

APPRENDRE EN S'AMUSANT : NOS COIN-COIN SUR LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES

Université de Fribourg

Département de psychologie clinique et psychologie de la santé

Pour le pliage du coin-coin :

Pour créer le coin-coin, vous pouvez imprimer les deux modèles ci-dessous. Pour les plier correctement, vous pouvez regarder la vidéo suivante :

- Coralie DIY (Réalisateur). (2018, juillet 18). Cocotte en Papier Facile—DIY cours de récréation. <https://www.youtube.com/watch?v=QjIrLjvy5qM>

Le fonctionnement :

Nous avons réalisé deux coin-coin, le premier sur la consommation de substances et les troubles associés et le second sur le LSD. Chacun contient quatre types d'informations que vous pouvez découvrir de la manière suivante (seul-e ou à plusieurs) :

- Commencez par choisir un chiffre.
- Ouvrez le coin-coin dans un sens puis dans l'autre autant de fois que le chiffre demandé.
- Choisissez le symbole que vous voulez parmi ceux proposés.
- Vous pouvez soulever la case correspondante et lire les informations qui s'y trouvent.

Pour avoir les explications en vidéos, suivez ce lien :

- <https://drive.switch.ch/index.php/s/DvRYgXPgvsPwn4a>

Et Voilà ! Vous pouvez à présent répéter ces étapes jusqu'à ce que vous ayez ouvert toutes les cases des deux coin-coin. Si vous souhaitez approfondir la matière, chaque information est référencée à l'aide d'une citation numérotée que vous trouverez sur les pages suivantes.

CONSO ET TROUBLE



DEFINITIONS
 - Trouble de l'usage d'une substance ⁶: usage inadapté d'une substance selon 11 critères diagnostiques dont 2 au moins doivent être présents.
 - Substance psychoactive ⁷: substance qui perturbe le fonctionnement du système nerveux central ou modifie les états de conscience.
 - Dépendance physique ¹: se manifeste par différents symptômes quand la substance est devenue indispensable au fonctionnement physique (p. ex. : tremblements).
 - Dépendance psychologique ¹: consommation irrépressible de la substance pour satisfaire des besoins psychologiques.

HALLUCINOGENES

Deforment les perceptions sensorielles ¹





DÉPENDANCE & NEUROBIOLOGIE ³
 1. Pendant l'intoxication : augmentation de la dopamine dans le striatum et noyau accumbens
 2. Phase de repuil : effet passé et impliquant la libération de la substance de la prise de la personne « à la motivation de la rationalité diminue »
 3. Phase de craving : besoin de la personne de stimuler eux-mêmes la libération de dopamine augmentée et la motivation de consommer la substance
 Car le cortex pré-frontal est dysfonctionnel
 4. Consommer la substance cause de la dépendance
 5. Phase de dépendance : Les drogues neuropsychotropes agissent sur le système de récompense en augmentant la libération de dopamine dans le striatum et le noyau accumbens.
 6. Le cortex pré-frontal est responsable de la prise de conscience et de la motivation de la personne à arrêter de consommer la substance.

ÉPIDÉMIOLOGIE & FACTEURS DE RISQUES
 - Plus de 20% de la population suisse (plus de 15 ans) à une consommation d'alcool à risque.
 - 27,1% de la population suisse fume (tabac).
 - 5,1% de la population a fumé du cannabis durant le dernier mois et 1 personne sur 14 rapporte avoir fumé durant l'année. (chiffres de 2017 ⁴)
 Les risques de développer une dépendance sont génétiques et environnementaux ⁵.
 - Événements stressants et manque de contacts sociaux durant l'enfance.
 - L'adolescence : période critique en raison de la plasticité corticale importante.
 - Traits psychologiques : impulsivité, recherche de sensations, réactivité au stress.

PREVENTION & TRAITEMENT
 - La confédération a mis en place la Stratégie Nationale Addictions qui définit plusieurs objectifs pour 2017 à 2024 (notamment Il n'y a pas de traitement avec une grande efficacité pour tout le monde. Les méthodes les plus utilisées sont ⁵ :
 - Les traitements pharmacologiques avertis (p. ex. : Antabuse pour l'alcoolisme) ou de substitution (p. ex. : Méthadone pour la dépendance à l'héroïne).
 - Les psychodrames visant à travailler sur le changement de comportement et la motivation.
 - Les psychothérapies (ex. : thérapie motivationnelle, thérapie cognitive comportementale, thérapie d'acceptation et d'engagement).

DÉPRESSEURS

Diminuent l'activité du système nerveux central ¹




STIMULANTS

Augmentent l'activité du système nerveux central ¹



Coin-coin sur la consommation et les troubles

Citations :

1. (Nevid et al., 2017)
2. (Faits et Chiffres, s. d.)
3. (Littrel, 2010)
4. (OFSP, s. d.)
5. (Meunier et al., 2003)
6. (American Psychiatric Association, 2013)
7. (Drugs, s. d.)

Références :

American Psychiatric Association, *DSM-5 : diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 5^e édition, Washington D.C. American Psychiatric Association, 2013 ([ISBN 9780890425541](https://www.amazon.fr/dp/9780890425541))

Drugs. (s. d.). Consulté 23 mai 2023, à l'adresse <https://www.who.int/health-topics/drugs-psychoactive>

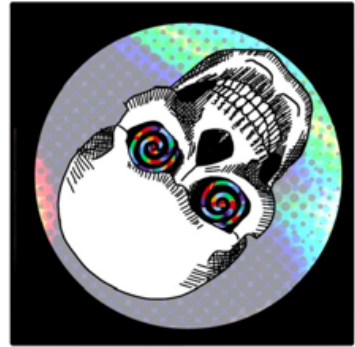
Faits et Chiffres. (s. d.). Addiction Suisse. Consulté 23 mai 2023, à l'adresse <https://www.addictionsuisse.ch/faits-et-chiffres/>

Littrell, J. (2010). Perspectives emerging from neuroscience on how people become addicted and what to do about it. *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, 10(3), 229-256. <https://doi.org/10.1080/1533256X.2010.498741>

Meunier, N., Berghout, C., Aubin, H. J. (2003). Traitement de la dépendance aux substances psycho-actives. *Annales Médico Psychologiques*, 16(7), 556-562. doi:10.1016/S0003448703001422

Nevid, J. S., Rathus, S., Greene, B. (2017). *Psychopathologie : Une approche intégrée de la santé mentale*. (2nd ed). Pearson.

OFSP, O. fédéral de la santé publique. (s. d.). *Stratégie nationale Addictions*. Consulté 23 mai 2023, à l'adresse <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-sucht.html>



CONSUMATION DE LSD EN SUISSE
 - 0,3% des hommes et 0,2% des femmes rapportaient avoir consommé du LSD dans les 12 derniers mois en Suisse (2015)¹¹
 - La prévalence à vie s'élevait à 4,3% pour les hommes et 1,8% pour les femmes¹¹
 - Le nombre d'admissions spécialisées était stable entre 2006 et 2021: 2,5-5% comme problème secondaire et moins de 0,05% comme problème principal²¹
 - Nombre de dénonciation à la loi sur les stupéfiants: depuis 1990: pic en 1995 (600 dénonciations) puis chute jusqu'en 2002 avant de ré-augmenter jusqu'en 2015 et

IMPACT SUR LA BIOLOGIE¹¹
 - Le LSD produit des effets psychologiques par l'activation de récepteurs de sérotonine 5-HT_{2A} qui modulent les circuits liés aux troubles affectifs et de l'humeur¹¹
 - Le LSD agit aussi sur les récepteurs de dopamine D1 et D2 en augmentant leur activation. Ceci peut être lié au sentiment d'euphorie et à l'impression de dépersonnalisation causée par la substance¹¹
 - Le LSD influencerait les boucles cortico-striato-thalamo-corticales qui impactent la capacité de filtrage des informations extracérébrales et intrasensorielles menant à une activation des réseaux sensoriels

UTILISATION DANS LA THÉRAPIE¹¹
 - L'activation des récepteurs 5-HT_{2A} permet d'amener des adaptations neuroplastiques (les modifications de l'origine des connexions cérébrales) qui seraient à l'origine des améliorations durables chez les personnes souffrant de troubles mentaux¹¹
 - Des études ont démontré qu'utiliser du LSD dans un contexte clinique peut permettre de surmonter et libérer des blocages émotionnels¹¹
 - Le LSD permettrait en outre de réduire le sens d'unité du soi et augmenter l'empathie (cela peut notamment permettre d'améliorer la relation de travail avec les collègues)

COMPOSITION CHIMIQUE ET PRÉSENTATION¹¹
 - Le LSD ou acide lysergique diéthyamide fait partie de la famille des indolealkalamines dont la pallole, la substance des champignons magiques) fait aussi partie¹¹
 - Il est un dérivé de la tryptamine produite par de nombreuses plantes et certains animaux, mais peut également être produit artificiellement¹¹
 - Sa formule moléculaire est: C₂₀H₂₅N₃O¹¹
 - Les doses de LSD sont souvent distribuées sous forme de petites carrés de papier bvard de Tm sur Tm contenant une dose de LSD¹¹
 - Le LSD est également produit en forme de comprimés et certains animaux, mais peut également être produit artificiellement¹¹
 - Il est un dérivé de la tryptamine produite par de nombreuses plantes et certains animaux, mais peut également être produit artificiellement¹¹
 - Sa formule moléculaire est: C₂₀H₂₅N₃O¹¹



Coin-coin sur le LSD

Citations :

1. (*Hallucinogènes - Consommation*, s. d.)
2. (*Hallucinogènes - Graphiques*, s. d.)
3. (Vollenweider & Preller, 2020)
4. (*Lysergide (LSD): fiche drogue* | www.emcdda.europa.eu, s. d.)

Références :

Hallucinogènes—Consommation. (s. d.). Addiction Suisse. Consulté 16 mai 2023, à l'adresse <https://www.addictionsuisse.ch/faits-et-chiffres/autres-substances-illegales/hallucinogenes/hallucinogenes-consommation/>

Hallucinogènes—Graphiques. (s. d.). Addiction Suisse. Consulté 16 mai 2023, à l'adresse <https://www.addictionsuisse.ch/faits-et-chiffres/autres-substances-illegales/hallucinogenes/hallucinogenes-graphiques/>

Lysergide (LSD): Fiche drogue | www.emcdda.europa.eu. (s. d.). Consulté 4 mai 2023, à l'adresse https://www.emcdda.europa.eu/publications/drug-profiles/lsd_fr

Vollenweider, F. X., & Preller, K. H. (2020). Psychedelic drugs : Neurobiology and potential for treatment of psychiatric disorders. *Nature Reviews Neuroscience*, 21(11), Article 11. <https://doi.org/10.1038/s41583-020-0367-2>