SUBSTANCES PSYCHOACTIVES

Les trois classes de drogues

1. DÉPRESSEURS

Ces drogues agissent généralement sur le système nerveux central en **engourdissant** 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
☐ L'alcool ☐ Le GHB ☐ Les opioïdes (ex. morphine, héroïne) ☐ Les benzodiazépines (ex. lorazepam, diazepam) ☐ Substances volatiles (ex. gaz, colle)	☐ Se calmer ☐ Diminuer l'inhibition ☐ État d'euphorie ☐ Favoriser le sommeil	☐ L'alcool peut augmenter les symptômes **dépressifs** dans le cas des épisodes dépressifs d'un trouble de l'humeur. ☐ Les substances de cette classe peuvent causer des symptômes de sevrage physique très importants lors de la cessation si une dépendance est instaurée. *Si vous souhaitez cesser votre consommation et si vous présentez une dépendance à celle-ci, consultez votre médecin préalablement.*

2. STIMULANTS

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

Les substances	Les effets recherchés	Les impacts possibles
☐ Mineurs : Caféine, nicotine, boissons énergisantes ☐ Majeures : Cocaïne, métamphétamines, amphétamines	☐ Énergie ☐ Euphorie ☐ Sentiment de puissance	☐ Les stimulants peuvent augmenter **l'anxiété** et le **sentiment de panique.** ☐ Les stimulants majeurs donnent la fausse impression d'avoir de l'énergie et une sensation d'euphorie artificielle. ☐ 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
☐ Cannabis ☐ Champignons ☐ Kétamine ☐ LSD ☐ MDMA (ecstasy) ☐ PCP	☐ Planer ☐ Euphorie ☐ Halluciner	Les perturbateurs, particulièrement le cannabis pris de façon régulière, peuvent : ☐ Diminuer l'effet de l'antidépresseur ☐ Provoquer des symptômes psychotiques ☐ Provoquer des pertes de contact avec la réalité ☐ Provoquer une augmentation de l'anxiété ☐ Augmenter le risque de dépression *L'usage du cannabis peut diminuer les fonctions cognitives, et ce, pour 24 heures et plus.*

Référence bibliographique

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

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre