

La loi de l'effet



boscoville
innover pour la jeunesse

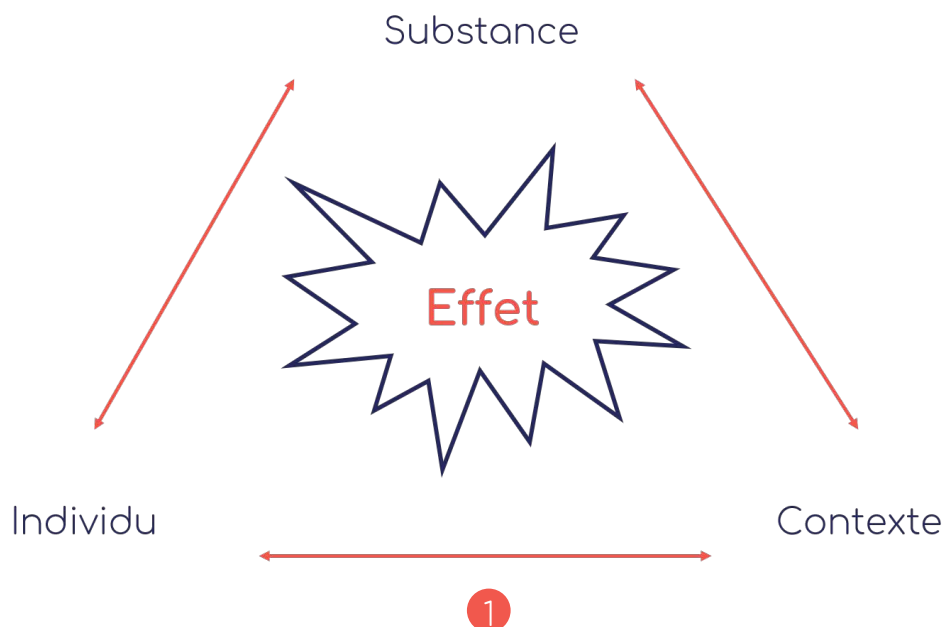
La loi de l'effet

C'est peut-être la première fois que vous entendez parler de la loi de l'effet. Voici de quoi il s'agit. La loi de l'effet est un concept central quand on aborde la consommation et plus spécifiquement un «épisode» de consommation. En tant qu'intervenant, parfois, la réduction de la consommation ne semble pas une option possible pour un jeune, on est donc dans une impasse. D'un côté, nous savons que la consommation comporte des risques pour le jeune, d'un autre, nous savons aussi que le jeune est loin de les considérer ou d'être prêt à changer. On peut alors plutôt essayer de conseiller le jeune à adopter des comportements moins risqués pour lui et pour son entourage lorsqu'il consomme. Encore une fois, c'est l'approche de réduction des méfaits qui est à l'honneur. À l'aide de la loi de l'effet, il vous sera plus facile de le faire réfléchir à sa consommation et l'aider à identifier des comportements moins risqués ou plus adaptés. C'est un concept simple qui peut donner des effets positifs, très concrets.

Cette capsule toxico vous permettra de présenter ce concept aux jeunes de votre groupe ou à toutes personnes de votre entourage. En bonus, nous vous proposons une petite activité simple et efficace à faire avec les jeunes de votre groupe.

Qu'est-ce que la loi de l'effet ?

Lors de la consommation d'une substance psychotrope, l'effet ressenti peut varier grandement d'un moment à l'autre et d'une personne à une autre. Cela s'explique par le fait que l'effet d'une substance sur une personne, lors d'une situation précise, dépend de l'interaction de trois facteurs : la substance, l'individu et le contexte (S-I-C).



- Les composantes liées à la SUBSTANCE comprennent la quantité, la fréquence de consommation, la qualité ou la pureté du produit, la rapidité de consommation ou le mode d'administration et les mélanges avec d'autres substances.

Par exemple : deux adolescents consomment ensemble. Le premier consomme uniquement un joint de cannabis, alors que l'autre consomme également de l'alcool et termine avec un speed. L'effet sera très différent pour ces deux consommateurs.

- Les facteurs INDIVIDUELS qui déterminent l'effet sont l'âge, le sexe, la taille, le poids ainsi que l'état physique et psychologique.

Par exemple : un adolescent de bonne humeur qui consomme un joint dans un parc aura un tout autre effet qu'un adolescent déprimé qui consomme la même substance au même endroit. Ici, on comprend qu'il y a des choses que nous ne pouvons pas contrôler comme notre poids, mais on comprend aussi que de consommer autant que quelqu'un qui est plus lourd que nous peut être risqué. Dans le même ordre d'idée, les chances d'éprouver une expérience de consommation désagréable augmentent si nous sommes dans un état physique ou d'esprit défavorable (ex. : lorsque nous sommes malades ou tristes).

- Les aspects du CONTEXTE à prendre en considération dans l'analyse de l'interaction sont l'endroit, l'ambiance, le moment de la journée et la relation avec les autres.

Par exemple : deux adolescents d'humeur égale qui se partagent un joint n'auront pas le même effet si l'un part dans une fête pour s'amuser et que l'autre part travailler. Le travailleur augmente son risque d'accidents et de passer un moment plus désagréable que son comparse. Le contexte nous permet de réfléchir aux risques associés aux moments choisis ou aux personnes présentes lorsque l'on décide de consommer. Certaines situations sont associées à davantage de risques.

Tous les facteurs liés à la substance, à l'individu et au contexte doivent être considérés pour prédire l'effet et analyser les risques potentiels d'un épisode de consommation afin d'éviter des situations risquées et dangereuses (Durocher, Desrosiers, Pelletier et Trudeau-LeBlanc, 2001; ministère de la Santé et des Services sociaux, 2018).

Info pandémie

En contexte de confinement, certaines personnes peuvent être tentées de modifier leurs habitudes de consommation. Par exemple, ceux qui consommaient de façon sociale pourraient se mettre à consommer seuls. Notons, en outre, que la pandémie actuelle amène une dose de stress et d'ennui non négligeable. Une augmentation graduelle de la consommation pourrait s'installer chez certaines personnes augmentant ainsi le risque de développer une dépendance aux substances consommées. La prudence demeure de mise.

Messages importants

- Toute expérience de consommation résulte de l'interaction entre la substance, l'individu et le contexte.
- Toute consommation de substances comporte des risques. La seule façon d'éviter tout risque est de ne pas consommer. Cependant, si une personne décide de consommer, elle doit savoir qu'il existe des stratégies en lien avec la substance, l'individu et le contexte pour réduire les risques de vivre un effet ou une expérience désagréable, sans toutefois les éliminer complètement.
- En prenant conscience de la loi de l'effet et de ses trois composantes, l'individu a le pouvoir de réduire les risques et les méfaits de sa consommation en faisant de meilleurs choix basés sur les caractéristiques ou les propriétés liées à la substance, à l'individu et au contexte.

L'affiche gouvernementale portant sur la loi de l'effet peut être téléchargée à cette adresse : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-804-04F.pdf>

Développé par

L'équipe de Boscoville

Activité « Loi de l'effet »

Préparation

- Imprimer l'annexe 1 — Mécanismes et stratégies de protection.
- Découper les stratégies de protection sur les pointillés afin de pouvoir les placer dans un contenant.
- Imprimer l'annexe 3 - affiche « Loi de l'effet ».

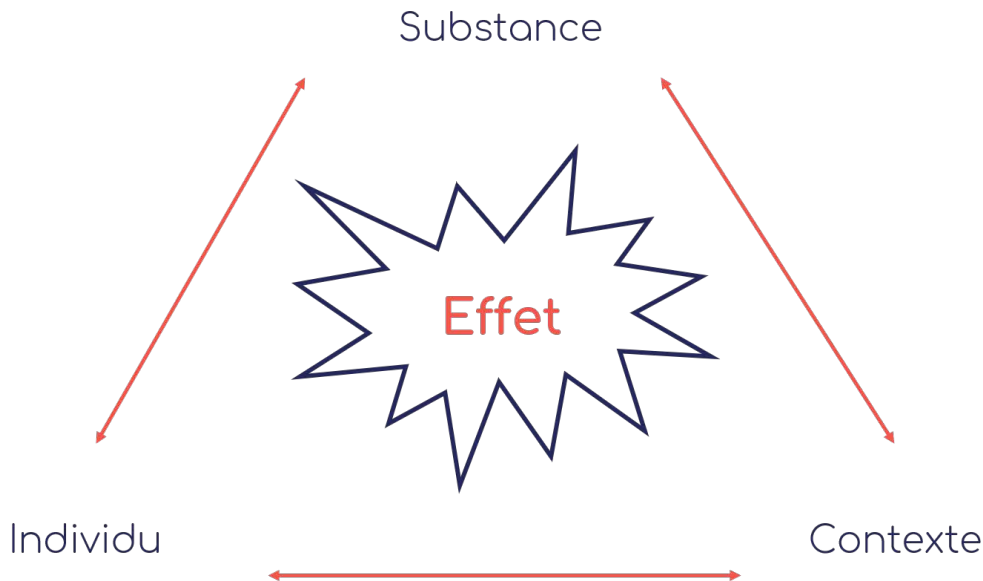
14-17
ANS

But de l'activité

Sensibiliser les jeunes aux fondements de la loi de l'effet et aux stratégies de protection.

Matériel requis

- Avoir accès à un tableau et de la gommette pour que les jeunes puissent y apposer les stratégies sous les différents facteurs (substance, contexte, individu).



Ce n'est pas parce que c'est une loi qu'il faut essayer de la transgresser !

Déroulement

- ① Expliquez la loi de l'effet aux jeunes dans vos propres mots. Servez-vous des informations contenues dans cette fiche ainsi que celles de l'affiche du ministère de la santé et des services sociaux.
- ② Expliquez aux jeunes que vous ferez une activité qui leur permettra de mieux comprendre cette loi tout en leur permettant d'identifier des stratégies afin de réduire les risques de vivre un effet ou une expérience désagréable en lien avec la consommation.
- ③ Rappelez ce message aux jeunes pour introduire l'exercice : « Bien que nous ne cautionnions pas la consommation, certaines personnes choisissent tout de même de consommer. Ces personnes peuvent donc employer des stratégies pour en diminuer les risques face à leur consommation ».
- ④ Informez les jeunes que dans le contenant se trouvent différentes stratégies de protection qui ont un lien avec les trois facteurs de la loi de l'effet : substances, individu, contexte.
- ⑤ À tour de rôle, ils devront piger une stratégie et expliquer si la stratégie est en lien avec l'individu, la substance ou le contexte.
- ⑥ Renforcez les jeunes qui trouvent la bonne réponse et corrigez les erreurs, au besoin, à l'aide du corrigé en annexe.
- ⑦ À la fin de l'exercice, demandez aux jeunes s'ils ont des commentaires ou s'ils pensent à d'autres mécanismes ou stratégies de protections.
- ⑧ Terminez l'activité en nommant les trois messages suivants ci-dessous.
 - Toute expérience de consommation résulte de l'interaction entre la substance, l'individu et le contexte.
 - Toute consommation de substances comporte des risques. La seule façon d'éviter tout risque est de ne pas consommer. Cependant, si une personne décide de consommer, elle doit savoir qu'il existe des stratégies en lien avec la substance, l'individu et le contexte pour réduire les risques de vivre un effet ou une expérience désagréable, sans toutefois les éliminer complètement.
 - En prenant conscience de la loi de l'effet et de ses trois composantes, l'individu a le pouvoir de réduire les risques et les méfaits de sa consommation en faisant de meilleurs choix basés sur les caractéristiques ou les propriétés liées à la substance, à l'individu et au contexte.
- ⑨ Mentionnez aux jeunes que vous demeurez disponible pour poursuivre la discussion s'ils en ressentent le besoin.

Sens clinique ou pédagogique

Le but de cette capsule est de donner aux jeunes de l'information et des moyens de maintenir une consommation responsable. Il demeure néanmoins possible que cette activité ne soit pas adaptée pour certains jeunes de votre service pour diverses raisons : immaturité ou désir de plaire notamment. Il demeure important d'intégrer les jeunes pour qui ces informations seront utiles et pertinentes.

ASTUCE POSITIVE



N'hésitez surtout pas à faire des liens avec le contenu de la première capsule portant sur l'approche de réduction des méfaits (voir capsule 1). Il est important d'aborder l'activité avec sérieux. Bien que les jeunes soient tentés de tourner certains contenus à la blague, il est important de demeurer centrés sur le contenu de l'activité. Dans la mesure du possible, Évitez l'usage d'humour excessif, car cela pourrait laisser croire que nous banalisons et cautionnons la consommation.

Annexe 1 Mécanismes et stratégies de protection

<p>Il est préférable de commencer par une petite quantité s'il est impossible de connaître la nature exacte d'une substance (comprimé, poudre, cristaux, ampoules).</p>	<p>Il est préférable de limiter la quantité de consommations lors d'une même occasion, même pour une substance que l'on connaît (p. ex. : alcool, boisson énergisante).</p>
<p>Les substances qui ont une plus faible concentration (pureté) permettent de réduire les risques d'intoxication. Si la concentration est élevée, il faut réduire la quantité.</p>	<p>Certains modes d'administration favorisent une absorption plus lente (voie orale) et retardent l'effet de la substance. Il est important d'attendre de ressentir un effet avant de prendre une dose supplémentaire.</p>
<p>Partager son matériel de consommation (p. ex. : pipe, paille, seringue) peut augmenter les risques transmission d'infections transmises par le sang ou la salive. Dans ce cas, il est préférable de ne pas le partager.</p>	<p>Boire un verre d'eau ou de jus et manger entre ses consommations d'alcool nous permet d'éviter de se déshydrater.</p>
<p>Espacer ses consommations lors d'une occasion nous permet d'éviter une intoxication aiguë.</p>	<p>Espacer les occasions de consommation diminue les risques de développer une dépendance.</p>
<p>Certaines substances peuvent avoir un effet multiplicateur ou antagoniste. Mélanger les substances lors d'une même occasion, c'est comme jouer avec du feu... et du gaz !</p>	<p>S'informer des effets possibles entre la substance consommée et la prise de médicaments sous ordonnance est une sage stratégie. On doit s'abstenir de consommer si une médication est en cours (antibiotique, antidépresseur, tranquillisant ou autre stimulant du système nerveux). Dans la vie, il ne faut pas gober n'importe quoi !</p>
<p>Renseigne-toi ! « Mon ami m'a dit... » n'est pas la source d'information la plus valide.</p>	<p>Retarder l'âge de la première consommation diminue les risques de vivre des conséquences en lien avec la consommation. Il n'y a pas de concours ni de course.</p>
<p>Il est plus risqué de consommer lorsque l'on vit un stress important, une détresse ou une fragilité psychologique (deuil, peine d'amour, surexcitation, etc.).</p>	<p>Il est préférable de consommer si nous sommes dans un état d'esprit favorable (de bonne humeur).</p>

Il est préférable d'être « reposé » avant un épisode de consommation. Si ton corps a besoin de sommeil, c'est la base de lui permettre de se reposer.	Il est préférable de bien manger et de s'hydrater avant de consommer. Ça peut éviter bien des soucis.
Il est préférable d'éviter de consommer lorsque l'on est malade.	Il est important de prendre en considération ses vulnérabilités individuelles (faible poids, jeune âge, métabolisme, etc.) plutôt que de faire comme les autres. Tu es un mouton ou pas ?
Il vaut mieux s'abstenir de consommer si des effets négatifs sont anticipés et génèrent de l'anxiété ou des craintes. Si tu as un mauvais feeling, écoute-toi !	Il est important de connaître les signes précurseurs d'une surdose si l'on consomme. Une personne informée en vaut deux.
As-tu déjà réfléchi à quoi faire en cas de surdose ou de situation problématique ? Un plan ne fait jamais de tort.	Assure-toi d'avoir avec toi ta carte d'assurance maladie. Ça a l'air bête hein, mais non...
Évite de consommer seul.	Les activités qui demandent une vigilance (p. ex. : utiliser des objets tranchants, se baigner, etc.) ne font pas bon ménage avec la consommation.
Évite de consommer ou d'être en possession de substances à l'école ou au travail. Pourquoi te créer des problèmes qui pourraient te compliquer la vie pour rien ?	Reste donc avec des amis ou des personnes de confiance lors d'un épisode de consommation.
As-tu pensé à ton transport pour le retour et à ne pas conduire un véhicule (auto, vélo, planche à roulettes, etc.) en état d'intoxication. Ça prend un plan pour ça.	Un plan de retour, ça évite aussi de monter à bord d'un véhicule dont le conducteur est en état d'intoxication.
Garde ton verre à la vue.	Évite de consommer lorsque le climat est tendu, empreint de méfiance ou d'hostilité. Ta vie n'en sera que plus agréable.
Dans la mesure du possible, informe quelqu'un de l'endroit où tu consommeras. C'est pour ta sécurité, on ne sait jamais ce qui peut arriver.	Évite de consommer avant l'école ou le travail. Il y a probablement des lieux ou des moments plus favorables.

Annexe 2

Mécanisme et stratégies de protection (corrigé)

Substance

- Il est préférable de commencer par une petite quantité s'il est impossible de connaître la nature exacte d'une substance (comprimé, poudre, cristaux, ampoules).
- Il est préférable de limiter la quantité de consommations lors d'une même occasion, même pour une substance que l'on connaît (p.ex.: alcool, boisson énergisante).
- Les substances qui ont une plus faible concentration (pureté) permettent de réduire les risques d'intoxication. Si la concentration est élevée, il faut réduire la quantité.
- Certains modes d'administration favorisent une absorption plus lente (voie orale) et retardent l'effet de la substance. Il est important d'attendre de ressentir un effet avant de prendre une dose supplémentaire.
- Partager son matériel de consommation (p.ex.: pipe, paille, seringue) peut augmenter les risques de transmission d'infections transmises par le sang ou la salive. Dans ce cas, il est préférable de ne pas le partager.
- Boire un verre d'eau ou de jus et manger entre ses consommations d'alcool nous permet d'éviter de se déshydrater.
- Espacer ses consommations lors d'une occasion nous permet d'éviter une intoxication aiguë.
- Espacer les occasions de consommation diminue les risques de développer une dépendance.
- Certaines substances peuvent avoir un effet multiplicateur ou antagoniste. Mélanger les substances lors d'une même occasion, c'est comme jouer avec du feu... et du gaz!
- S'informer des effets possibles entre la substance consommée et la prise de médicaments sous ordonnance est une sage stratégie. On doit s'abstenir de consommer si une médication est en cours (antibiotique, antidépresseur, tranquillisant ou autre stimulant du système nerveux). Dans la vie, il ne faut pas gober n'importe quoi !
- Renseigne-toi ! « Mon ami m'a dit... » n'est pas la source d'information la plus valide.

Individu

- Retarder l'âge de la première consommation diminue les risques de vivre des conséquences en lien avec la consommation. Il n'y a pas de concours ni de course.

- Il est plus risqué de consommer lorsque l'on vit un stress important, une détresse ou une fragilité psychologique (deuil, peine d'amour, surexcité, etc.).
- Il est préférable de consommer si nous sommes dans un état d'esprit favorable (de bonne humeur).
- Il est préférable d'être « reposé » avant un épisode de consommation. Si ton corps a besoin de sommeil, c'est la base de lui permettre de se reposer.
- Il est préférable de bien manger et de s'hydrater avant de consommer. Ça peut éviter bien des soucis.
- Il est préférable d'éviter de consommer lorsqu'on est malade.
- Il est important de prendre en considération ses vulnérabilités individuelles (faible poids, jeune âge, métabolisme, etc.) plutôt que de faire comme les autres. Tu es un mouton ou pas ?
- Il vaut mieux s'abstenir de consommer si des effets négatifs sont anticipés et génèrent de l'anxiété ou des craintes. Si tu as un mauvais feeling, écoute-toi !
- Il est important de connaître les signes précurseurs d'une surdose si l'on consomme. Une personne informée en veut deux.
- As-tu déjà réfléchi à quoi faire en cas de surdose ou de situation problématique ? Un plan ne fait jamais de tort.
- Assure-toi d'avoir avec toi ta carte d'assurance maladie. Ça a l'air bête hein, mais non...

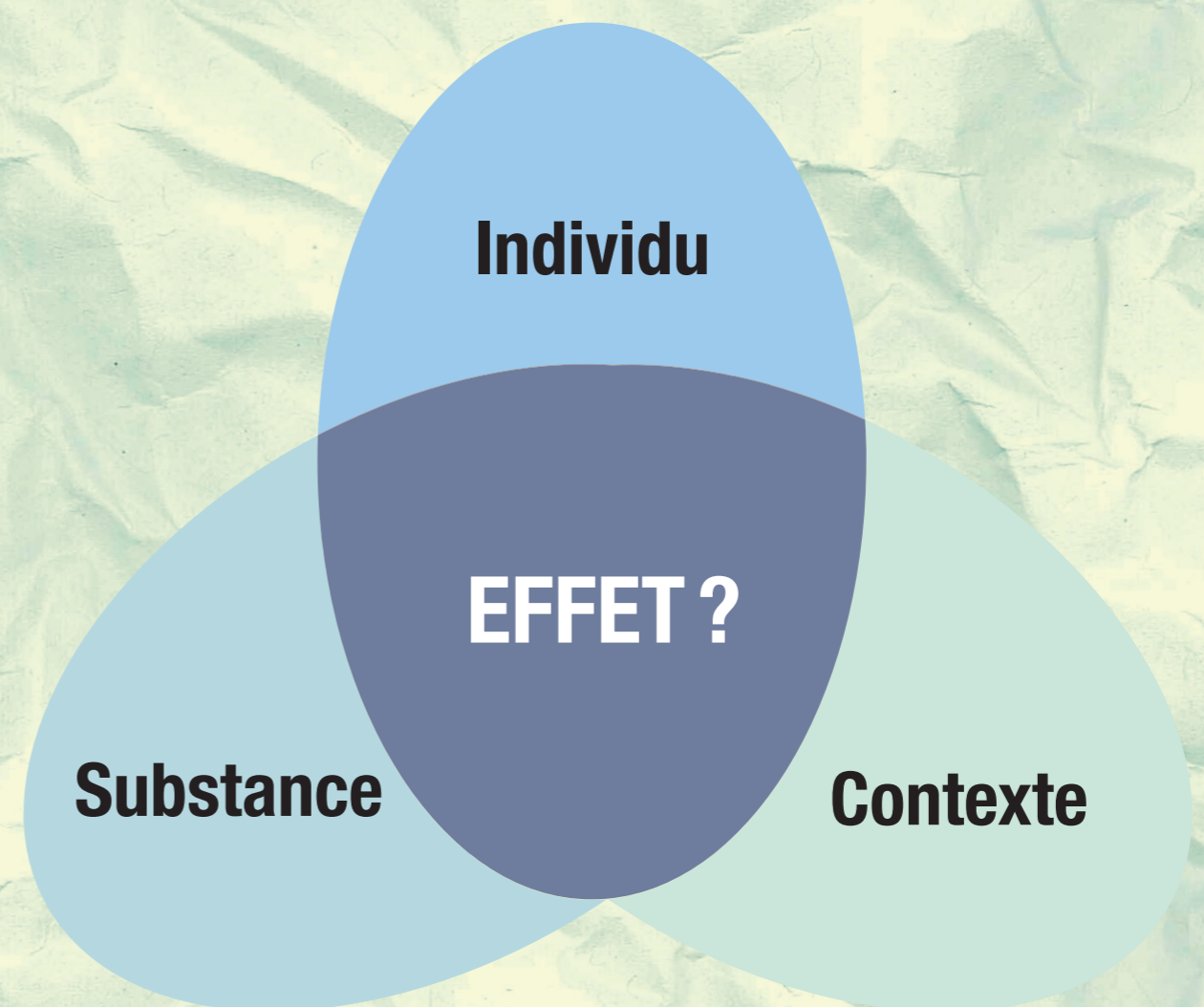
Contexte

- Évite de consommer seul.
- Les activités qui demandent une vigilance (p.ex.: utiliser des objets tranchants, se baigner, etc.) ne font pas bon ménage avec la consommation.
- Évite de consommer avant l'école ou le travail. Il y a probablement des lieux ou des moments plus favorables.
- Évite de consommer ou d'être en possession de substances à l'école ou au travail. Pourquoi te créer des problèmes qui pourraient te compliquer la vie pour rien ?
- Reste donc avec des amis ou des personnes de confiance lors d'un épisode de consommation.
- As-tu pensé à ton transport pour le retour et à ne pas conduire un véhicule (auto, vélo, planche à roulettes, etc.) en état d'intoxication. Ça prend un plan pour ça.
- Un plan de retour, ça évite aussi de monter à bord d'un véhicule dont le conducteur est en état d'intoxication.
- Évite de consommer lorsque le climat est tendu, empreint de méfiance ou d'hostilité. Ta vie n'en sera que plus agréable.
- Garde ton verre à la vue.
- Dans la mesure du possible, informe quelqu'un de l'endroit où tu consommeras. C'est pour ta sécurité, on ne sait jamais ce qui peut arriver.

Question :
Quel effet a la
consommation d'alcool
ou d'une autre drogue
sur une personne ?

Réponse :
On ne le sait jamais
vraiment...

Pourquoi :
À cause de la Loi de
l'effet.



SUBSTANCE X INDIVIDU X CONTEXTE = EFFET

Substance

Quantité (Ex. : un verre de champagne, une caisse de 12 bières)
Qualité ou pureté du produit (Ex. : ecstasy coupée avec une autre drogue)
Fréquence de consommation (Ex. : tous les jours, lors d'occasions spéciales)
Rapidité de consommation (Ex. : un verre de vin pendant le repas, cinq shooters en une heure)
Mode d'administration (Ex. : fumé, injecté)
Combinaison avec d'autres produits (Ex. : cannabis et alcool, médicaments et MDMA)



Individu

Âge (En général, les enfants sont plus sensibles au psychotropes que les adultes.)
Sexe (Certaines drogues, comme l'alcool, agissent plus chez les femmes que chez les hommes.)
Taille et poids (Pour une même quantité de produits consommés, plus le poids corporel est élevé, moins la concentration de drogue dans le sang sera élevée.)
État physique (Si une personne souffre d'une maladie comme le diabète ou si elle est fatiguée, grippée, aux prises avec une gastroentérite, etc., elle sera alors plus sensible à la substance consommée.)
État d'esprit, humeur (En général, les drogues accentuent l'émotion dans laquelle une personne se trouve avant la consommation : tristesse, dépression, etc.)



Contexte

Endroit (Ex. : au restaurant, dans sa chambre à coucher)
Ambiance (Ex. : soirée de danse, en sanglot après une rupture)
Moment de la journée (Ex. : le matin avant d'aller à l'école ou au travail)
Relation avec les autres (Ex. : avec des amis plus âgés qu'on essaie d'impressionner)
Conflits (Ex. : en colère contre quelqu'un)



Effet

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

**Lorsqu'une
caractéristique liée
à ces trois facteurs
change,
l'expérience change
aussi.**

**Tu te poses des questions ?
Tu penses avoir besoin d'aide ?**

Parles-en avec quelqu'un en qui tu as confiance
(un ami, tes parents, un prof, etc.).
Appelle un de ces deux services gratuits et confidentiels
(24 heures par jour et 7 jours par semaine).

Tel-jeunes au 1 800 263-2266

Drogue : aide et référence au 1 800 265-2626
(Dans la région de Montréal, au 514 527-2626)

Québec.ca