



J'accompagne

Dr. Guillaume Jeanne  
Dr. Nathalie Franc

# MON ADOLESCENT FACE AUX DROGUES

Alcool, tabac, cannabis et autres



1

# Pourquoi et comment les adolescents consomment ? Est-ce que c'est grave ?



## FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE UNE CONSOMMATION NORMALE ET PATHOLOGIQUE

### ⇒ **L'usage simple**

👉 L'usage simple signifie une consommation sans problème ni conséquence.

Consommer des produits psychoactifs n'est généralement pas une maladie ! Il y a de très nombreux fumeurs, des personnes qui boivent de l'alcool occasionnellement et d'autres qui prennent des drogues ponctuellement, sans jamais rencontrer de conséquence négative. Neuf Français sur dix consomment de l'alcool de façon occasionnelle : la plupart n'ont aucun problème par rapport à ça et n'en auront jamais. En médecine on appelle ce type de consommation un « **usage simple** », c'est-à-dire une consommation raisonnable, qui ne pose aucun problème, ni au patient ni à personne d'autre. En revanche si cela commence à générer des conséquences néfastes ou qu'il y a une perte de contrôle, on peut considérer que c'est un problème ; on parle alors d'« **usages à risque** ». Il peut s'agir d'une consommation d'alcool en trop

grande quantité par exemple, trop régulière ou dans des contextes inappropriés (comme à l'école ou au travail). On appelle « **addictologie** » la discipline médicale qui s'intéresse aux pathologies pouvant être générées par la consommation répétée d'un produit psychoactif (qu'il soit légal ou illégal). C'est une spécialité médicale qui émane de la rencontre de nombreuses disciplines comme la psychiatrie, la pharmacologie, les sciences du comportement, la neurobiologie ainsi que d'autres spécialités médicales (gastrologie, pneumologie...).

Avoir un « usage simple » ne nécessite aucun avis médical ni aucune démarche. Il faut avoir en tête que chez les jeunes de 17 ans, la moitié a déjà consommé du cannabis, 87 % d'entre eux ont déjà consommé de l'alcool, et deux tiers ont déjà fumé du tabac ; l'âge moyen de la première cigarette étant de 14 ans. Il n'y a donc pas de raison de surcharger les consultations médicales si votre jeune n'a pas de conséquence négative. En revanche il sera nécessaire d'en parler avec votre adolescent, de garder le dialogue ouvert, l'informer des risques sans diaboliser et de garder l'œil ouvert afin de réagir si la consommation devenait problématique.

### ⇒ **Les troubles de l'usage : usage nocif, abus, dépendance, craving**

On a d'abord longtemps parlé de « **dépendance** ». La dépendance est un processus de création progressive d'un lien fort entre un individu et un produit, en l'encourageant à consommer davantage, plus souvent, parfois au détriment d'autres choses. Il existe une dimension psychologique et une dimension physique.



#### **La dépendance psychique illustre la perte de contrôle**

Tendance à consommer des quantités de produit plus importantes que prévue initialement, ou durant une durée de temps plus longue que prévue.

- Fait de passer beaucoup de temps à chercher le produit, de l'argent pour le financer, à consommer ou à récupérer des effets du produit.
- Poursuite des consommations malgré l'apparition de complications manifestement liées à celles-ci.
- Essais d'arrêter ou de diminuer sans succès.

**La dépendance physique** est représentée principalement par la **tolérance** et le **syndrome de sevrage**.

On appelle **tolérance** le fait que le corps s'habitue au produit, le consommateur a donc besoin de plus grandes quantités pour ressentir les effets. C'est un phénomène très fréquent qui n'arrive pas uniquement avec les psychotropes. C'est aussi le cas avec la plupart des médicaments. Cependant avec certains produits très addictifs (comme les opiacés par exemple) cette **tolérance** s'installe rapidement, entraînant une escalade des quantités de produit consommé.

C'est alors qu'il peut y avoir un **syndrome de sevrage** à l'arrêt du produit. Lorsqu'il y a moins de produit dans le sang parce que la personne n'a pas consommé depuis un certain temps, des symptômes désagréables apparaissent et peuvent persister plusieurs jours (ou jusqu'à la prochaine consommation). Dans les cas les plus graves ce syndrome peut être présent en quasi-continu, et même devenir dangereux pour la personne. Cela explique pourquoi il existe des services d'hospitalisation pour aider les patients à arrêter certains produits (faire un sevrage), lorsqu'il y a une forte dépendance physique.

On peut ne pas présenter de dépendance mais avoir des complications et conséquences négatives liées à la consommation ; c'est souvent le cas chez les adolescents, au moins au début de leur consommation. On parle d'abus ou d'usage nocif.



### L'usage nocif (aussi appelé abus) d'un produit

Il regroupe l'ensemble des conséquences néfastes que peut avoir une consommation pathologique. Ce n'est pas une question de quantité mais uniquement de conséquence. Il y a de très nombreuses complications possibles, que l'on regroupe dans les catégories suivantes :

- **Les conséquences sociales** : comme un isolement progressif, l'arrêt de certaines activités de loisir, un cercle amical qui se restreint à d'autres consommateurs uniquement.
- **Les comportements de mise en danger** : conduite sous influence d'un produit, risque de surdosage, prise de risque, exposition inadaptée sur les réseaux sociaux, consommation sur le lieu de scolarité, activité sexuelle à risque, mélange de plusieurs produits dangereux...
- **Les conséquences financières** : adolescent qui dépense tout son argent de poche pour ses consommations.
- **Les difficultés familiales** avec des conflits ou des tensions à la maison.

- **Les problèmes avec la justice** liés à des petits délits comme la possession de cannabis.
- **Les complications de santé** liées à la consommation : par exemple aggravation de la dépression ou de l'anxiété. Globalement les autres conséquences négatives sur la santé sont différées dans le temps, et l'adolescent se sent peu concerné par le cancer du poumon ou les problèmes hépatiques, mais certains jeunes à risque mettent leur santé en danger, par exemple les asthmatiques sévères qui fument.

Le « **craving** » est un terme nouveau qui désigne une envie soudaine et irrésistible de consommer. Cette envie dure en général peu de temps (quelques secondes à quelques minutes) mais elle peut être particulièrement intense et difficile à gérer. Elle peut revenir très souvent, plusieurs fois par jour à plusieurs fois par heure. Certains produits sont connus pour générer des craving importants comme le tabac et la cocaïne.



#### **Critères du trouble de l'usage du DSM 5, classification en vigueur (applicable aux addictions à tous les produits)**

1. Consommation en quantité plus importante que prévue, ou plus longtemps que prévu.
2. Augmentation du temps passé en lien avec le produit.
3. Efforts infructueux pour réduire ou arrêter la consommation.
4. Poursuite de la consommation malgré l'apparition de conséquences.
5. Tolérance : apparition d'une résistance aux effets du produit.
6. Syndrome de sevrage à l'arrêt.
7. Craving : envies irrésistibles de consommer.
8. Difficulté à remplir ses obligations professionnelles, familiales ou autres.
9. Conséquences sociales, judiciaire, familiale ou financières.
10. Complications de santé physique ou psychologique.
11. Mise en danger : consommation dans les situations dangereuses.



## En résumé

### Les consommations pathologiques

- L'abus, la dépendance, le craving sont les différentes facettes de l'**addiction à un produit** (ou trouble de l'usage). Ils peuvent être présents de façon conjointe ou séparée, cela va déterminer la sévérité du trouble. **La dépendance psychique** est la perte de contrôle vis-à-vis du produit.
- **La dépendance physique** comprend la tolérance (le corps s'habitue aux effets) et le syndrome de manque.
- **L'usage nocif** (ou **abus**) est une consommation ayant des conséquences sur la vie de la personne.
- **Le craving** est une envie irrésistible de consommer.
- **L'addiction** est une pathologie pouvant être constituée par l'ensemble de ces éléments (aussi appelé trouble de l'usage).

## LE CERVEAU ADOLESCENT FACE AUX DROGUES

### ⇒ **Circuit de la récompense et perturbations des équilibres**

Pour comprendre comment apparaissent les addictions il faut s'intéresser au fonctionnement du cerveau. C'est un organe en évolution permanente et constitué d'une multitude de cellules appelées les **neurones**. Elles sont connectées entre elles et communiquent grâce à des molécules que l'on appelle des **neurotransmetteurs**, comme la dopamine ou la sérotonine par exemple. Les substances psychoactives, que ce soit les drogues ou les médicaments, modifient temporairement le fonctionnement de ces neurones ou les transmissions des neurotransmetteurs. Par exemple les somnifères ralentissent l'activité des neurones en activant certains récepteurs cellulaires, et les amphétamines stimulent le cerveau en accélérant la libération de la dopamine entre les neurones.

On parle souvent **du circuit de la récompense** pour expliquer les raisons biologiques qui nous poussent à faire certaines choses importantes pour nous comme manger, dormir, faire du sport, avoir des relations sexuelles... Il s'agit d'un ensemble de neurones liés entre eux (car connectés par divers neurotransmetteurs) dans plusieurs structures du cerveau. L'activation de ce circuit provoque une **sensation de plaisir**. C'est l'explication biologique de ce qui se passe dans notre cerveau quand nous apprécions quelque chose.

Tous les petits plaisirs de la vie entraînent indirectement une activation du circuit de la récompense, et inversement si ce circuit est défaillant il devient très difficile pour la personne d'apprécier les choses ou de ressentir du plaisir.

Le plaisir est un élément central dans l'initialisation à la consommation de produits psychoactifs, car il stimule la motivation de la personne à consommer régulièrement ensuite. L'activation du circuit de la récompense par ces substances engendre des sensations de bien-être, d'apaisement voire d'extase qui peuvent être particulièrement intenses (les fameux « paradis artificiels » de Baudelaire). Ces ressentis durent quelques minutes à quelques heures, le temps de l'action du produit, puis le circuit reprend son fonctionnement normal. Cependant **lorsqu'on stimule chimiquement trop souvent le circuit de la récompense, celui-ci s'adapte et devient moins sensible**, plus difficile à activer. C'est la raison principale du phénomène de tolérance, soit la résistance du corps à l'action du produit. Le consommateur a donc besoin d'augmenter les doses pour ressentir les effets souhaités.

Cela explique aussi pourquoi les patients souffrant d'addiction ont souvent une **perte d'intérêt** dans les activités de la vie quotidienne comme le sport, les sorties ou autres. Le circuit de la récompense s'active plus difficilement donc ces activités apportent moins de plaisir qu'auparavant. Elles sont moins attrayantes pour le consommateur régulier qui risque de privilégier la consommation.

Le circuit de la récompense n'est qu'une partie infime de la mécanique du cerveau, mais il est en lien avec de très nombreuses zones cérébrales. Toutes ces structures de neurones sont impliquées dans le fonctionnement habituel d'un individu. Elles ont toutes des rôles différents et complexes qui participent à un certain équilibre du cerveau. **La consommation régulière de produits stupéfiants peut bouleverser cet équilibre**, ce qui peut générer des complications. Les fonctions naturelles peuvent être impactées, c'est pourquoi les consommations d'alcool ou de stupéfiants font partie des causes les plus fréquentes de **trouble du sommeil ou de la libido**. De même ce déséquilibre peut **aggraver ou révéler des symptômes psychiatriques** comme l'anxiété ou l'instabilité de l'humeur. À l'inverse les pathologies psychiatriques comme la dépression ou les troubles anxieux ont aussi tendance à bouleverser cet équilibre. Le patient peut alors être tenté de prendre des produits pour rééquilibrer les choses : apaiser des émotions débordantes ou calmer une surcharge de stress par exemple. C'est pourquoi il est fréquent que des **pathologies psychiatriques et addictologiques soient associées** : elles ont tendance à s'aggraver et à s'entretenir l'une l'autre.



## En résumé

### Action de la drogue sur le cerveau

La consommation de drogue génère une sensation de plaisir : c'est dû à l'activation d'un ensemble de neurones appelé le « circuit de la récompense ». Lorsqu'il est trop stimulé ce circuit devient moins sensible. Cela explique pourquoi les consommateurs réguliers peuvent avoir plus de difficulté à ressentir du plaisir dans leurs vies, en dehors de la prise de drogue.



### Exemple de perturbation d'équilibre : cannabis et sommeil, à la fois remède et poison

Les produits stupéfiants peuvent apporter des solutions à court terme, tout en amplifiant le problème qu'ils devaient régler. C'est pourquoi il est important de comprendre les motivations d'une personne à consommer.

Par exemple de nombreux fumeurs de cannabis expliquent avoir besoin de fumer « un joint » le soir pour s'endormir ; s'ils ne l'ont pas ils savent qu'ils passeront une mauvaise nuit. Effectivement le cannabis a un effet hypnotique, mais en même temps ce sommeil induit chimiquement est superficiel, il est déstructuré et donc moins réparateur. Plus les consommateurs sont habitués au cannabis et moins l'effet hypnotique est présent : avec le temps ils auront donc à nouveau des difficultés à s'endormir et pour un sommeil de moindre qualité. Comme ils ont pris cette habitude, si un soir ils ne fument pas du tout avant d'aller se coucher ils risquent de ne pas dormir du tout. Ils continuent donc à consommer régulièrement, en augmentant progressivement les doses, pour préserver cet équilibre de sommeil précaire. C'est-à-dire qu'ils fument pour dormir un minimum et ne pas se sentir trop fatigués le lendemain, mais ils se sentent de plus en plus épuisés.

Cette situation est souvent présentée par les consommateurs comme un problème insoluble. La solution paraît pourtant simple : il faut en priorité arrêter le cannabis. Il y a aura plusieurs nuits difficiles mais cela finira forcément par rentrer dans l'ordre. L'idéal étant de trouver un nouveau rituel d'endormissement autre que la consommation de produits psychoactifs pour casser le cercle vicieux. Cela peut prendre un peu de temps mais après le sevrage le sommeil sera de bien meilleure qualité et la personne se sentira bien moins fatiguée. Il est nécessaire d'expliquer ces cercles vicieux aux jeunes patients pour que leur motivation ne s'estompe pas.