GREA
GROUPEMENT ROMAND D'ETUDES DES ADDICTIONS

HANDICAP ET ADDICTIONS

Comprendre les enjeux et l'accompagnement

20 minutes

Romain Bach, co-secrétaire général du GREA

Qui suis-je ? C’est quoi le GREA ?

- **Romain Bach, co-secrétaire général du GREA**
- **GREA = Groupement Romand d'Études des Addictions**
  - **Une association de professionnels**
    Nous aidons les personnes qui ont des problèmes avec les drogues et le jeu
  - **Nous formons et informons**
    Nous apprenons aux professionnels comment bien aider

GREA
GROUPEMENT ROMAND D'ETUDES DES ADDICTIONS

Notre projet : Handicap et Addiction

- **Nous avons adapté des outils pour :**
  - Aider les personnes en situation de handicap qui consomment
  - Former les professionnels des deux domaines
  - Faire travailler ensemble les équipes handicap et addiction
- **Nos ressources :**
  - Une charte avec nos valeurs
  - Des outils adaptés pour la déficience intellectuelle
  - Des formations spécialisées et une plateforme pour les profesionnels
  - Un site internet avec toutes les informations : https://handicaps-addictions.ch/
- **Notre but :** Que toutes les personnes aient les mêmes chances d'être aidées !

GREA
GROUPEMENT ROMAND D'ETUDES DES ADDICTIONS

Les substances psychoactives

- **Qu'est-ce que c'est ?**
  - Une substance psychoactive, c'est un produit qui change notre façon de penser et de sentir.

- **Comment ça marche ?**
  - **Ça agit sur le cerveau**
    Le produit va dans notre tête et change son fonctionnement
  - **Ça change ce qu'on ressent**
    - On peut se sentir plus joyeux ou plus triste
    - On peut voir les choses différemment
    - On peut avoir moins peur ou plus peur
  - **Ça change notre état**
    - On peut être plus énergique ou plus fatigué
    - On peut être plus calme ou plus agité
    - On peut avoir des idées différentes

GREA
GROUPEMENT ROMAND D'ETUDES DES ADDICTIONS

Les substances : c'est aussi politique et culturel !

- **Politique** :
  - Les gouvernements décident des lois sur les drogues.
  - Ils choisissent ce qui est autorisé ou interdit.
  - Ces choix changent selon les pays et les époques.
- **Culturel** :
  - Chaque société a ses propres habitudes.
  - Dans certains pays, boire du vin est normal.
  - Dans d'autres, c'est interdit par la loi.
- **Pas seulement lié aux personnes** :
  - Les substances ce n'est pas que les drogues.
  - C'est aussi lié à notre société et à nos traditions.
  - Il faut comprendre tout cela pour bien aider les gens.

Les substances psychoactives

- **Exemples :**
  - **L'alcool** : rend joyeux puis fatigué
  - **Le café** : rend plus réveillé
  - **Les médicaments** : calment la douleur ou l'angoisse
  - **Le cannabis** : rend détendu mais peut troubler la mémoire

- **Important :** Tous ces produits peuvent être dangereux si on en prend trop !

GREA
GROUPEMENT ROMAND D'ETUDES DES ADDICTIONS

Pourquoi consomme-t-on ?

Il y a de nombreuses raisons qui peuvent nous pousser à consommer :

- Réduire son stress
- Être plus sociable
- Tenir un rythme exigeant
- Gérer des émotions difficiles
- Rechercher du plaisir

Il y a autant de raisons de consommer qu'il y a de personnes qui consomment.

Les consommations comportent des risques : en parler, c'est la première étape pour les réduire.

GREA
GROUPEMENT ROMAND D'ETUDES DES ADDICTIONS

Pourquoi consomme-t-on ?

Les sept familles	Intention	Relation
Plaisir	Planer	Pour soi
Introspection	Voyager	En soi
Souffrance	Apaiser	Privé de soi
Performance	Gagner	Contre d'autres moi
Défonce	S'assommer	Sans les autres
Fusion	Se fondre	Dans les autres
Distinction	S'affirmer	Sortir de la masse

- D'après Emmanuel Langlois, Le nouveau monde des drogues, 2022, Armand Colin

Addictions sans substances

Les comportements/conduites addictifs

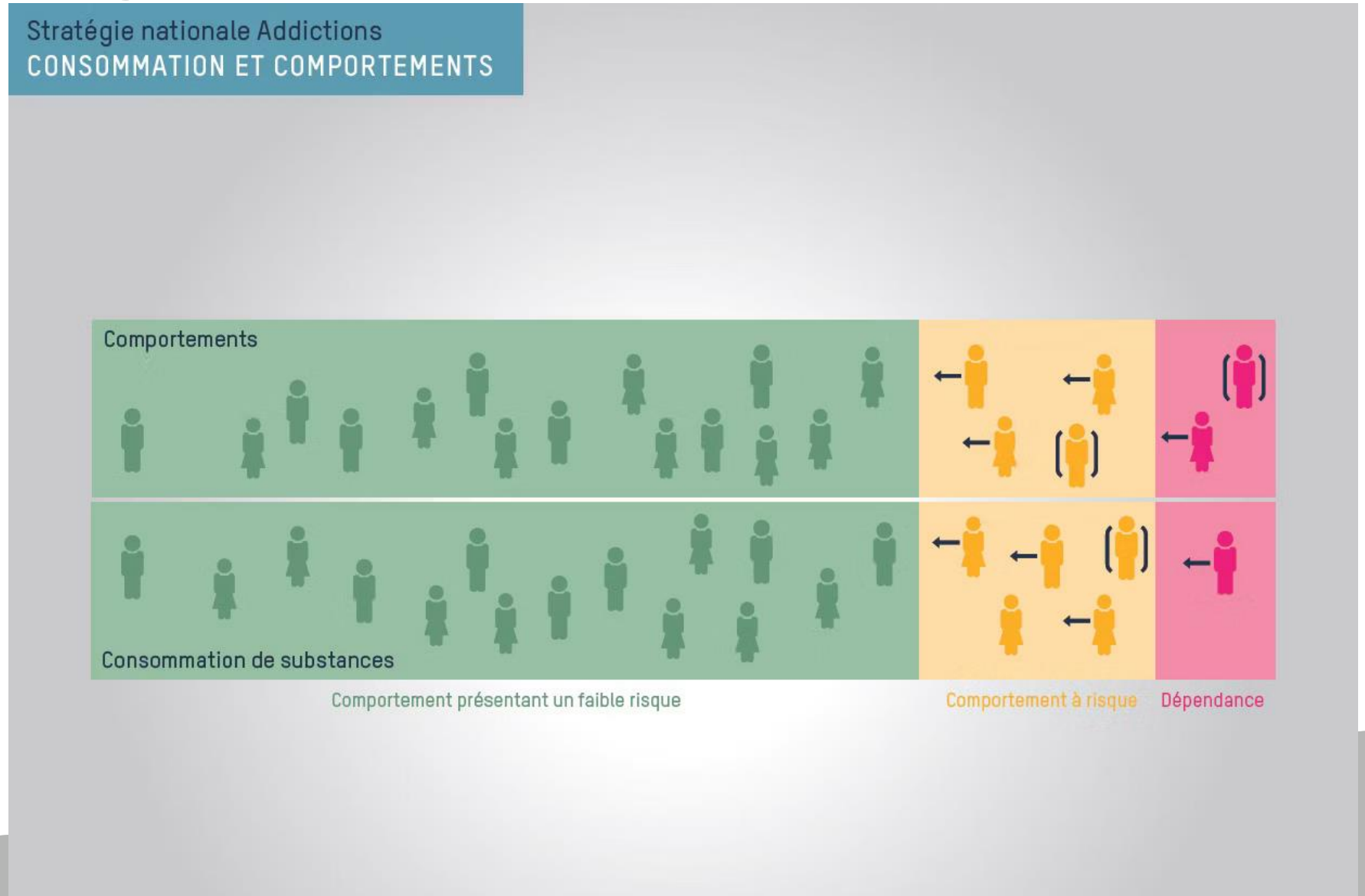
- **Jeux d'argent et de hasard**
  - La personne joue tout le temps et perd beaucoup d'argent.
- **Jeux vidéo**
  - Jouer sans pouvoir s'arrêter.
  - Oublier de manger, de dormir, de voir ses amis.
- **Usage problématique d'internet**
  - Rester connecté tout le temps.
  - Ne plus pouvoir se passer de son téléphone.

- *Même mécanismes que les addictions avec substances*

Loterie électronique
DEMONSTRATION
CHOIX DU BILLET
TOUT GRATTER
Loterie Romande

0/1
0/2
Moves:
33
Score:
4520

Distinguer les concepts



GREA
GROUPEMENT ROMAND D'ETUDES DES ADDICTIONS

L'addiction : qu'est-ce que c'est ?

- **L'addiction, c'est quand une personne ne peut plus contrôler sa consommation.**
  - La personne veut arrêter ou diminuer.
    Mais elle n'y arrive pas.
    Elle a perdu le contrôle.
- **L'addiction a 2 signes importants :**
- **1. La personne souffre**
  - Elle se sent mal
  - Elle est triste ou en colère
  - Elle a des problèmes dans sa vie
- **2. La personne change sa façon de vivre**
  - Elle pense tout le temps au produit
  - Elle ne fait plus les mêmes activités qu'avant
  - Ses relations avec les autres changent
  - Elle s'isole parfois

Exemple :

- Une personne boit de l'alcool tous les jours.
  Elle veut arrêter mais elle n'y arrive pas.
  Elle se sent mal et honteuse.
  Elle ne voit plus ses amis comme avant.
  → C'est une addiction à l'alcool.
- **Important :** L'addiction est une maladie.
  La personne n'est pas faible.
  Elle peut être aidée et soignée.

GREA
GROUPEMENT ROMAND D'ETUDES DES ADDICTIONS

Handicap et addictions

- **Il y a beaucoup de situations de handicap différentes**
  - **Handicap physique, mental, sensoriel…**
    Chaque personne est unique.
- **L'inclusion, c'est important**

  Inclusion = participer à la vie de tous

  Aller à l'école, au travail, avoir des amis
- **L'inclusion peut avoir des opportunités et des risques**

  Par exemple : rencontrer des drogues

  Il faut prévenir et réduire les risques, pas empêcher l'inclusion
- **Le handicap ne doit pas empêcher l'aide**

  Toutes les personnes ont le droit d'être aidées

  Même si elles ont un handicap

GREA
GROUPEMENT ROMAND D'ETUDES DES ADDICTIONS

Comment reconnaître l'addiction ?

Perte de contrôle

La personne n'arrive pas à limiter sa consommation malgré ses intentions.

Conséquences négatives

L'usage entraîne des problèmes (santé, travail, relations, finances...), mais la personne continue.

Dépendance physique et/ou psychologique

Présence d'un besoin irrépressible (« craving »), d'une tolérance ou d'un syndrome de sevrage à l'arrêt.

GREA
GROUPEMENT ROMAND D'ETUDES DES ADDICTIONS

Situations de handicap et consommations

- **Les personnes handicapées consomment aussi**
  - **Les drogues et les addictions touchent tout le monde.**
    Aussi les personnes en situation de handicap.
- **Parfois c'est plus compliqué :**
  - Plus difficile de demander de l'aide
  - Les services ne sont pas toujours adaptés
  - Les risques peuvent être plus grands
- **Notre travail :** Adapter notre aide à chaque personne !

Important : Les consommations seules ne sont ni bonnes ni mauvaises en soi.
Il faut voir la situation des personnes de manière complète.

Les 4 piliers pour accompagner les addictions

Régulation : des règles pour contrôler les produits et les comportements

- **Qu'est-ce qu'on contrôle :**
  - **Qui peut vendre** : seulement certains magasins autorisés
  - **Qui peut acheter** : interdit aux mineurs (moins de 18 ans)
  - **Où on peut consommer** : pas partout (pas à l'école, au travail…)
  - **La publicité, les prix, la qualité…**
- **Exemples :**
  - L'alcool : vendus en magasins spécialisés, à certaines heures
  - Les cigarettes : paquets neutres avec photos qui donne des informations de santé
  - Les médicaments : seulement en pharmacie avec ordonnance
- **Pourquoi faire des règles ?**
  - Protéger les personnes
  - Diminuer les problèmes de santé
  - Éviter les accidents
  - Réduire la criminalité
- **Important :** La régulation ne supprime pas tous les risques.
  Mais elle les diminue pour toute la société.

Charte Handicaps et Addictions

Reconnaître la personne concernée comme une personne à part entière

Ne pas juger la consommation ni les comportements addictifs

Affirmer le droit à la participation sociale et à l'égalité

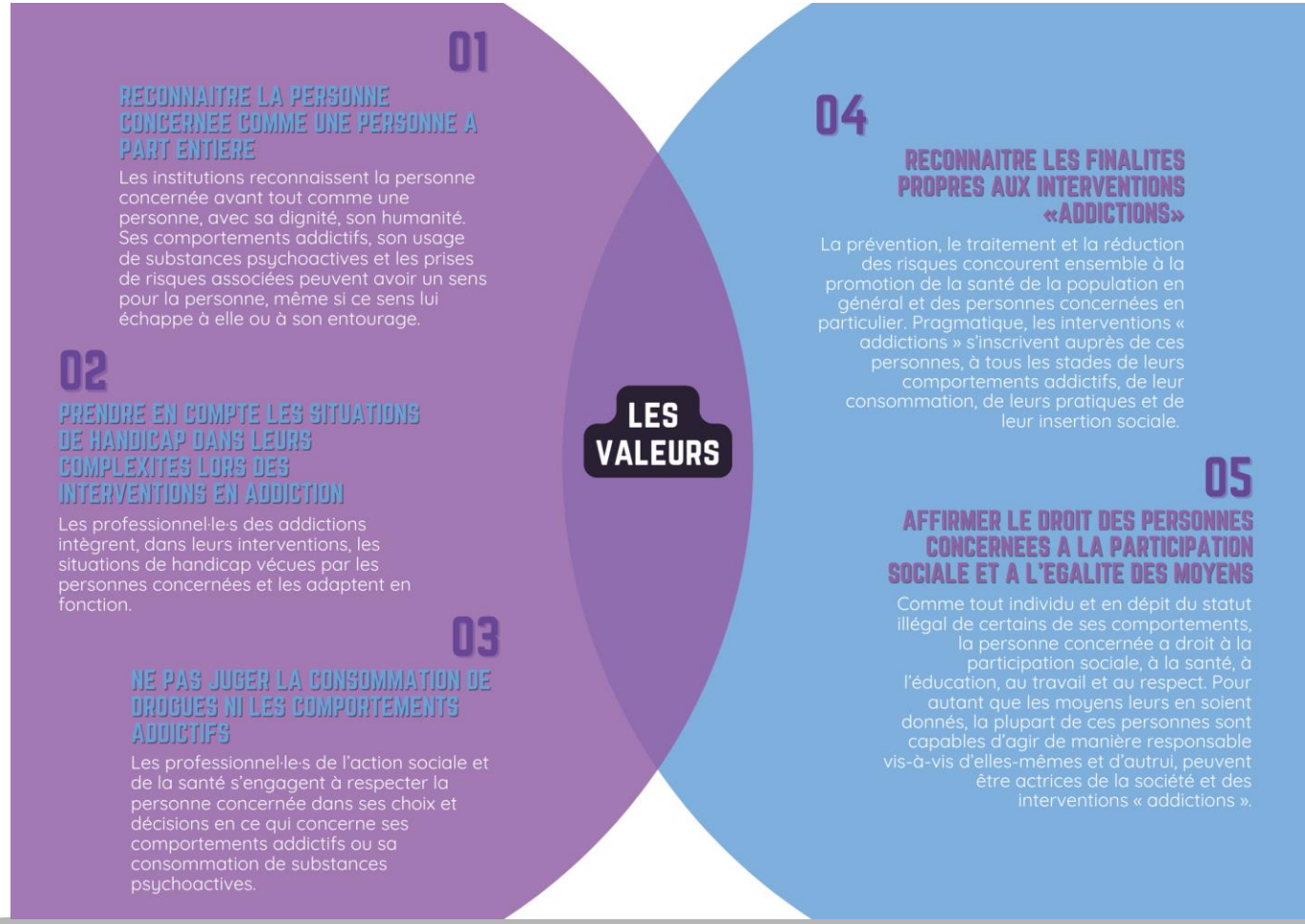
Donner les moyens de prévention et de réduction des risques

Encourager les prises de responsabilité

Aller à la rencontre des personnes dans les milieux de vie

GREA - Charte Handicaps et Addictions,

https://handicaps-addictions.ch/charte-handicap-addictions/



GREA
GROUPEMENT ROMAND D'ETUDES DES ADDICTIONS

Prévention

- **C'est éviter les problèmes avant qu'ils arrivent.**
- **Comment faire :**
  - Informer sur les risques des produits
  - Apprendre à dire "non"
  - Proposer d'autres activités amusantes
  - Parler des problèmes sans juger
- **Exemple :** Expliquer aux jeunes que l'alcool peut être dangereux.

GREA
GROUPEMENT ROMAND D'ETUDES DES ADDICTIONS

Réduction des risques

- **C'est diminuer les dangers quand la personne consomme.**
- **Comment faire :**
  - Ne pas consommer seul
  - Boire de l'eau régulièrement
  - Utiliser du matériel propre
  - Connaître les numéros d'urgence
  - Tester les produits quand c'est possible
- **Exemple :** Donner des cigarettes électroniques aux personnes qui fument du tabac.
- **Important :** On respecte le choix de la personne.
  On l'aide à être moins en danger.

GREA
GROUPEMENT ROMAND D'ETUDES DES ADDICTIONS

Pourquoi il faut en parler ?

- **Dire ses problèmes, c'est important !**
- **Ne pas avoir honte**
  La honte empêche de se soigner.
  La santé, c'est plus important que la honte.
- **Tout le monde a le droit d'être aidé**
  Peu importe qui on est.
  Peu importe ce qu'on consomme.
- **Accéder aux services d'aide**
  - Prévention : éviter les problèmes
  - Réduction des risques : être moins en danger
  - Soins : se faire soigner
- **En parlant, on peut recevoir de l'aide.**
  En se taisant, on reste seul avec ses problèmes.

GREA
GROUPEMENT ROMAND D'ETUDES DES ADDICTIONS

Traitement

- **C'est aider la personne à aller mieux.**
- **Différents types d'aide :**
  - **Médicaments** : pour diminuer l'envie ou arrêter plus facilement
  - **Thérapie** : parler avec un professionnel pour comprendre et changer
  - **Groupes de parole** : rencontrer d'autres personnes avec le même problème
  - **Soutien social** : aide pour le logement, le travail, l'argent
- **Objectifs du traitement :**
  - Arrêter complètement ✓
  - Ou diminuer la consommation ✓
  - Améliorer la qualité de vie ✓
  - Retrouver des relations saines ✓
- **Important :**
  - Le traitement prend du temps
  - Chaque personne est différente
  - Il peut y avoir des rechutes (c'est normal)
  - L'important c'est de ne pas abandonner
- **La personne décide de ses objectifs avec l'aide des professionnels**

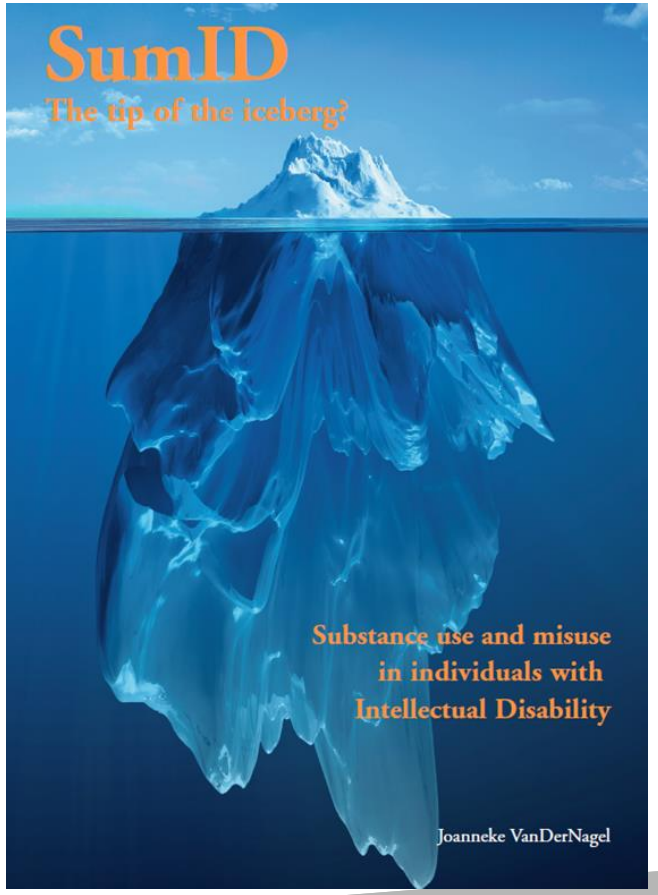
Outils pratiques : SumID-Q et MDA

SumID-Q - Outil de repérage :

- Questionnaire adapté
- Déficience intellectuelle légère
- Repérage des consommations
- Dialogue sans jugement

MDA - Moins de Drogues et d'Alcool :

- Thérapie cognitivo-comportementale
- Adaptée au handicap
- Accompagnement respectueux
- Gestion de la consommation



Comment utiliser les outils?

- **Qui utilise les outils ?**
  - L'hôpital universitaire de Genève utilise les outils.
  - La fondation Aigues-Vertes utilise aussi les outils.
- **D'où viennent les outils ?**
  - Les outils ont été créés aux Pays-Bas par l'institution Tactus.
  - Le GREA les a adaptés en français pour la Suisse romande.
- **Quelle formation est nécessaire ?**
  - Les professionnels doivent suivre une formation pour utiliser les outils.
  - Le GREA organise cette formation dans les institutions qui le demandent.
- **Qui se forme actuellement ?**
  - Les professionnels des EPI à Genève se forment en ce moment.
  - Nos collègues français veulent aussi se former.

Messages clés

- La consommation concerne aussi les personnes en situation de handicap
- Des approches adaptées et inclusives sont nécessaires
- Des outils existent pour accompagner ces situations, mais d’autres restent à inventer
- La collaboration entre spécialistes est essentielle
- Ouvrir le dialogue est la première étape vers l'accompagnement

Égalité des chances • Dignité • Accompagnement adapté

MERCI

Questions ?

Slides de réserve

GREA
GROUPEMENT ROMAND D'ETUDES DES ADDICTIONS

Pourquoi consomme-t-on ?

Les sept familles	Intention	Relation
Plaisir	Planer	Pour soi
Introspection	Voyager	En soi
Souffrance	Apaiser	Privé de soi
Performance	Gagner	Contre d'autres moi
Défonce	S'assommer	Sans les autres
Fusion	Se fondre	Dans les autres
Distinction	S'affirmer	Sortir de la masse

- D'après Emmanuel Langlois, Le nouveau monde des drogues, 2022, Armand Colin

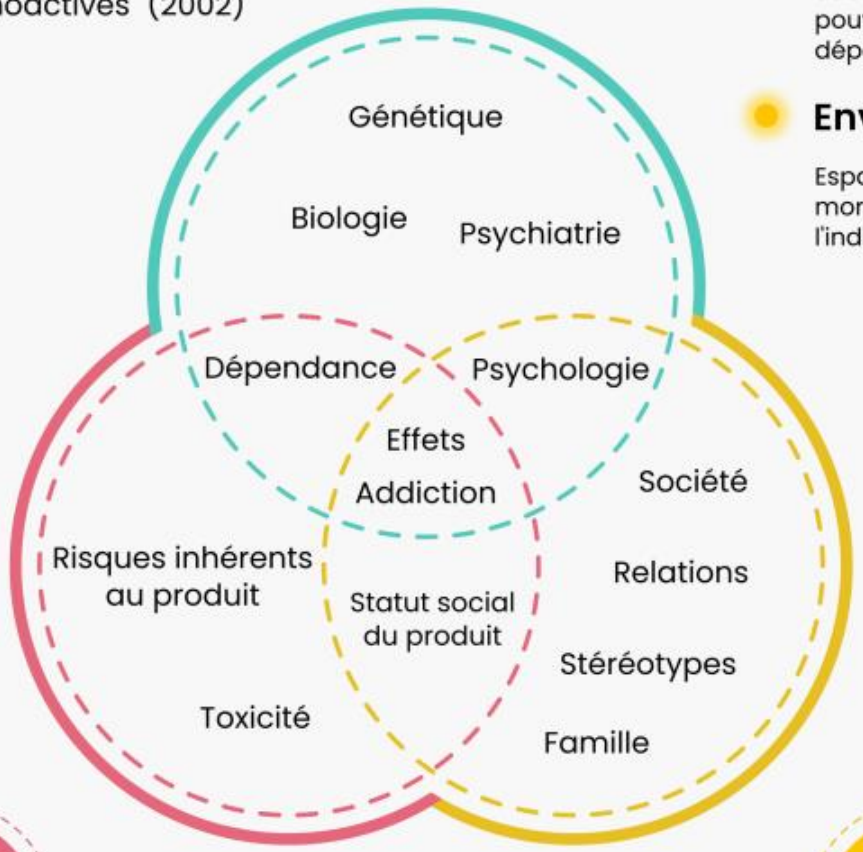
L'approche biopsychosociale

- L’addiction a toujours plusieurs dimensions

BIOLOGIQUE	PSYCHOLOGIQUE	SOCIALE
• Génétique • Neurobiologie • Effets	• Personnalité • Traumatismes • Troubles psychique ou physiques	• Environnement • Relations • Contexte culturel

Le modèle biopsychosocial

Selon la perspective de Michel Reynaud dans "Usage nocif de substances psychoactives" (2002)



Individu

Produit

Environnement

Individu

Personne en situation de consommation épisodique ou chronique

Produit

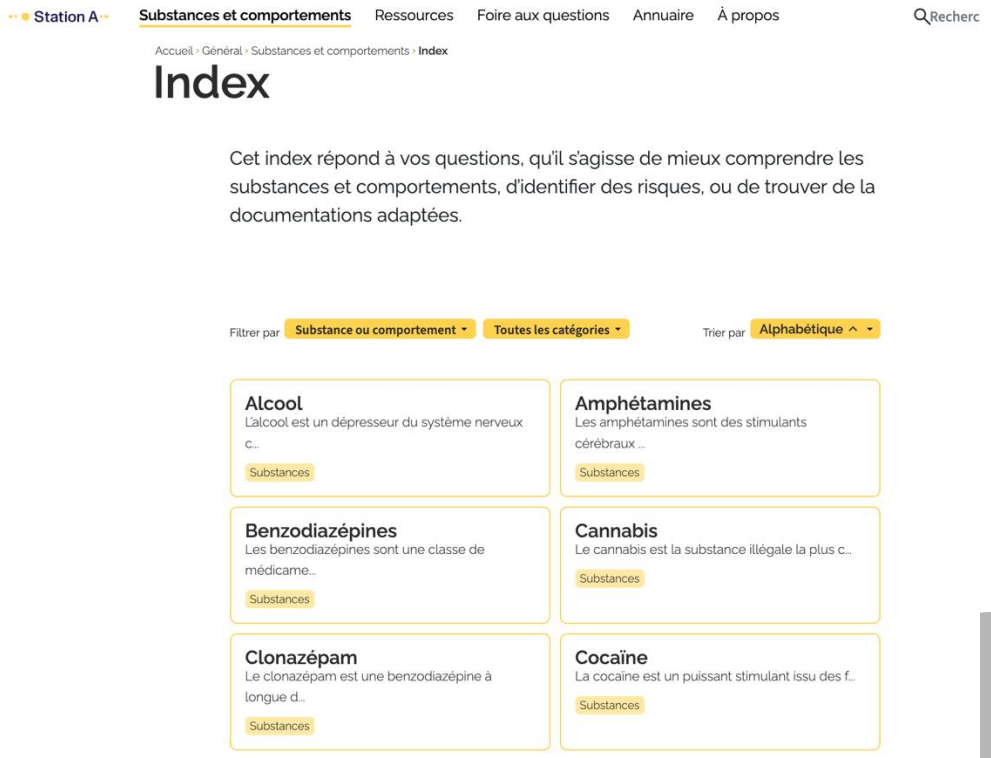
Substance psychoactive pouvant engendrer une dépendance

Environnement

Espace social, physique et moral dans lequel évoluent l'individu et le produit

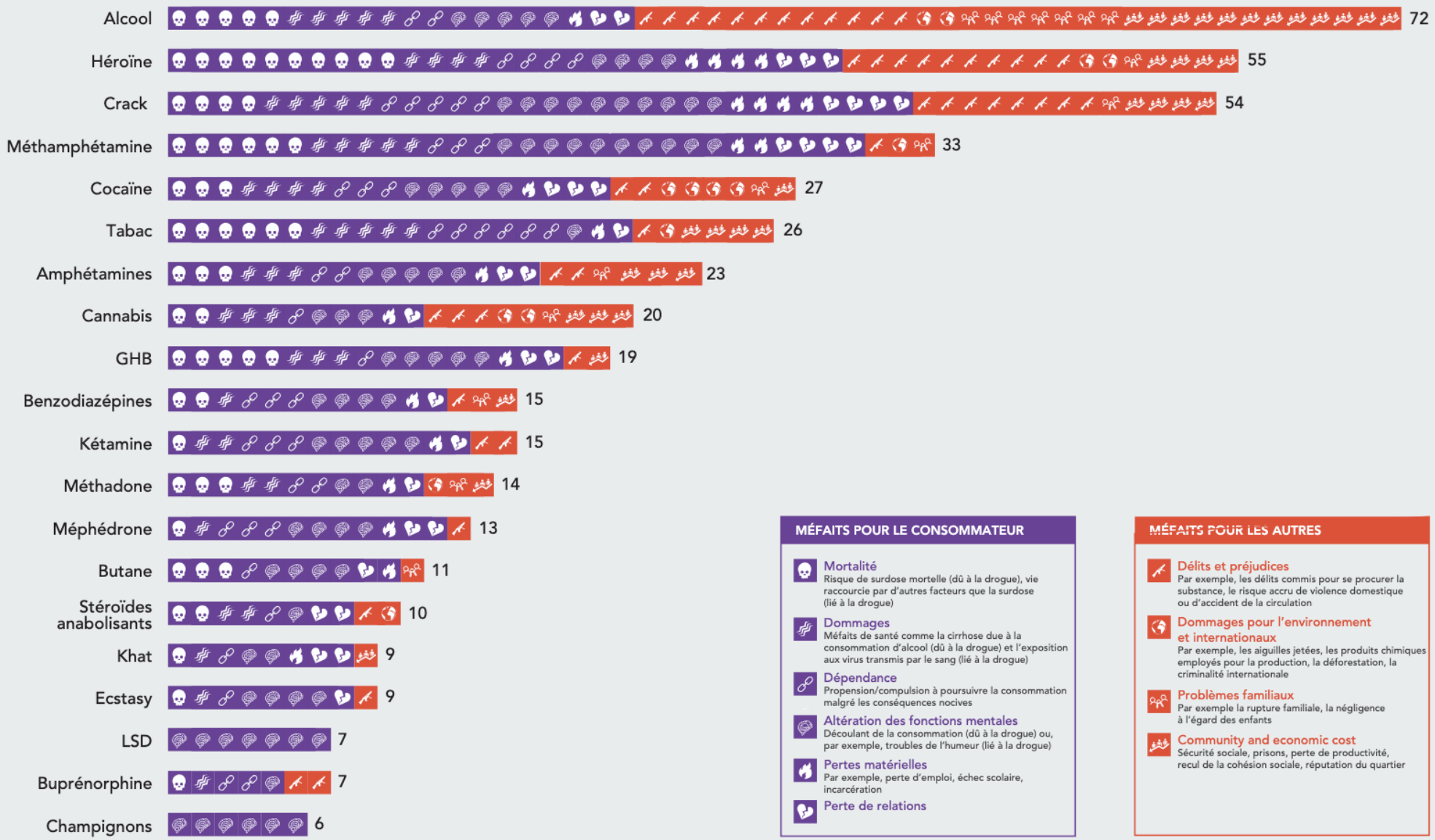
Ressource

- **Station-a.ch** : pour répondre à vos principales questions, en tant que professionnel·le·s ou personne concernée.
- **Qui est le drogué ? Le livret des histoires**



GR
GROUPEMENT ROMAND D'ETUDES

FIGURE 4 Notes pondérées de la nocivité des drogues



Source: Ce graphique s'appuie sur la modélisation scientifique élaborée par David Nutt et al. (Nutt, D. J., King, L. A. et Phillips, L. D. (2010) Drug harms in the UK : a multicriteria decision analysis. The Lancet, 376(9752), p. 1558–1565. doi : 10.1016/S0140-6736(10)61462-6.) et leur évaluation des différents degrés de nocivité des drogues consommées à des fins récréatives au Royaume-Uni, selon l'analyse de décision multicritère.

C. Lopez-Quintero et al. / Drug and Alcohol Dependence 115 (2011) 120–130

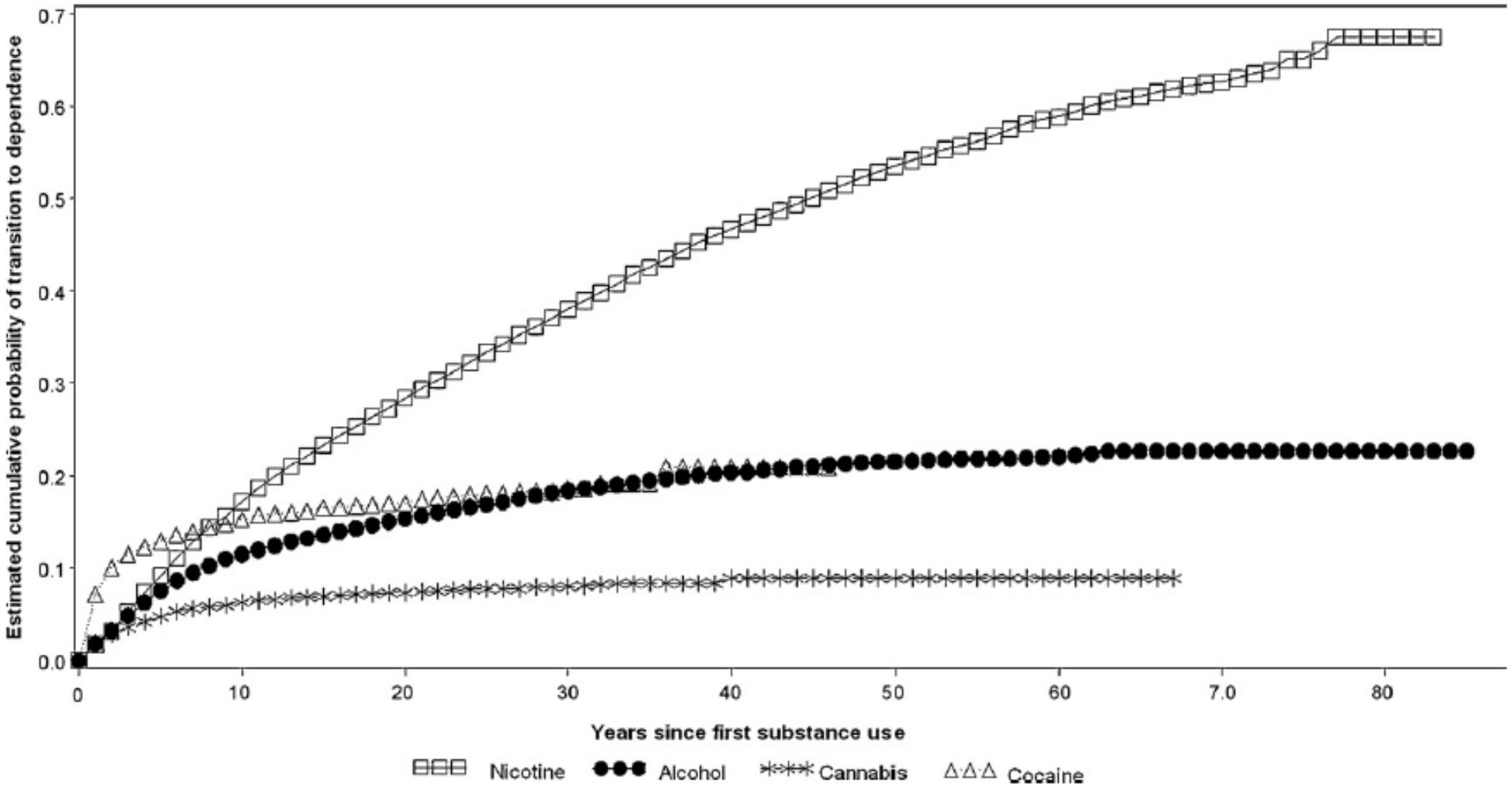


Fig. 1. Cumulative probability of transitioning to dependence on nicotine, alcohol, cannabis and cocaine among users of these substances.