

EXPÉRIMENTATION D'UNE DROGUE : COMMENT RÉUSSIR À DIRE NON ?

L'expérimentation, c'est avoir testé au moins une fois dans sa vie un produit psychoactif (alcool, tabac, cannabis, cocaïne, MDMA...) et avoir été au moins une fois sous l'emprise des effets de ce même produit.

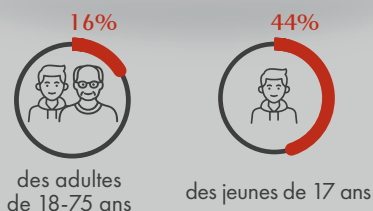
QUELQUES CHIFFRES AUTOUR DE L'EXPÉRIMENTATION

OFDT (juin 2019)

Alcool

47M
d'expérimentateurs

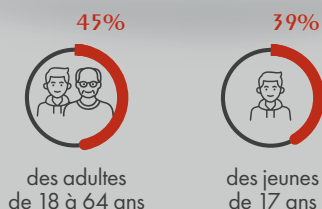
IVRESSE



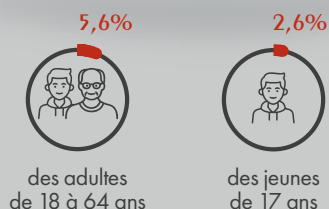
Tabac



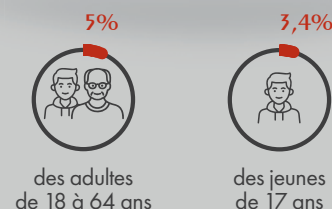
CANNABIS



COCAÏNE



MDMA



Certains produits ont un potentiel addictif important (**cocaïne et tabac notamment**).
Il existe donc un risque important de passer rapidement d'une première expérimentation à un usage régulier du produit du fait de l'accoutumance, puis à une dépendance psychique et physique.

POURQUOI PEUT-ON ÊTRE TENTÉ D'EXPÉRIMENTER UN PRODUIT ?

■ L'influence du groupe de pairs

S'intégrer, se socialiser, avoir la reconnaissance du groupe, des collègues de travail à la fin d'un service par exemple

■ Combler un malaise interne

S'anesthésier psychiquement, calmer l'angoisse, la pensée, ou encore gérer un stress en cuisine ou en salle par exemple

■ Tenir physiquement

Calmer une douleur physique, diminuer la fatigue

■ Se sentir stimulé, désinhibé

Pouvoir enchaîner, « assurer », optimiser ses capacités mentales et physiques

■ Lâcher prise, décompresser

Se détendre après une activité intense, dormir, ...

COMMENT DIRE « NON » À L'EXPÉRIMENTATION D'UNE SUBSTANCE PSYCHOACTIVE ?

■ Avoir la capacité de savoir pourquoi j'ai expérimenté ce produit psychoactif.

Se connaître et avoir la capacité de savoir ce que l'on veut.

■ Développer un mode de vie et une hygiène de vie saine.

Permet de résister plus facilement à des tentations aux effets délétères pour la santé.

■ Avoir une bonne connaissance des produits consommés.

Permet de connaître les effets, les risques associés à la consommation (santé, justice, ...)

■ Développer des stratégies pour résister à la pression du groupe à consommer de l'alcool à la fin d'un service.

Créer des cocktails sans alcool, maintenir le lien social en ne s'interdisant pas le partage de ces moments même sans alcool, être ferme dans sa décision et ainsi clôturer rapidement la conversation sur ce sujet, etc.

Chaque individu développe des compétences psychosociales lui permettant de faire face à des situations problématiques et d'exercer des choix favorables à sa santé physique, mentale et sociale.

L'OMS détaille ces compétences en trois catégories :

■ **Les compétences sociales** : avoir la capacité d'exprimer ses émotions et ses besoins, pouvoir gérer des conflits et résister à la pression d'autrui

■ **Les compétences cognitives** : pouvoir prendre des décisions et analyser l'influence du groupe en ayant conscience de ses propres valeurs

■ **Les compétences émotionnelles** : savoir gérer la colère, l'anxiété, favoriser la confiance et l'estime de soi.



L'expérimentation fait partie de la vie, de la recherche de nouveautés et de nouvelles sensations. Toutefois, il est important d'être capable de ne pas recommencer après une expérimentation afin de ne pas glisser vers une consommation régulière voire une dépendance au produit.

Si vous êtes tenté d'expérimenter un produit ou si vous avez déjà expérimenté une première fois et que vous êtes tenté de recommencer, il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour en parler ! Vous pouvez contacter les ressources d'aides en addictologie pour en parler.

