

ECHO[®] CHUM

Troubles concomitants

Programme de télémentorat accrédité
par le DPC de l'Université de Montréal

La réduction des méfaits dans le cadre de l'intervention psychosociale

9 et 16 janvier 2024

Laurence D'Arcy, D.Ps.

APPR en transfert des connaissances à l'Institut universitaire
sur les dépendances

CECTC Centre d'expertise
et de collaboration
en troubles concomitants



Déclaration de conflits d'intérêts réels ou potentiels

Nom du conférencier : Laurence D'Arcy

**Je n'ai aucun conflit d'intérêt réel ou potentiel
en lien ou non avec le contenu de cette présentation.**

Objectifs de la capsule de formation

Permettre aux partenaires de :

- 1 Comprendre les fondements de la réduction des méfaits et la distinguer de la réduction de l'usage
- 2 Connaître et élaborer des objectifs de réduction des méfaits
- 3 S'approprier un processus de réflexion pour soutenir la personne dans sa recherche de stratégies de réduction des méfaits

Qu'est-ce que la réduction des méfaits?

Définitions



- « Réduction des méfaits » et « réduction des risques » sont des synonymes.
- **Définition officielle** : *La réduction des risques fait référence aux politiques, aux programmes et aux pratiques qui ont pour but de diminuer les effets négatifs de la consommation de drogues, et des politiques et des lois s'y afférant, que ce soit légalement, socialement ou par rapport à la santé.*
- Harm Reduction International
- **Définition dans le cadre de l'intervention psychosociale** :
 - Réduction des risques et conséquences négatives liées à l'usage des substances psychoactives (alcool, cannabis, autres drogues incluant les médicaments psychoactifs) plutôt que l'élimination du comportement d'usage lui-même afin d'améliorer la qualité de vie de la personne selon sa perspective

= consommation plus sécuritaire et moins dommageable sur les plans physique, psychologique, spirituel et social.

Qu'est-ce que la réduction des méfaits?

Qualité de vie

Qualité de vie = subjectif!

- À quoi ressemble une vie qui vaut la peine d'être vécue?
- Qu'est-ce qui est important d'avoir dans ma vie pour être bien ou satisfait?
- Jusqu'à quel point ma vie me permet de répondre à mes besoins physiques, psychologiques, spirituels, sociaux ?
- Quelles sont les conditions dans lesquelles je veux vivre?
- Quelles sont mes attentes, mes objectifs, mon projet de vie?

Qu'est-ce que la réduction des méfaits?

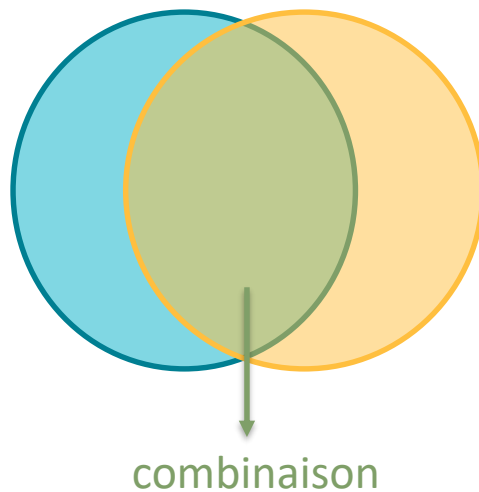
Distinction entre réduction de l'usage et réduction des méfaits

Réduction de l'usage

Objectif : réduire la consommation pouvant aller jusqu'à l'abstinence

Comment?

- ↓ Quantité de SPA
- ↓ Fréquence de consommation
- ↓ Durée d'un épisode
- ↓ Du types de SPA consommées



Réduction des méfaits

Objectif : réduire les risques et conséquences négatives de l'usage (consommation + sécuritaire et moins dommageable)

Comment?

Changements apportés au contexte de consommation et à la façon de consommer (mode d'administration, mélanges, environnement de consommation, etc.)

Qu'est-ce que la réduction des méfaits?

Exemples d'objectifs avec l'alcool

Jean a toujours été une personne anxieuse. Il consomme de l'alcool pour se relaxer. Depuis qu'il a perdu son emploi, il boit maintenant une caisse de 12 bières tous les jours. Il commence à boire à partir de midi et écoute la télévision jusqu'à ce qu'il s'endorme. Le lendemain au réveil, il a une grande sensation de soif, a mal à la tête, se sent fatigué et ressent des « bouffées d'anxiété ». Il se **plaint d'être *hangover*** le lendemain, ce qui lui donne le goût de boire dès qu'il se réveille. Il ne veut pas arrêter sa consommation d'alcool parce que c'est sa seule façon de s'apaiser.

Réduction de l'usage

- Réduire sa consommation à un maximum de 8 bières par jour

Réduction des méfaits

- Pour limiter les effets du « lendemain de veille » et prévenir la déshydratation, boire de l'eau régulièrement et manger des aliments salés.

Qu'est-ce que la réduction des méfaits?

Principes directeurs à l'intervention

Humanisme

- Autonomie et libre choix
- Bienveillance, chaleur humaine et confiance en l'autre

Rupture avec le paternalisme

Pragmatisme

- Réalisme
- Perspective coûts/bénéfices

Rupture avec l'idéalisme

Comment faire de la réduction des méfaits?

Trois grandes étapes

Étape 1 : Déterminer avec la personne les impacts sur sa qualité de vie



Étape 2 : Analyser les épisodes de consommation et discuter des risques potentiels



Étape 3 : Élaborer des stratégies de réduction des risques et méfaits

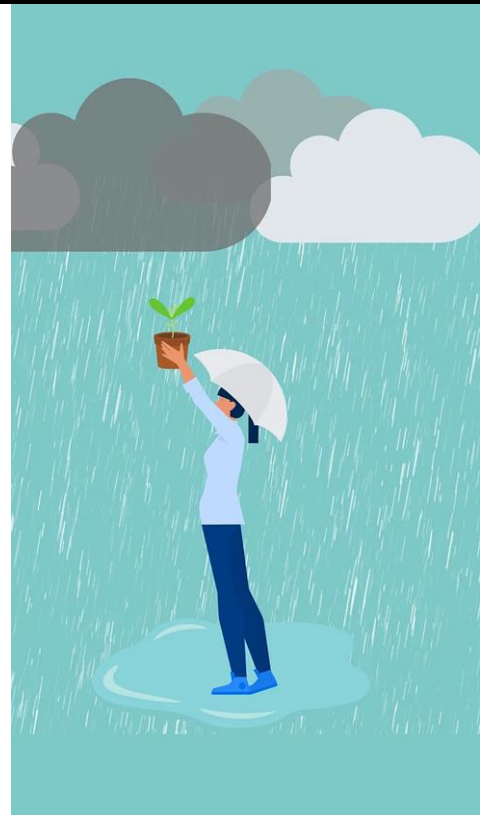
Comment faire de la réduction des méfaits?

Étape 1 : Déterminer avec la personne les impacts sur sa qualité de vie

Identifier les impacts négatifs (coûts) et positifs (bénéfices) de la consommation à partir de la perspective de la personne = POSTURE D'ÉCOUTE

- Qu'est-ce que la personne n'apprécie pas de sa consommation ou qu'elle ne voudrait pas qui se produise? (Coût)
- Qu'est-ce que la personne aime ou recherche de sa consommation? (Bénéfices)
- En quoi sa consommation aide ou nuit à sa qualité de vie ? (Bénéfices et coûts)

Prendre la personne là où elle se trouve et
l'accompagner vers où elle veut aller

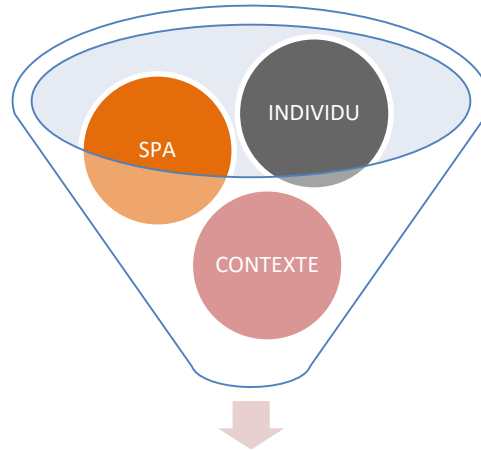


Comment faire de la réduction des méfaits?

Étape 2 : Loi de l'effet

Caractéristiques SPA

- Effets du ou des SPA sur le système nerveux central (SNC)
- Composition du produit (concentration, qualité)
- Quantité et durée de l'épisode de consommation
- Modes d'administration
- Mélanges et effets d'interaction
- Etc.



EFFET
(expérience subjective)

+ risques et conséquences
à court, moyen et long terme

Caractéristiques INDIVIDU

- Âge, identité de genre, constitution physique
- État physique et psychologique
- Expériences antérieures et attentes
- Tolérance innée et acquise
- Etc.

Caractéristiques CONTEXTE

- Lieu, ambiance, moment de la journée
- Relations avec autrui (usage seul ou en groupe, conflits, etc.)
- Normes sociales, politiques publiques
- Etc.

Comment faire de la réduction des méfaits?

Étape 2 : Analyser les épisodes de consommation et discuter des risques potentiels

Analyser les épisodes de consommation

Questionner sur les **caractéristiques** de l'épisode de consommation :

- Ce que la personne consomme et comment elle le fait? (**SUBSTANCE**)
- Dans quel état physique et psychologie la personne se trouve quand elle consomme? (**INDIVIDU**)
- Où la personne consomme? (**CONTEXTE**)

Questionner sur le **déroulement** de l'épisode de consommation :

- Dans quel état physique et psychologique la personne est **AVANT** la consommation?
- Qu'est-ce que la personne fait et comment elle se sent **PENDANT** la consommation?
- Dans quel état physique et psychologique la personne est **APRÈS** la consommation et qu'est-ce qu'elle fait pour récupérer?



Partager des informations de manière neutre et objective en lien avec les caractéristiques et le déroulement de la consommation

Comment faire de la réduction des méfaits?

Étape 3 : Élaborer des stratégies de réduction des méfaits



Caractéristiques d'une bonne stratégie de réduction des méfaits

- Doit être personnalisée aux risques et conséquences négatives perçus par la personne
- Doit être facile à intégrer pour la personne en tenant compte de de son contexte de vie
- Doit être une action concrète formulée à la positive
- Doit globalement aider la situation sans entraîner de nouveaux risques et conséquences négatives
- S'appuyer sur des connaissances valides et non des croyances populaires

Comment faire de la réduction des méfaits?

Étape 3 : Identifier des stratégies de réduction des méfaits

Exemple : Mathilde habite à 45 minutes Sherbrooke et sort souvent dans les bars au centre-ville pour consommer de l'alcool. À la fermeture, elle prend sa voiture pour retourner chez elle, même si elle ne sent pas en état de conduire. Elle se sent coupable le lendemain matin.

Caractéristique		
Doit être personnalisée aux risques et conséquences négatives perçus par la personne	Consommer de l'alcool avec des personnes de confiance	Prévoir de coucher chez une amie qui habite à distance de marche du bar
Doit être facile à intégrer pour la personne dans son contexte de vie	Prendre un taxi pour retourner chez elle	Boire de l'alcool en début de soirée et changer pour des boissons non alcoolisées lorsqu'elle se sent « feeling »
Doit être une action concrète formulée à la positive	Éviter de prendre sa voiture quand elle a bu de l'alcool	Organiser des soirées chez elle ou proche de chez elle
Doit globalement aider la situation sans entraîner de nouveaux risques et conséquences négatives	Dormir sur la banquette arrière de son véhicule le temps de « dégriser »	
S'appuyer sur des connaissances valides et non des croyances populaires	Boire un café pour dégriser plus rapidement	

ANNEXE 1

Exemples de stratégies pouvant découler des **caractéristiques** selon la loi de l'effet

SUBSTANCES

- Faire tester ses substances (utiliser des bandelettes de détection ou services d'analyse)
- Consommer de source légale lorsque possible (cannabis SQDC, SPA obtenus en pharmacie)
- Utiliser du matériel de consommation à moindre risque
- Utiliser des techniques plus sécuritaires de consommation ou changer son mode de consommation pour un à moindre risque
- Consomme une substance à la fois en petite quantité
- Etc.

INDIVIDU

- Prendre soin de son corps
- Prendre soin de sa santé buccodentaire
- Consommer seulement lorsqu'on est dans bon état d'esprit
- Etc.

CONTEXTE

- Consommer avec des personnes de confiance et avoir de la naloxone accessible
- Consommer dans un lieu sécuritaire
- Consommer à des moments spécifiques (ex. après avoir fait ses tâches)
- Etc.

ANNEXE 2

Exemples de stratégies pouvant découler du déroulement de l'épisode de consommation

AVANT la consommation

- Avoir mangé et dormi suffisamment pour être en forme
- Prévoir du matériel de consommation à moindre risque propre/stérile et en quantité suffisante
- S'assurer d'avoir un temps de récupération post-consommation au besoin
- Etc.

PENDANT la consommation

- Utiliser le matériel et des techniques de consommation à moindre risque
- Consommer une petite quantité et attendre de voir les effets avant de redoser
- Faire une activité présentant peu de risque de blessures ou d'accidents (éviter des activités comme se baigner, conduire, manipuler des outils, etc.)
- S'hydrater
- Etc.

APRÈS un épisode de forte consommation

- Se reposer et faire une activité physique légère (ex. marcher)
- S'alimenter et s'hydrater
- Etc.

Pour en savoir plus...

Répertoire d'outils du site de l'Institut universitaire sur les dépendances

INSTITUT
UNIVERSITAIRE SUR
LES DÉPENDANCES

A PROPOS ETUDES ET RECHERCHE AMÉLIORATION DES PRATIQUES ÉVÉNEMENTS & FORMATIONS NOUS SUIVRE

AMÉLIORATION DES PRATIQUES → Outils et guides → RÉDUCTION DES MÉFAITS

Réduction des méfaits

Uutils et guides

- [Réduction des méfaits](#)
- Modes de consommation
- Sexualité
- Surdoses
- Divers

Populations spécifiques

Substances psychoactives

Internet et écrans

Canna-Coach

Cap sur la famille

Drogues, santé et société

Outils COVID-19

Transfert de connaissances

Pratiques de pointe

Évaluation des technologies et des modes d'intervention (ETMI)

Dernière mise à jour: 2023-08-08

Répertoire d'outils :

- publiés en ligne
- récents (5 dernières années)
- en français
- pertinents à l'intervention psychosociale

<https://www.iud.quebec/fr/amelioration-des-pratiques/outils-et-guides/reduction-des-mefaits>

Pour en savoir plus...

Formation e-learning en réduction des méfaits de CATIE



CATIE La source canadienne de renseignements sur le VIH et l'hépatite C

Accueil > Réduction des méfaits en général

Imprimer

CATIE

Les bases de la réduction des méfaits : trousse pour prestataires de services

LES BASES DE LA RÉDUCTION DES MÉFAITS

La réduction des méfaits est un aspect important dans l'appui envers les droits et la santé des personnes qui utilisent des drogues. Au Canada, on observe une demande croissante d'information sur la réduction des méfaits de la part de tous les types d'organismes qui offrent des services aux personnes qui utilisent des drogues. Cette trousse contient des renseignements de base sur la réduction des méfaits pour les prestataires de services qui œuvrent auprès des personnes qui utilisent des drogues (notamment le personnel de soutien, les intervenant-e-s de proximité, le personnel infirmier et le personnel ayant un savoir expérientiel). Cette trousse est gratuite et s'adresse à toute personne qui souhaite s'en servir pour son apprentissage personnel, ou la partager pour la formation au sein d'un organisme ou dans le cadre d'autres actions de renforcement des capacités.

Elle se divise en quatre modules à consulter individuellement ou intégralement pour un aperçu plus exhaustif des notions de base de la réduction des méfaits. Les organismes et les apprenant-e-s peuvent choisir les sections de la trousse qui conviennent le mieux à leurs besoins.

Il faut environ une heure pour compléter chaque module. Cela peut tout de même varier en fonction du module et selon le temps passé à lire le contenu, visionner les vidéos, répondre aux questions de réflexion et consulter les ressources externes. Si vous avez l'intention de faire les quatre modules les uns à la suite des autres, notre suggestion est de consacrer quatre heures en tout.

- Formation gratuite
- Divisée en 4 modules indépendants
- Prévoir environ 1h par module

https://www.catie.ca/fr/reduction-des-mefaits?utm_source=PANTHEON_STRIPPED&utm_medium=PANTHEON_STRIPPED&utm_campaign=PANTHEON_STRIPPED&utm_content=PANTHEON_STRIPPED

Références

1. Brisson, P. (1997). L'approche de réduction des méfaits : sources, situations, pratiques. Gouvernement du Québec. https://www.cqld.ca/app/uploads/2016/12/approche-reduction-mefaits-sources-situation-pratiques_dec-1997.pdf
2. Brisson, P. (2012). L'approche de réduction des méfaits. INSPQ. <https://www.inspq.qc.ca/espace-itss/l-approche-de-reduction-des-mefaits>
3. D'Arcy, L. & Fallu, J.-S. (2023). Réduction de l'usage et réduction des méfaits : mieux les distinguer. <https://www.dialogtox.com/dialog/reduction-de-lusage-et-reduction-des-mefaits-mieux-les-distinguer/>
4. Landry, M. & Lecavalier, M. (2003). L'approche de réduction des méfaits : : un facteur de changement dans le champ de la réadaptation en toxicomanie. *Drogues, santé et société*, 2(1). <https://doi.org/10.7202/007187ar>
5. Beirness, D. J., Jesseman, R., Notarandrea, R. & Perron, M. (2008). Réduction des méfaits : un concept qui en dit long. Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et la toxicomanie. <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-05/ccsa0115312008f.pdf>

QUESTIONS? COMMENTAIRES?

CECTC Centre d'expertise
et de collaboration
en troubles concomitants



MERCI!

Pour information :
echo.tc.cectc.chum@ssss.gouv.qc.ca

Visitez notre site :
<https://ruiss.umontreal.ca/cectc/>

CECTC Centre d'expertise
et de collaboration
en troubles concomitants

