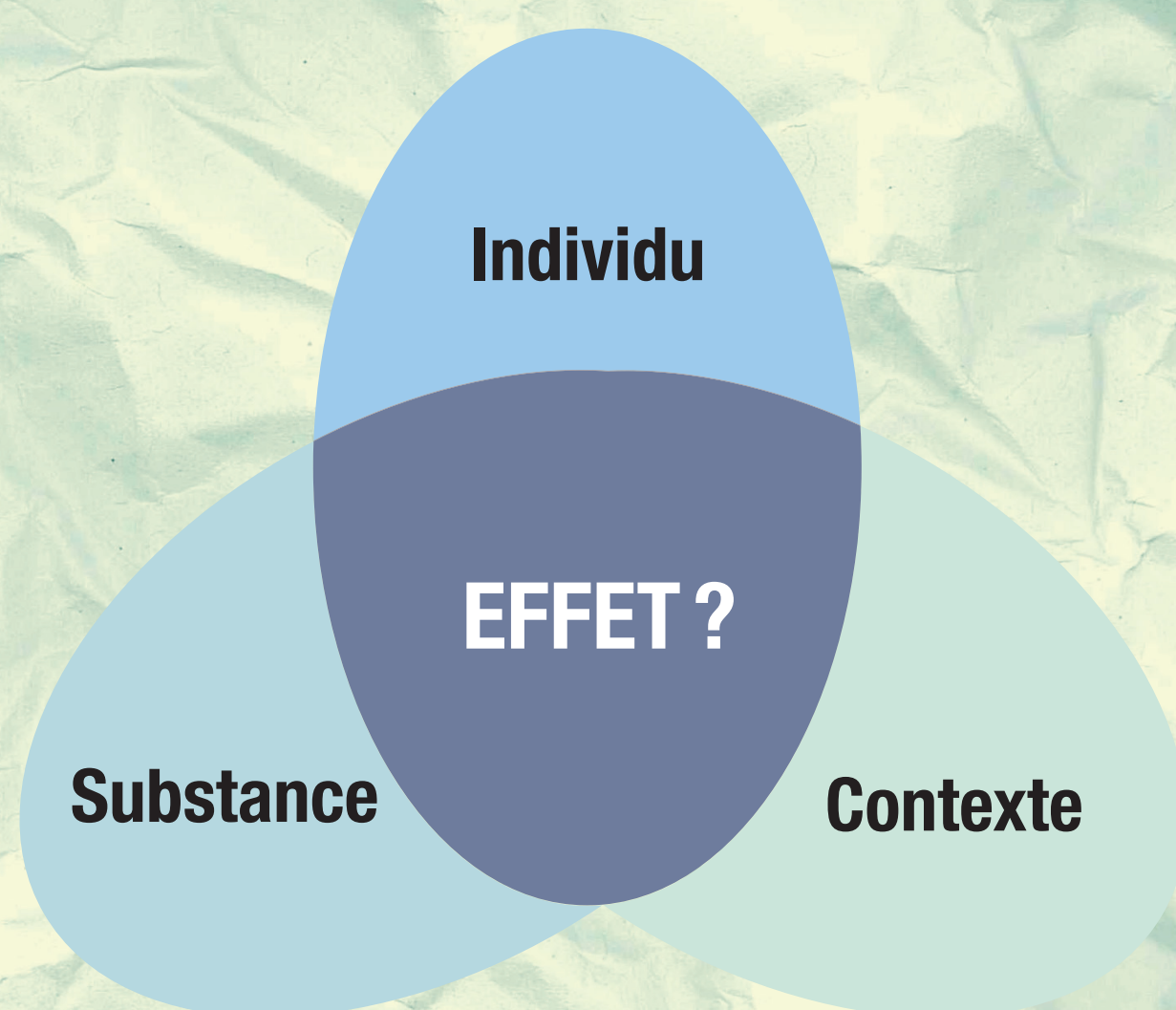


LOI DE L'EFFET

Question :
Quel effet a la consommation d'alcool ou d'une autre substance psychoactive sur une personne ?

Réponse :
On ne le sait jamais vraiment...

Pourquoi :
À cause de la Loi de l'effet.



SUBSTANCE X INDIVIDU X CONTEXTE = EFFET

Substance

Quantité (Ex. : un verre de champagne, une caisse de 12 bières)
Qualité ou pureté du produit (Ex. : ecstasy coupée avec une autre substance)
Fréquence de consommation (Ex. : tous les jours, lors d'occasions spéciales)
Rapidité de consommation (Ex. : un verre de vin pendant le repas, cinq shooters en une heure)
Mode d'administration (Ex. : fumé, ingéré, injecté)
Combinaison avec d'autres produits (Ex. : cannabis et alcool, médicaments et MDMA)

X

Individu

Âge (En général, les jeunes sont plus sensibles aux psychotropes que les adultes.)
Sexe (Certaines substances, comme l'alcool, agissent plus chez les femmes que chez les hommes.)
Taille et poids (Pour une même quantité de produits consommés, plus le poids corporel est élevé, moins la concentration de substance dans le sang sera élevée.)
État physique (Si une personne souffre d'une maladie comme le diabète ou si elle est fatiguée, grippée, aux prises avec une gastroentérite, etc., elle sera alors plus sensible à la substance consommée.)
État d'esprit, humeur (En général, les substances accentuent l'émotion dans laquelle une personne se trouve avant la consommation : tristesse, dépression, etc.)

X

Contexte

Endroit (Ex. : au restaurant, dans sa chambre à coucher)
Ambiance (Ex. : soirée de danse, en sanglot après une rupture)
Moment de la journée (Ex. : le matin avant d'aller à l'école ou au travail)
Relation avec les autres (Ex. : avec des amis plus âgés qu'on essaie d'impressionner)
Conflits (Ex. : en colère contre quelqu'un)

=

Effet

Situation à risque ?
Situation dangereuse ?
As-tu bien analysé la situation ?
Es-tu bien entouré ?

Lorsqu'une caractéristique liée à ces trois facteurs change, l'expérience change aussi.

Tu te poses des questions ?
Tu penses avoir besoin d'aide ?

Parles-en avec quelqu'un en qui tu as confiance (un ami, tes parents, un prof, etc.).
Appelle un de ces deux services gratuits et confidentiels (24 heures par jour et 7 jours par semaine).

Tel-jeunes au 1 800 263-2266

Drogue : aide et référence
au 1 800 265-2626

(Dans la région de Montréal, au 514 527-2626)

Québec.ca

Votre gouvernement

Québec