

Faculté des arts et des sciences
Ecole de psychoéducation

Prévention, réduction des méfaits et cannabis en milieu de travail

Jean-Sébastien Fallu, Ph.D.

Présentation à la rencontre annuelle des délégué.e.s sociaux - FTQ
Montréal
14 février 2018

Université de Montréal

Faculté des arts et des sciences
Ecole de psychoéducation

Spectrum of Psychoactive Substance Use

<p>Casual/Non-problematic Use</p> <ul style="list-style-type: none"> recreational, casual or other use that has negligible health or social effects <p>Beneficial Use</p> <ul style="list-style-type: none"> use that has positive health, spiritual or social impact e.g. medical pharmaceuticals, coffee/tea to increase alertness, moderate consumption of red wine, sacramental use of ayahuasca or peyote 	<p>Chronic Dependence</p> <ul style="list-style-type: none"> use that has become habitual and compulsive despite negative health and social effects <p>Problematic Use</p> <ul style="list-style-type: none"> use that begins to have negative consequences for individual, friends/family, or society e.g. impaired driving, binge consumption, harmful routes of administration
---	--

BC Ministry of Health Services, "Every Door is the Right Door: a British Columbia planning framework to address problematic substance use and addiction" 2004.

Université de Montréal

La loi de l'effet

E=P I C

Produit
quantité, fréquence de consommation, tolérance au produit, combinaison avec d'autres produits, qualité, etc.

Individu
taille, sexe, poids, état de santé, état d'esprit, etc.

Contexte
lieu, moment de la journée, relations avec les autres (famille, amis, collègues, lois, etc., etc.)

Les effets des drogues peuvent varier d'une personne à l'autre, et même d'une fois à l'autre, tout comme le plaisir ressenti lors d'une fête avec des amis. L'expérience vécue lors de la consommation d'une drogue peut aussi être différente.

L'effet dépend non seulement du type de produit consommé (dépresseur, stimulant, perturbateur) mais aussi de l'interaction de plusieurs facteurs tels que les caractéristiques liées à la personne ou aux produits utilisés et le contexte dans lequel on consomme.

Université de Montréal

Quels objectifs pour la prévention?

- Abstinence
- Retarder l'initiation
- Réduction de l'usage
- Réduction des méfaits

- Ultimement: réduire les conséquences négatives de l'usage

Prévention – Promotion?

- La prévention est d'abord soutenir le développement sain et sécuritaire et s'assurer que les individus et les collectivités évoluent dans des environnements sains, réduire la souffrance, la pauvreté, les inégalités, la stigmatisation, la marginalisation, etc.
- Défi de l'intégration de la prévention avec la promotion de la santé.

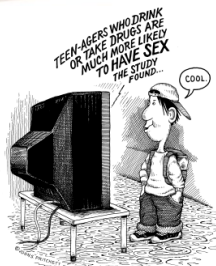
Évolution de la prévention

- 1^{ère} phase : Sens commun, idéologie et intuition
 - 2^{ième} phase : Fondée sur la théorie
 - 3^{ième} phase : Fondée sur les données empiriques
- Dans tous les cas, mais davantage dans la première phase, la prévention repose sur des notions simplistes, des impératifs moraux et politiques et sur la promotion davantage que la science (Midford, 2008)

Universelle (≈ primaire) et Ciblée (≈ secondaire)

- **Universelle:** s'adresse à la population générale (indépendamment du niveau de risque des individus)
- **Ciblée:** s'adresse à des individus à risque de développer un problème
 - **Sélective:** individus à risque
 - **Indiquée:** individus à risque présentant les symptômes ou les premiers signes du problème. Dans les cas de la dépendance = consommant

À éviter




Faculté des arts et des sciences
Ecole de psychoéducation

À éviter

- Faire peur, exagérer les risques, créer de l'anxiété (ex. Publicités anti-marijuana)
- Information uniquement centrée sur les risques et inadaptée à l'âge des participants
- Fonder l'intervention sur l'idéologie et la morale (ex.: DARE)
- Jugement et intolérance
- Objectifs irréalistes mettant face à l'échec
- Risques à très long terme; trop éloignés de la réalité des jeunes
- Exposés magistraux et grands groupes

Paglia et Room, 1999; Moos et al., 2002, Moos, 2005; Werch et Owen, 2002; Whitaker, 2001

Université  de Montréal

Faculté des arts et des sciences
Ecole de psychoéducation

LES EFFETS DU CANNABIS SUR LE CERVEAU


Université  de Montréal

LE CANNABIS PEUT DÉCLENCHER UNE
SCHIZOPHRENIE
LATENTE

arc.ca/ac

Faculté des arts et des sciences
École de psychoéducation


Pratiques de prévention éprouvées

Université  de Montréal

Faculté des arts et des sciences
École de psychoéducation

Pratiques éprouvées


- Définir des buts et objectifs clairs, articulés et réalistes
- Cohérence à tous points de vue (actions, messages, moyens, etc.)
- Se baser sur des renseignements précis
- Impliquer la population ciblée dans la conception
- Tenir compte des perceptions et du développement psychosocial

Université  de Montréal

Faculté des arts et des sciences
École de psychoéducation

Pratiques éprouvées


- Viser les périodes critiques et de transition
- Impliquer la famille et mobiliser la communauté
- Intégrer à d'autres interventions
- Donner des informations et des messages crédibles
- Favoriser l'interaction dans le groupe et la participation active (favorise notamment l'introspection)

Université  de Montréal

Faculté des arts et des sciences
École de psychoéducation

Pratiques éprouvées


- Offrir des activités alternatives structurées
- Durabilité et (surtout) intensité des interventions
- Excellence et formation des animateurs
- Prévoir des périodes de réinvestissements des apprentissages
- Cibler les facteurs de risque communs à la consommation de tabac, d'alcool et de drogues illicites

Université  de Montréal

Faculté des arts et des sciences
École de psychoéducation


Pratiques éprouvées

- Habiletés d'affirmation de soi et de résistance aux influences
- Croyances et normes
- Habiletés personnelles et sociales (ex.: résolution de conflits, gestion du stress et de la colère)
- Enseignement de stratégies alternatives à la consommation et activités récréatives

Université  de Montréal

Faculté des arts et des sciences
École de psychoéducation

“Popular approaches are ineffective. Effective approaches are politically impossible” (Robin Room, 2003)

Université  de Montréal

Faculté des arts et des sciences
École de psychoéducation

Efficacité

- Les résultats sont généralement modestes
- Les effets sont souvent de courte durée
- Les effets concernent plus souvent les attitudes et connaissances et dans une moindre mesure, les comportements
- Les consommateurs, particulièrement les consommateurs lourds bénéficient généralement peu de ces interventions

Université de Montréal

Faculté des arts et des sciences
École de psychoéducation

Contradictions dans les principes

- Éducation c. Prévention
 - Favoriser une liberté de pensée ou imposer une idée toute faite?
- Limiter l'autonomie dans le choix d'amis tout en augmentant l'autonomie dans la prise de décision
- Encourager la conformité aux valeurs de non-consommation tout en décourageant la conformité aux autres jeunes
- Développer le travail d'équipe et la solidarité sociale sans accepter que les jeunes puissent exprimer cela en fréquentant ou pas des pairs consommateurs

Université de Montréal

Faculté des arts et des sciences
École de psychoéducation

Défis de la prévention dans un contexte légal

- Que change la légalisation à la prévention?
- Ce que nous faisons déjà est-il encore pertinent?
- Que faut-il faire de plus? De mieux?
 - Risques juridiques
 - Qualité des produits
 - Changement d'objectifs

Université de Montréal

Directives canadiennes d'usage de cannabis à faible risque

Recommandations

<ul style="list-style-type: none"> • L'usage de cannabis comporte des risques pour la santé que tu peux éviter en t'abstenant de prendre du cannabis • Attends d'être plus âgé/âgée avant de commencer à prendre du cannabis • Trouve des produits de cannabis à faible risque • Évite les cannabinoïdes synthétiques • Évite de fumer du cannabis brûlé - choisis des modes d'usage sécuritaires 	<ul style="list-style-type: none"> • Si tu fumes du cannabis, évite les pratiques d'inhalation nocives • Réduis ta fréquence d'usage de cannabis • Ne prends pas de cannabis avant de conduire un véhicule motorisé ou d'utiliser une autre machine • Évite complètement le cannabis si tu es vulnérable aux problèmes de santé mentale ou si tu es enceinte • Évite de combiner les risques décrits plus haut
--	---

Les directives canadiennes d'usage de cannabis à faible risque sont le fruit d'un projet d'intervention fondé sur des données probantes, réalisé par l'Initiative canadienne de recherche sur l'abus de substances (ICRAS).

ICRAS est financé par le gouvernement fédéral du Canada, le gouvernement de l'Ontario, le gouvernement de l'Alberta et le gouvernement de la Colombie-Britannique.

Bibliographie: American Journal of Public Health, 2017

Les directives canadiennes d'usage de cannabis à faible risque ont été approuvées par les organismes suivants:

Conseil des médecins législaire en chef - Bureau de la santé

Faculté des arts et des sciences
École de psychoéducation

Pratiques prometteuses ou innovantes

Faculté des arts et des sciences
École de psychoéducation

Pratiques prometteuses ou innovantes

- Réduction des méfaits, stratégies de protection comportementales
- Compléter prévention avec EM
- Normes sociales
- Campagnes média et marketing social
- Interventions utilisant l'ordinateur ou applications mobiles
- Intervenant pivot transition primaire-secondaire

Comportements de protection

- S'informer sur les risques associés aux drogues
- Boire un verre d'eau avec ou entre chaque verre d'alcool
- Prévoir à l'avance ses consommations
- Se reposer avant un épisode de consommation
- Se reposer après un épisode de consommation
- Bien manger avant un épisode de consommation
- S'assurer d'être dans un état d'esprit adéquat
- Se renseigner sur les signes précurseurs d'une surdose
- Commencer par une petite quantité
- Espacer ses consommations
- Informer au moins une personne de sa consommation
- Éviter les mélanges
- Éviter les mélanges de substances de la même famille

Enjeux

- Augmentation de l'usage et des méfaits suite à la légalisation?
- Impacts?
 - Conduite avec capacités affaiblies
 - Milieux de travail
 - Milieux éducatifs (écoles, cégeps, universités, etc.)

Contexte juridique au travail et tests de dépistage

- Responsabilité de la capacité de prestation du travail
- TUS = handicap, obligation d'accommodement (avec restrictions)
- Consommation pas formellement interdite sauf exception
- Test aléatoires non autorisés sauf exceptions
- Dépistage et efficacité : mythes et réalité

Solutions et recommandations

- Soutenir plutôt que punir
- Politique claire fondée sur la réduction des méfaits
- Pas de mise à pied si déclaration (sauf dans les cas graves et de récidives)
- Soutien en cas de problème (Réseau d'entraide ou autre mécanisme)
- Accommodation pour usage médical dans les limites de la loi

Merci!

- Jean-Sébastien Fallu, Ph.D.
Professeur agrégé
École de psychoéducation
Université de Montréal



jean-sebastien.fallu@umontreal.ca

+ 1-514-343-6111 poste 1462
