

Il existe  
**des signes,**  
pour **reconnaître**  
**un drogué**



Pour en savoir plus, voir au verso

## L'utilisation du mot « Drogué »

Il faut être prudent avec le mot « drogué ». Il est à éviter car il renvoie à des images de dépendance et de déchéance très fortes. Par ailleurs, rares sont les consommateurs de drogues qui se considèrent comme des drogués. Surtout si la personne a consommé une substance pour faire comme ses copains à l'occasion d'une sortie. Dans tous les cas, c'est un terme blessant et dévalorisant.

## Premier conseil... et non des moindres !

Si vous avez des soupçons, l'idée fixe en tête « qu'il ou elle se drogue », avant de vous précipiter dans l'action accordez-vous un temps de réflexion pour vous poser la question suivante : quelles sont les raisons pour lesquelles je pense, j'imagine qu'il ou elle se drogue ?

## Existe-t-il des signes pour détecter une consommation de drogue ?

Il n'y a pas de signes infaillibles pouvant révéler à coup sûr l'usage de drogues. Des changements dans l'attitude et le comportement habituel, des absences régulières, une baisse de la motivation, des prestations plus faibles, une perte d'intérêt, etc. peuvent indiquer qu'il se passe quelque chose. Toutefois, il est délicat, sur de telles bases, de définir ce « quelque chose ». Si, par exemple, nous prenons l'exemple des yeux rouges, cela pourrait signifier que cette personne a consommé une substance psychotrope. Néanmoins, on peut également avoir les yeux rouges pour d'autres raisons : avoir pleuré, une poussière dans l'œil, une infection, le chlore de la piscine, etc. Si nous parlons plus spécifiquement des adolescents, ces derniers peuvent être perturbés par beaucoup de choses causées tout simplement par l'adolescence « classique » telles que la remise en cause d'un certain nombre de valeurs et d'autorités, le doute de soi, la

découverte de l'autre sexe, etc. Confondre ces comportements avec ceux relatifs à l'usage d'une drogue pourrait créer des difficultés supplémentaires, la perte de confiance voire même une rupture au niveau de la relation avec l'adolescent. Ayons à l'esprit qu'un changement de comportement peut être lié aux transformations physiques et psychiques inhérentes à l'adolescence ou à toute autre situation provoquant une remise en question de l'individu. Il n'est donc pas opportun d'associer automatiquement de tels éléments à une éventuelle consommation de drogue.

Quelle que soit leur cause, les changements de comportements observés chez une personne doivent faire l'objet d'une attention particulière car, même s'ils ne sont pas liés à une consommation de drogue, ils peuvent être néanmoins les signes d'un malaise...

## Comment savoir s'il y a consommation ou pas ?

Tout dépend d'abord de votre statut par rapport à la personne soupçonnée de consommer : parent, frère, sœur, conjoint(e), ami(e), employeur, professionnel(le), etc. Mais quelle que soit la relation entre vous et la personne qui consomme ou que vous soupçonnez de consommer, il n'est pas toujours (voire pas souvent) utile de chercher des preuves. D'une part, tout le monde a besoin d'un espace secret et y pénétrer sans y avoir été autorisé pourrait causer de sérieux problèmes en termes de relation. D'autre part, les « preuves » risquent d'être contestées et de ne jamais être suffisantes, ce qui pourrait « enfermer » les parties dans un rôle caricatural soit de « victime », soit de « policier ». Afin d'éviter ces stratagèmes qui risquent de vous échapper, optez plutôt pour le dialogue : le moyen le plus simple et le plus efficace est d'en parler directement à la personne intéressée.

Néanmoins, il faut être prudent quant à la manière et au moment d'engager la conversation. Il est utile de commencer par réfléchir à ce qui vous inquiète dans la situation et noter les changements que vous observez. Ensuite, choisissez un moment propice pour en parler (par exemple, évitez de parler sous le coup de la colère, à la va-vite, entre deux portes ou en présence de tiers). Lors de la conversation, évitez de juger la personne ou d'exiger un arrêt immédiat. Faites plutôt part de vos propres inquiétudes et de ce que vous avez pu remarquer. Posez des questions plutôt qu'affirmer : interrogez les raisons qui motivent ces changements, voire cette consommation si elle est avérée (vous pouvez aborder le sujet comme s'il s'agissait d'une consommation de tabac par exemple). Montrez à la personne que vous êtes attentif(ve) et prêt(e) à l'aider. Ce peut être aussi le bon moment pour réfléchir et poser des limites, proposer de l'aide et signifier à la personne qu'elle peut compter sur vous. Enfin, proposez de fixer ensemble un autre moment afin de maintenir le dialogue mais aussi de suivre l'évolution de la situation car vous vous intéressez à elle (la nature de cette proposition dépend bien entendu de votre statut).

## Animation

L'objectif est de sensibiliser le public au fait que certains « signes de consommation » de drogues peuvent être dus aussi bien à l'adolescence qu'au stress, à une dépression et bien d'autres problèmes. Nous suggérons de proposer une liste de « symptômes » pouvant avoir un lien ou pas avec la consommation de drogue (par exemple, les listes ci-après auxquelles vous pouvez ajouter d'autres items). Ensuite, demandez aux personnes participant à l'animation d'énumérer toutes les causes qui pourraient être associées à chacun des symptômes proposés.

En conclusion, vous pouvez organiser un débat autour du constat suivant : il arrive à de nombreuses personnes d'attribuer un sens au comportement d'autrui en fonction de leurs propres croyances. Ainsi, même des signes n'ayant aucun lien avec la consommation de drogues peuvent être interprétés comme preuve par des personnes qui suspectent une telle consommation. Ce phénomène de 'construction' de la réalité a été très bien décrit par Paul Watzlawick dans son célèbre ouvrage « La réalité de la réalité »<sup>1</sup>.

**Changements d'humeur** : faire des crises de colère; être moins attentionné à la maison; être davantage intéressé par les relations amoureuses; être capricieux; être déprimé; être maussade; être complexé; être réservé et refuser de collaborer; manquer de motivation, d'énergie et/ou d'estime personnelle; s'intéresser aux perspectives de scolarisation ou d'emploi à l'étranger; se retirer dans sa coquille; se sentir incompris...

**Changements physiques** : apparition de pellicules; éprouver des difficultés à parler ou à marcher; avoir les yeux rouges, brillants et/ou larmoyants; éprouver des troubles du sommeil; constater une perte ou une augmentation de l'appétit; perdre ou gagner du poids; avoir un regard sans expression; constater une poussée d'acné...

**Changements de comportement** : porter des lunettes de soleil; avoir besoin d'argent; avoir de nouveaux intérêts; avoir des problèmes de concentration; avoir des résultats scolaires médiocres; changer d'amis et refuser de les inviter à la maison ou d'en parler; changer de coiffure et de style vestimentaire; avoir un comportement cachottier; constater la disparition d'objets; manquer des cours à l'école; fréquenter de nouveaux lieux; passer plus de temps dans sa chambre ou à l'extérieur; passer plus de temps au téléphone; perdre son emploi...

<sup>1</sup> - « La réalité de la réalité », Paul Watzlawick, Seuil, collection Points, Paris 1984.

Pour aller plus loin [www.infordrogues.be](http://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 :  
[courrier@infor-drogues.be](mailto:courrier@infor-drogues.be) 02 / 227 52 60

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

24 heures/24 dans l'anonymat **02 227 52 52**

Avec le soutien de la Direction générale  
de la Santé de la Communauté française



CULTURE  
ÉDUCATION PERMANENTE