



Guide de pratique : éducation psychologique et auto-soins

Hygiène de vie

Fiche E26 – Substances psychoactives

Les trois classes de drogues

1. Dépresseurs

Ces drogues agissent généralement sur le système nerveux central en **engourdisant** le cerveau et en **ralentissant le fonctionnement** du corps. Certaines de ces drogues peuvent aussi déformer les perceptions.

Les substances	Les effets recherchés	Les impacts possibles
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'alcool <input type="checkbox"/> Le GHB <input type="checkbox"/> Les opioïdes (ex. morphine, héroïne) <input type="checkbox"/> Les benzodiazépines (ex. lorazepam, diazepam) <input type="checkbox"/> Substances volatiles (ex. gaz, colle) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Se calmer <input type="checkbox"/> Diminuer l'inhibition <input type="checkbox"/> État d'euphorie <input type="checkbox"/> Favoriser le sommeil 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'alcool peut augmenter les symptômes dépressifs dans le cas des épisodes dépressifs d'un trouble de l'humeur. <input type="checkbox"/> Les substances de cette classe peuvent causer des symptômes de sevrage physique très importants lors de la cessation si une dépendance est instaurée. <p><i>Si vous souhaitez cesser votre consommation et si vous présentez une dépendance à celle-ci, consultez votre médecin préalablement.</i></p>

2. Stimulants

De façon générale, ces drogues causent de l'excitation et de l'agitation.

Les substances	Les effets recherchés	Les impacts possibles
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mineurs : Caféine, nicotine, boissons énergisantes <input type="checkbox"/> Majeures : Cocaïne, métamphétamines, amphétamines 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Énergie <input type="checkbox"/> Euphorie <input type="checkbox"/> Sentiment de puissance 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les stimulants peuvent augmenter l'anxiété et le sentiment de panique. <input type="checkbox"/> Les stimulants majeurs donnent la fausse impression d'avoir de l'énergie et une sensation d'euphorie artificielle. <input type="checkbox"/> Pour les stimulants majeurs, après la sensation d'euphorie, peut s'en suivre une phase nommée le « CRASH » pouvant occasionner/exacerber un état dépressif.

3. Perturbateurs

En général, ces drogues causent de la désorientation (difficulté à se situer dans l'espace ou dans le temps). De plus, elles modifient le fonctionnement des sens (ex. la vue, le toucher), ce qui déforme les perceptions.

Les substances	Les effets recherchés	Les impacts possibles
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Cannabis<input type="checkbox"/> Champignons<input type="checkbox"/> Kétamine<input type="checkbox"/> LSD<input type="checkbox"/> MDMA (ecstasy)<input type="checkbox"/> PCP	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Planer<input type="checkbox"/> Euphorie<input type="checkbox"/> Halluciner	<p>Les perturbateurs, particulièrement le cannabis pris de façon régulière, peuvent :</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Diminuer l'effet de l'antidépresseur<input type="checkbox"/> Provoquer des symptômes psychotiques<input type="checkbox"/> Provoquer des pertes de contact avec la réalité<input type="checkbox"/> Provoquer une augmentation de l'anxiété<input type="checkbox"/> Augmenter le risque de dépression <p><i>L'usage du cannabis peut diminuer les fonctions cognitives, et ce, pour 24 heures et plus.</i></p>

Référence bibliographique

Gouvernement du Québec. (2019). *Consommation d'alcool et d'autres drogues et pratique des jeux de hasard et d'argent*. Québec, Canada: Direction des communications du Gouvernement du Québec : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alcool-drogues-jeu/>