséquences des comportements
Abstinence (non-consommation)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ N'a jamais consommé d'alcool ou d'autres drogues. ▪ A choisi l'abstinence après avoir déjà consommé dans le passé.
Participation/consommation occasionnelle	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consommation occasionnelle ou peu fréquente (dont expérimentale) d'alcool ou d'autres drogues ▪ Peu ou pas de signes de problèmes associés à la consommation
Participation/consommation régulière	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consommation régulière d'alcool ou d'autres drogues suivant certaines habitudes (p. ex., consommation quotidienne, hebdomadaire ou mensuelle) ▪ Quelques problèmes mineurs ou isolés susceptibles d'être liés à la consommation ▪ Cherche activement des occasions de consommer.
Participation/consommation abusive	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La consommation d'alcool ou d'autres drogues entraîne des problèmes dans au moins une sphère de la vie.
Dépendance	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Malgré le fait que sa consommation d'alcool ou d'autres drogues entraîne des problèmes dans différentes sphères de sa vie, la personne continue de consommer. Autres signes : <ul style="list-style-type: none"> — tentatives échouées de mettre fin à la consommation ou de la réduire; — beaucoup de temps consacré à la consommation ou à penser à la consommation; — besoins impérieux de consommer; — sentiments de malaise dans les périodes d'abstinence; — besoin d'une quantité plus grande de substance pour obtenir le même « high »
Abstinence transitoire	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Choisit de cesser sa consommation d'alcool ou d'autres drogues après un épisode de consommation néfaste ou de dépendance; incertitude par rapport à son choix
Abstinence stable/rétablissement	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Abstinence d'alcool ou d'autres drogues après un épisode de consommation néfaste ou de dépendance; sentiment de confiance et d'aise par rapport à son choix

* Source : Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances, *Levels of Involvement Framework*. Winnipeg, Manitoba : Source : Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances, 1998. Disponible en ligne à www.afm.mb.ca/Learn%20More/Levels%20Invol.pdf >. Adapté avec l'autorisation de la Fondation.