

Quand on **commence**
la drogue,
on ne peut
plus s'arrêter



Pour en savoir plus, voir au verso

Quand on commence la drogue, on ne sait plus s'arrêter.

C'est un cliché que l'on entend souvent à propos des drogues tout comme à propos d'autres choses (la nourriture, le jeu, internet, etc.). Parmi les personnes qui essaient d'arrêter, de nombreux usagers voudraient y imputer leurs échecs (même passagers). Beaucoup d'effort, de courage et de patience leur sont nécessaires pour arrêter de recourir à leur drogue et battre en brèche cette croyance.

C'est surtout au niveau de la rumeur publique à propos des drogues qu'il est important de faire la part des choses.

Nombre d'adultes, les parents notamment, mais aussi de jeunes adhèrent à cette croyance que l'on pourrait reformuler de la manière suivante : les drogues sont bien sûr dangereuses pour la santé (physique et mentale) mais elles sont surtout redoutables parce qu'elles possèdent le pouvoir de rendre irrémédiablement dépendant celui qui y a goûté. Comme si les drogues étaient des produits magiques (le philtre des sorcières !) qui, une fois consommées, nous rendaient esclaves à tout jamais de leur pouvoir.

Les drogues n'ont pas ce pouvoir. Elles présentent chacune des caractéristiques propres et peuvent agir sur l'individu pour autant que celui-ci décide de les consommer. La responsabilité est tout entière du côté de la personne qui peut décider ou non de les consommer. Lorsqu'on évoque le fait de ne plus pouvoir s'arrêter, c'est donc du côté de la personne qu'il s'agit de s'interroger. Quelles sont les raisons qui la motivent à consommer, à poursuivre cette consommation ou encore à augmenter cette consommation, à multiplier les produits, à prendre des risques, voire à se mettre constamment en danger, etc. ?

Si la responsabilité est du côté de la personne, il faut reconnaître qu'il n'est pas toujours aussi facile que cela de décider de ne pas y toucher, et cela concerne tout autant les jeunes que les adultes. Et, si on y goûte, est-ce franchir un seuil irréversible ? Tout dépendra de la relation qui s'établira avec les produits (lire ci-dessous).

Deux mécanismes de la dépendance

Les usagers de drogues peuvent être convaincus de ce cliché en raison de deux mécanismes caractéristiques de la dépendance :

- la tolérance : l'organisme s'adapte à la drogue et va réclamer de plus en plus de produits pour en percevoir les effets. Mais, cela ne veut pas dire que la personne ne peut plus arrêter ce système.

- la sensibilisation : le cerveau mémorise le contexte dans lequel il est satisfait par la drogue. Lorsqu'il retrouve ce contexte, l'utilisateur peut sentir s'éveiller le besoin de consommer. L'odeur du tabac, par exemple, peut donner l'envie d'en griller une (tout comme la fin du repas, le verre d'alcool, etc.). Pour d'autres drogues, l'ambiance, la musique, certaines personnes... peuvent donner l'envie de consommer à nouveau.

Voilà pourquoi on conseille parfois de changer de lieux, de cadre de vie pour être moins tenté d'en reprendre.

Quand on commence, est-ce automatiquement l'engrenage infernal ?

Certainement pas. Chaque situation est différente et il importe d'en savoir suffisamment pour apprécier la situation à sa juste valeur. Le type de consommation de drogues (ou d'alcool) et les raisons de consommer varient d'une personne à une autre. Aussi, pour éviter de dramatiser ou de minimiser la situation, il faut savoir à quel type de consommation on a affaire. L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) définit trois types distincts de comportements de consommation : l'usage, l'usage nocif et la dépendance.

- L'usage : c'est une consommation de drogues (tant les drogues illégales que l'alcool par exemple) qui n'entraîne ni complications ni dommages. C'est, par exemple, le cas des adolescents ou jeunes adultes qui expérimentent certains produits par curiosité, pour s'amuser ou encore pour faire comme les autres. Il s'agit de la grande majorité des cas (lire « que disent les chiffres ? »).

- L'usage nocif : ce type de consommation est susceptible d'entraîner des dommages physiques, affectifs, psychologiques ou sociaux pour le consommateur et/ou pour son environnement proche ou lointain.

On peut parler d'un usage nocif ou à problème lorsque des risques sont pris sur le plan de la santé (consommer lors de la conduite d'un véhicule par exemple), vis-à-vis d'autrui (violence, mise en danger d'autrui par exemple), vis-à-vis de son environnement (dégradation des relations familiales, difficultés ou incapacité à faire face à ses obligations scolaires, professionnelles, etc.), etc.

- La dépendance : ce mode de relation au produit est installé quand la personne ne peut plus se passer de consommer sans ressentir de souffrances physiques et/ou psychiques. Elle peut s'installer de façon plus ou moins rapide selon les produits consommés.

Lorsque toute la vie est organisée autour de la recherche et de la prise du produit, la dépendance est manifeste.

Que disent les chiffres ?

Les enquêtes et autres recherches scientifiques vont toutes dans le même sens : elles démontrent le contraire de ce qui est affirmé par le cliché.

Par exemple, l'enquête réalisée en 2004 par l'Institut scientifique de Santé publique (ISSP) sur l'état de santé de la population belge (tranche d'âge interrogée : 15 à 64 ans) est révélatrice. Parmi les personnes qui ont essayé le cannabis (c'est-à-dire qui ont répondu « oui » à la question « avez-vous déjà consommé du cannabis au moins une fois dans votre vie ? ») plus des trois quarts (77 % exactement) ont arrêté ou en consomment moins d'une fois par mois c'est-à-dire très peu. L'adage « quand on commence, on ne peut plus s'arrêter » est donc loin d'être vérifié. De plus, parmi les 23 % qui en consomment encore une fois par mois ou davantage, rien ne dit qu'ils ne peuvent « plus s'arrêter ».

La même enquête réalisée en 2001 abordait aussi l'usage d'ecstasy/amphétamines. De même, la grande majorité (87 %) de ceux qui avaient expérimenté cette substance en consommaient moins d'une fois par mois ou avaient arrêté. Ce constat vaut aussi pour les autres drogues et contredit donc ce cliché.

Un argument majeur en pub !

Ce type d'argument est fortement utilisé par les agences de marketing et de publicité pour vanter le produit ou le service dont le consommateur ne pourra plus se passer une fois qu'il l'aura essayé (« Je mords je suis mordu »). Nous baignons en permanence dans un environnement où l'on nous persuade que les objets parfois les plus insolites sont la clé de notre bonheur, de l'amour, de la sécurité, de l'image qu'on offre aux autres, etc., et qu'il suffit d'essayer ce produit miracle pour ne plus pouvoir s'en passer (« C'est dur d'arrêter », « Mon corps te réclame », etc.).

Dès lors, « ne plus pouvoir s'arrêter » de prendre un produit est un comportement renforcé et valorisé par de nombreux slogans publicitaires.

Animation

Objectif : prendre conscience de l'utilisation de ce cliché par la publicité.

Demander aux participants de se souvenir ou de chercher dans des magazines des slogans tels que « Quand je commence, je ne peux plus m'arrêter » ou « C'est plus fort que toi », etc.

L'animateur peut ensuite poser les questions suivantes : selon vous, qu'y a-t-il d'attirant dans de tels slogans ? ; de tels slogans sont-ils crédibles ? Et enfin : que devient la compréhension de l'idée reçue « Quand on commence la drogue, on ne peut plus s'arrêter » dans un tel contexte ?

Pour aller plus loin www.infordrogues.be
rubrique « Education permanente »

Vous pouvez commander gratuitement d'autres affiches.

Des rencontres-débats, des animations, etc. peuvent être organisées autour de cette affiche.

D'autres outils sont également à votre disposition :

education.permanente@infor-drogues.be 02 / 227 52 55

Pour parler, échanger, s'informer...
Infor-Drogues :

02 227 52 52

24 heures / 24 dans l'anonymat

