

La réduction des méfaits



boscoville
innover pour la jeunesse

La réduction des méfaits

On entend souvent parler de l'approche de réduction des méfaits dans les politiques de santé publique ou aux nouvelles. On a d'ailleurs légalisé l'usage du cannabis au Canada pour s'orienter davantage vers une approche de réduction des méfaits. Mais sommes-nous en mesure d'expliquer cette approche à des jeunes dans nos propres mots? Ce concept si simple peut parfois donner des maux de tête lorsque l'on cherche à le vulgariser, le comprendre ou même à l'appliquer. Est-ce qu'on comprend nous-mêmes ce que c'est? Nous allons tenter de remédier à cette situation.

Cette capsule toxico vous permettra de faire tout ça ! En bonus, vous pourrez faire une activité de sensibilisation axée sur cette approche avec l'ensemble de vos jeunes. Parce qu'expliquer l'approche de réduction des méfaits aux jeunes, c'est un point de départ pour les responsabiliser à adopter des comportements moins risqués et plus prudents.

Qu'est-ce que l'approche de la réduction des méfaits ?

« Démarche de santé publique visant, plutôt que l'élimination de l'usage des drogues, à ce que les usagers puissent développer les moyens de réduire les conséquences négatives liées à leurs comportements pour eux-mêmes, leur entourage et la société, sur le plan physique, psychologique et social. » (Brisson, 2014, p. 80)

L'approche de la réduction des méfaits repose sur deux principes fondamentaux : l'aspect réaliste et l'aspect humain. L'aspect réaliste reconnaît que l'usage de drogues est « là pour rester ». Nous devons composer avec ce phénomène afin de pouvoir prioriser des objectifs concrets de prévention ou de réadaptation. L'aspect humain, quant à lui, soutient que les consommateurs sont des citoyens à part entière qui possèdent des droits et qui sont en mesure de prendre des décisions pour eux-mêmes (on souhaite soutenir la réflexion derrière ces décisions).

Tout le monde n'est pas prêt à entreprendre un traitement ou n'est pas en mesure d'apporter des changements majeurs à ses comportements, notamment ceux de consommation. Plutôt que d'attendre que les gens soient prêts, les programmes de réduction des méfaits visent à

- réduire les risques ou les inconvénients associés à un ou des comportements;
- améliorer l'état de santé;
- outiller les consommateurs pour qu'ils adoptent des comportements responsables et fassent des choix éclairés;
- diriger les consommateurs vers les principaux services sociaux et services de la santé.

L'approche de réduction des méfaits couvre un champ très vaste d'interventions allant de la promotion de la santé jusqu'à l'intervention curative. Cette approche a inspiré plusieurs actions sociales bien connues au Québec comme Opération Nez rouge ou encore la distribution de matériel d'injection sécuritaire. Ces deux initiatives visent des populations et ciblent des interventions précises. Elles sont tout à fait en concordance avec une approche de réduction des méfaits.

Nez rouge

Sensibilisation aux conséquences de la conduite en état d'ébriété et offrir aux gens qui consomment de l'alcool une façon sécuritaire de se déplacer sans toutefois prendre le volant.

Sites d'injections supervisées

- Prévenir les surdoses et les décès grâce à la présence d'un personnel en mesure de fournir une assistance rapide.
- Réduire les comportements à risque d'infection — VIH et virus de l'hépatite C (VHC).
- Joindre les personnes UDI les plus à risque et offrir le dépistage, le traitement ainsi que l'accès à du matériel d'injection stérile.
- Faciliter l'accès aux services de désintoxication et de traitement de la dépendance.
- Diminuer les demandes de services ambulanciers et les admissions dans les urgences.
- Réduire les injections en public et le nombre de seringues à la traîne.

Info pandémie

La situation actuelle de pandémie, avec les mesures de confinement, peut favoriser l'adoption de comportements de consommation plus à risque (ex. : consommer seul, consommer plus fréquemment). Il est de notre propre responsabilité de réfléchir à comment nous pouvons diminuer les risques ou les conséquences associés à nos habitudes. Par ailleurs, cette réflexion peut aussi nous permettre de promouvoir des comportements de consommation plus responsable auprès de notre entourage.

Il faut préciser que la notion de tolérance véhiculée par cette approche, plutôt que de tolérance zéro, ne signifie pas de laisser faire ou de banaliser l'usage, mais plutôt de composer adéquatement avec les situations en déterminant des façons de diminuer certains risques. De plus, il est important de souligner que l'approche de la réduction des méfaits n'exclut pas des objectifs d'abstinence.

Messages importants

- L'approche de la réduction des méfaits ne banalise pas l'usage de drogues, mais encourage plutôt l'adoption de comportements responsables réduisant les risques et les conséquences associés à leur usage.
- L'approche de la réduction des méfaits n'exclut pas l'abstinence.
- Toute consommation de substances comporte des risques. En prendre plus ou les mélanger augmente les risques. Cela dit, la seule façon d'éviter tout risque est de ne pas consommer. Cependant, la personne qui décide de consommer doit savoir qu'il existe des stratégies pour réduire ces risques et ces conséquences, sans toutefois les éliminer complètement.

Activité en lien avec la réduction des méfaits

Nous vous proposons de faire avec vos jeunes un jeu-questionnaire sur les mythes et réalités en lien avec l'approche de réduction des méfaits. Il s'agit d'une activité qui peut être un point de départ afin de discuter de différents sujets en lien avec la consommation sans l'aborder de front. Le but demeure de transmettre une information juste à vos jeunes et de les aider à réfléchir et discuter de ce sujet dans un climat d'ouverture.

Développé par

L'équipe de Boscoville

Activité «Réduction des méfaits»

Préparation

- Imprimer le questionnaire annexe 1 — Mythes et réalités.
- Imprimer les réponses pour l'animateur annexe 2 — Mythes et réalités - Réponses pour l'animateur.

14-17
ANS

But de l'activité

Sensibiliser les jeunes aux fondements de l'approche de réduction des méfaits.

Matériel requis

- Une copie du questionnaire « Mythes et réalités » pour chaque jeune.



Trouver des stratégies pour réduire les risques associés à la consommation.

Déroulement

- 1 Présenter l'approche de réduction des méfaits aux jeunes dans vos propres mots et livrer les messages importants présentés dans l'encadré.
- 2 Expliquer au groupe la nature et le déroulement de l'activité « Mythes et réalités » en misant sur l'aspect de discussion.
- 3 Lire chaque énoncé à voix haute et demander l'avis des jeunes sur le sujet (ne pas oublier de renforcer les jeunes sur leurs réponses). Pour plusieurs énoncés, des questions et des informations supplémentaires ont été ajoutées pour poursuivre la discussion.
- 4 Vous pouvez choisir les mythes et réalités que vous souhaitez aborder. Nous croyons cependant que ces questions permettent de fournir de l'information globale et complète sur l'approche de réduction des méfaits.
- 5 Fournir l'information exacte en lien avec l'énoncé : une annexe vous est fournie avec les réponses.
- 6 Essayer de susciter une discussion sur l'énoncé. Le but n'est pas de convaincre les jeunes, mais d'avoir une discussion empreinte d'ouverture et de respect.
- 7 À la fin de l'activité, profitez-en pour renforcer les jeunes qui ont respecté le fonctionnement de l'activité ou qui ont contribué activement aux discussions.
- 8 Mentionnez aux jeunes que vous demeurez disponible pour poursuivre la discussion s'ils en ressentent le besoin.

Sens clinique ou pédagogique

Cette activité portant sur la réduction des méfaits est conçue afin de permettre aux jeunes de votre service de se familiariser avec les concepts issus de cette approche. Le but de l'activité n'est cependant pas d'aborder la consommation des jeunes du service directement, mais plutôt de les aider à comprendre les fondements d'un grand nombre d'initiatives de prévention présentes dans notre société. La réduction des méfaits demeure, en outre, une bonne façon d'aborder la consommation auprès des consommateurs.

ASTUCE POSITIVE



Il peut être important de mettre en place une façon de fonctionner pour prendre la parole et échanger du contenu lors de la discussion. Le but n'est pas d'être moralisateur, mais plutôt d'inviter les jeunes à se positionner par rapport aux informations qui leur seront transmises. Les jeunes doivent être invités à parler du sujet avec maturité. Étant donné que l'on aborde la consommation, cet exercice pourrait être plus difficile pour certains, rappelez-leur qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises opinions, mais que chaque argument mérite d'être exprimé et discuté.

Annexe 1

Mythes et réalités

Est-ce que ces énoncés sont vrais ou faux ?

- | | | |
|--|------|------|
| 1. L'approche de réduction des méfaits vise à améliorer la santé en réduisant les risques ou les inconvénients associés à certains comportements. | Vrai | Faux |
| 2. L'approche de réduction des méfaits encourage la population à consommer davantage de drogues. | Vrai | Faux |
| 3. L'alcool et le café sont des drogues. | Vrai | Faux |
| 4. Justin Trudeau a légalisé le cannabis parce qu'il est jeune et cool. | Vrai | Faux |
| 5. L'exercice, une douche froide, la caféine et les boissons énergisantes contribuent à éliminer l'alcool plus rapidement. | Vrai | Faux |
| 6. L'approche de réduction des méfaits n'exclut pas l'abstinence. | Vrai | Faux |
| 7. Educ'alcool n'est pas un exemple d'initiative basée sur la réduction des méfaits puisque c'est une substance légale. | Vrai | Faux |
| 8. L'approche de réduction des méfaits cherche à donner une information juste aux gens et leur permettre de faire des choix éclairés. | Vrai | Faux |
| 9. L'une des critiques de l'approche de réductions des méfaits est que l'approche tolère des comportements qui ne devraient pas être tolérés. | Vrai | Faux |
| 10. L'approche de réduction des méfaits est surtout utilisée pour la prévention de la toxicomanie, mais pourrait aussi être utile pour intervenir sur le plan d'autres problématiques. | Vrai | Faux |

Annexe 2

Mythes et réalités — Réponses pour l'animateur

1. L'approche de réduction des méfaits vise à améliorer la santé en réduisant les risques ou les inconvénients associés à certains comportements.

Vrai. L'approche de réduction des méfaits vise à ce que les gens puissent développer les moyens de réduire les conséquences négatives liées à leurs comportements (dans le cas présent, reliés à la consommation). Les conséquences sont identifiées de différentes façons : pour eux-mêmes (santé, dépendance, isolement), pour leur entourage (impuissance à aider un membre) et pour la société (transmission d'ITSS, coût relié aux traitements); elles peuvent être sur le plan physique, psychologique et social.

Question à poser aux participants

Selon vous, quelles peuvent être les conséquences négatives de la consommation pour les consommateurs, leur entourage ou la société, et ce, particulièrement en temps de confinement ?

2. L'approche de réduction des méfaits encourage la population à consommer davantage.

Faux. L'approche de réduction des méfaits n'encourage pas les gens à consommer. Il s'agit d'une approche dite « réaliste » qui considère que l'usage de drogues « est là pour rester » et que nous devons donc vivre avec cette situation malgré ce que nous pouvons bien en penser. L'approche ne pose pas de jugement de valeur à savoir si la consommation de substance est fondamentalement bien ou mal, mais parle plutôt de faire la différence entre l'usage, l'abus et leurs conséquences.

Question à poser aux participants

L'approche de RDM considère que la consommation de drogues sera toujours présente dans la société. Pourquoi selon vous ?

Les faits

Toutes les substances peuvent comporter des risques. Certaines de ces substances sont légales pour les adultes comme l'alcool ou le cannabis.

3. L'alcool et le café sont des drogues.

Vrai. Bien qu'elles soient des drogues légales, l'alcool et le café modifient le fonctionnement du cerveau et peuvent entraîner des modifications de l'humeur, des perceptions, du comportement, etc. Ces caractéristiques sont communes aux substances psychoactives, aussi appelées « drogues ».

Question à poser aux participants

Existe-t-il selon vous des risques à boire du café ?

Les faits

Le café est un psychostimulant qui active le corps. Un exemple concret d'inconvénient pourrait être d'avoir de la difficulté à s'endormir après avoir bu en café en soirée.

4. Justin Trudeau a légalisé le cannabis parce qu'il est jeune et cool.

Faux. Bien que Justin Trudeau soit peut-être beau et cool, cela n'a évidemment pas de lien avec l'orientation du gouvernement à légaliser le cannabis à des fins récréatives. Le 17 octobre 2018, le Canada est devenu le premier pays du G7 et second pays au monde à légaliser le cannabis à des fins récréatives. Selon le ministère de la Justice du Canada, la légalisation vise « à garder le cannabis hors de la portée des jeunes; à empêcher les profits d'aller dans les poches des criminels; et à protéger la santé et la sécurité publiques en permettant aux adultes d'avoir accès à du cannabis légal ».

Question à poser aux participants

Pensez-vous que la consommation de cannabis a augmenté chez les jeunes depuis sa légalisation ?

Les faits

Selon l'enquête sur le cannabis 2019 (INSQ, 2020), la consommation des jeunes n'avait pas augmenté chez les 15 à 17 ans trois mois après la légalisation, ce qui est aussi le cas pour la plupart des groupes d'âge. Il y avait même une légère tendance à la diminution chez les jeunes (qui n'est pas significative). Chez les personnes qui consommaient déjà, 78 % des personnes ayant consommé du cannabis au cours de la dernière année ont indiqué que leur consommation est demeurée inchangée depuis la légalisation, alors que 13 % ont indiqué qu'elle a augmenté et 9 % qu'elle a diminué.

5. L'exercice, une douche froide, la caféine et les boissons énergisantes contribuent à éliminer l'alcool plus rapidement.

Faux. Approximativement 10 % de l'alcool ingéré est éliminé par l'urine, la sueur et les poumons. Le reste subit des transformations dans le foie au rythme de 15 mg à l'heure. Ainsi, le café, les boissons énergisantes, l'exercice et le sommeil n'éliminent pas la quantité d'alcool dans le sang.

Question à poser aux participants

Quel est donc le meilleur moyen d'éliminer l'alcool dans le système ?

Les faits

Comme le foie est responsable de l'élimination de l'alcool, il n'y a que le temps, donc le fait d'attendre s'avère être le mécanisme le plus fiable.

6. L'approche de réduction des méfaits n'exclut pas l'abstinence.

Vrai. L'approche de réduction des méfaits n'exclut pas l'abstinence. Cependant, l'abstinence n'est pas nécessairement la cible souhaitée par l'approche. Notons cependant que l'abstinence demeure le seul moyen d'éviter tous les risques liés à la consommation de substances psychoactives.

Question à poser aux participants

Pensez-vous que les gens consomment davantage en période de confinement ? Pourquoi ?

7. Éduc'alcool n'est pas un exemple d'initiative basée sur la réduction des méfaits puisque c'est une substance légale.

Faux. L'approche de réduction des méfaits ne différencie pas ce qui est permis ou non. Éduc'alcool est un bon exemple de l'approche puisque l'on ne cherche pas à interdire aux adultes de consommer de l'alcool, mais plutôt à leur donner de l'information favorisant une consommation responsable.

Questions à poser aux participants

Comment pourrions-nous réduire les conséquences négatives de la consommation en temps de confinement ?

8. L'approche de réduction des méfaits cherche à donner une information juste aux gens et leur permettre de faire des choix éclairés.

Vrai. La capacité des gens à faire des choix pour eux-mêmes est centrale dans l'approche de réduction des méfaits. Permettre aux gens d'obtenir une information juste, valide et qui s'appuie sur la science est l'un des moyens préconisés par cette approche pour leur permettre de faire des choix responsables.

Questions à poser aux participants

Selon vous, donner une information valide est-il suffisant pour permettre aux gens de faire des choix responsables ?

9. L'une des critiques de l'approche de réductions des méfaits est que l'approche tolère des comportements qui ne devraient pas être tolérés.

Vrai. La ligne est parfois très mince entre le fait de permettre un comportement et le fait de le tolérer. La tolérance ne veut pas dire que nous sommes en accord avec quelque chose ou que le fait de consommer est permis, adéquat ou sans conséquences. L'approche de réduction des méfaits demeure une approche qui est étudiée depuis longtemps et qui a donné des résultats très intéressants pour plusieurs personnes qui consomment ou qui consommaient. Il s'agit d'une approche qui fait partie intégrante des pratiques en centres de réadaptation en dépendance. L'abstinence demeure cependant un objectif pour plusieurs personnes et des interventions demeurent disponibles : rencontres AA, séjour de désintoxication, etc.

Question à poser aux participants

Pour vous, est-ce que certains comportements de consommation ou certaines problématiques ne devraient jamais être tolérés ?

10. L'approche de réduction des méfaits est surtout utilisée au niveau de la prévention de la toxicomanie, mais pourrait aussi être utile pour intervenir sur le plan d'autres problématiques.

Vrai. L'approche peut être utilisée en lien avec d'autres problématiques. Rappelons-nous que le but est de favoriser la santé et de réduire les risques d'un comportement ou d'un autre. Réduire les risques est aussi simple que de préconiser l'usage du casque à vélo. Certains ont même voulu utiliser l'approche en lien avec la distanciation sociale préconisée par la pandémie actuelle, voici deux mesures proposées :

Réouverture des sites extérieurs (parcs)

La fermeture des parcs peut être vue comme inégale alors que certains disposent d'un grand espace et peuvent travailler de la maison alors que ce n'est pas le cas pour tous. Avec l'arrivée du beau temps, fort est à parier que certaines personnes auront énormément de la difficulté à demeurer confinées à la maison. La réouverture des grands espaces peut permettre aux gens de sortir et de se rencontrer sans pour autant compromettre une certaine distanciation sociale.

Repenser le temps et les horaires

Est-il possible de repenser les horaires de façon à éviter que la majorité des Québécois se rendent au travail entre 7 h et 8 h le matin, reviennent tous entre 16 h et 17 h, mange entre 12 h et 13 h. Il peut être possible de repenser les horaires de travail dans plusieurs entreprises afin que les travailleurs ne se retrouvent pas en contact au même endroit, au même moment.

Question à poser aux participants

Qu'en pensez-vous ?