



Un ennemi Silencieux

Mírian Arteaga



Upon High
Places



Un ennemi Silencieux

Mírian Arteaga



© Mirian Arteaga Córdoba, 2022

Utilisé avec permission de l'auteur
Société Missionnaire Internationale
Église Adventiste du Septième Jour
Mouvement de Réforme
Département de la Jeunesse
Conférence Générale

Toute reproduction total ou partielle est interdite
sans l'autorisation écrite des éditeurs.
Mise en page par J. V. Giner



Le problème de la drogue dans le monde a non seulement affecté la santé des personnes qui en consomment, mais aussi notre économie, notre industrie, notre culture et nos ressources naturelles ; en plus de cela, la drogue a généré la violence, la corruption, le chômage et la délinquance ; les valeurs ont été inversées et il y a des effets et des stigmatisations avec lesquels nous devons vivre au quotidien. Mais ce qui est le plus inquiétant, c'est l'augmentation de la consommation de substances psychoactives tant dans les pays non producteurs que dans ceux qui produisent ces dites substances.

En cohérence avec cette situation qui touche directement la coexistence et l'harmonie au sein de la famille et de la société, j'ai envisagé de proposer cet article dans le but d'aider les familles à éloigner la menace et le fléau de la drogue de leur environnement.

PARLONS DES DROGUES

QUE SONT-ELLES ?

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), 'une drogue est toute substance qui, introduite dans l'organisme par n'importe quelle voie d'administration, produit d'une manière ou d'une autre une altération du fonctionnement naturel du système nerveux central de l'individu et est en plus, susceptible de créer une dépendance, qu'elle soit psychologique, physique ou les deux'.

QUE SONT LES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES ?

Ce sont toutes celles qui ont un impact sur le système nerveux central (SNC) et modifient son fonctionnement. La substance psychoactive est un mot plus précis que 'drogue', puisque cette dernière comprend des médicaments dûment formulés, et qui n'affectent pas nécessairement le système nerveux central mais qui peuvent aussi être mal utilisés.

COMMENT CES SUBSTANCES SONT-ELLES CLASSIFIÉES ?

Le professeur Augusto Pérez Gómez, dans son livre *Pilas con las drogas* [Rechargés avec la drogue] publié dans le programme Rumbos de la présidence de la République de Colombie, répertorie ces substances comme suit :

* Dépresseurs du système nerveux central : ce sont ceux qui diminuent le niveau de fonctionnement de ce système, qui incluent l'alcool, l'opium et ses dérivés (morphine, héroïne), les barbituriques et les sédatifs ou tranquillisants, les drogues par inhalation (la colle, l'essence, les solvants) et les anesthésiques. Leur nom ne signifie pas qu'ils produisent seulement un état émotionnel de dépression ou de tristesse.

* Stimulants du système nerveux central : ces médicaments accélèrent son fonctionnement et produisent la sensation d'augmenter l'acuité psychologique et la capacité physique. Les principaux sont : la cocaïne et ses dérivés, les amphétamines et la caféine.

* Hallucinogènes : ils produisent de grands changements dans la perception, générant des 'hallucinations', notamment visuelles. Les plus

courants sont les champignons 'magiques', la mescaline, le yagé (plante originaire de Colombie) et le LSD, bien que parmi ceux-ci il existe de nombreux autres produits.

* Substances 'mixtes' : elles produisent des effets en combinant deux ou plusieurs des catégories susmentionnées. Ici, nous ne considérerons que la marijuana et l'ecstasy.

Bien que ces substances puissent également être classées en fonction de leurs effets, de leurs caractéristiques et de la manière de les consommer, elles peuvent être classées comme : licites et illicites, douces et dures, il existe des classifications sans fin, tout dépend de la science qui traite de ce sujet.

QUELLE EST L'UTILISATION DES DROGUES ?

Il y a un type de consommation dans lequel n'est détectée aucune conséquence négative immédiate sur le consommateur ou son environnement, essentiellement parce que :

- * La consommation se fait en petite quantité.
- * La fréquence de consommation est minime.

QUEL EN EST L'ABUS ?

C'est l'usage excessif, persistant ou sporadique d'une substance qui cause des troubles ou des désagréments pour l'accomplissement d'obligations scolaires, professionnelles ou familiales.

QU'EST-CE QUE LA TOXICOMANIE ?

La toxicomanie, la toxicodépendance ou encore la dépendance aux substances psychoactives est le **BESOIN IMPÉRIEUX** qu'a une personne de consommer de la drogue. Ce besoin ne disparaît pas, malgré le fait que le consommateur ou l'utilisateur subit les conséquences négatives produites au moment de les consommer ou après l'arrêt de leur utilisation. En règle générale, il s'agit plus d'un besoin psychologique que physique.



QUELS SONT LES PRINCIPAUX TERMES QUE NOUS DEVONS CON-NAÎTRE AU SUJET DES DROGUES ?

* Addiction : selon le dictionnaire Larousse elle se définit comme 'l'habitude de ceux qui se laissent dominer par la consommation d'une drogue'. Cependant, certains experts affirment que ce concept n'est pas le plus approprié pour désigner ceux qui consomment régulièrement des substances psychoactives, il est donc suggéré d'utiliser le terme 'dépendance'.

* Dépendance : en termes de drogues, les experts indiquent que c'est la capacité d'une substance à produire des changements ou des effets dans l'organisme, qu'ils soient physiques ou psychologiques quand son administration est supprimée. Lorsque la consommation de substances psychoactives débute, ces symptômes se limitent à un léger inconfort qui incite la personne à consommer une nouvelle dose. Lorsque la dépendance en tant que telle survient chez une personne, certains phénomènes et altérations se produisent, non seulement de nature physique et

psychologique, mais aussi de nature comportementale et mentale qui affectent définitivement sa vie sociale. Dès lors, d'autres termes tels que tolérance, syndrome de sevrage, compulsion, etc. sont utilisés.

* Tolérance : ce phénomène est directement associé à la dépendance et consiste dans la diminution des effets produits par la consommation progressive d'une certaine substance psychoactive, c'est-à-dire que pour obtenir l'effet recherché ou ressentir la même chose, la personne devra consommer une dose à chaque fois plus conséquente, ce qui l'amène souvent même à consommer par la suite des substances psychoactives plus fortes.

* Syndrome d'abstinence : le syndrome d'abstinence (SA) est ce qu'on appelle communément 'le manque'. Il correspond à une série de réactions physiques qui apparaissent lorsqu'une personne souffrant d'addiction à une substance cesse d'en consommer. Le SA peut sembler lié à toute substance susceptible de créer une dépendance : l'alcool, le tabac, la cocaïne, le cannabis, la caféine, les benzodiazépines, etc.

Le syndrome d'abstinence n'est pas perçu comme une maladie mais comme une condition qui altère l'état de santé, son apparition étant nécessaire dans le processus de désaccoutumance à la substance.

Types de syndrome d'abstinence

Le syndrome d'abstinence aigu est le plus connu. Il s'agit d'une série de réactions physiologiques et psychologiques qui apparaissent dès que la consommation d'une substance psychoactive à laquelle on souffre d'accoutumance est interrompue. Les symptômes dépendront du type de substances psychoactives. Généralement, le SA produit le contraire de la consommation de substances (par exemple, si la consommation de cocaïne produit de l'activation et de l'hyper vigilance, son syndrome d'abstinence produit du découragement, de la réticence, etc.). L'intensité et la sévérité de ces symptômes varient selon le type et la quantité de substance habituellement consommée.

Cependant, ce syndrome d'abstinence s'accompagne fréquemment d'autres SA moins connus :

* Syndrome d'abstinence tardif : caractérisé par un ensemble d'altérations du système nerveux associées à des problèmes de santé

physique et psychologique. Le SA tardif interfère significativement avec la vie du patient en plus d'augmenter la probabilité de rechute.

* Syndrome d'abstinence conditionné (ou psychologique) : les symptômes du SA aigu réapparaissent lorsque la personne se retrouve dans des situations où elle consommait habituellement la substance. Dans ce syndrome, il y a eu un processus d'apprentissage dans lequel certains stimuli sont associés au comportement de consommation. Par exemple, il est courant que les fumeurs fument davantage dans des circonstances particulières. C'est le cas, par exemple, en buvant un café ou lors d'une pause de discussion. Le SA conditionné apparaîtra dans le processus de sevrage tabagique dans ces circonstances.

* Compulsion : impossibilité pour le consommateur d'éviter la consommation de substances, malgré son intention ou son désir de le faire.

* Effets : les drogues peuvent produire différents effets agréables, excitants et même hallucinogènes, mais leur consommation entraîne également des conséquences graves pour la santé des consommateurs et leur fonctionnement social.

Voici quelques séquelles que la drogue peut laisser chez les utilisateurs réguliers.

1. Déséquilibres neurochimiques dans le cerveau

Lors d'une étude menée par Volkow en 2003 on a observé, grâce à des études de neuro-imagerie, que des changements neuro-chimiques et fonctionnels permanents se produisent dans le cerveau des toxicomanes. La consommation de substances psychoactives **provoque la libération massive de certains neurotransmetteurs tels que la dopamine ou la sérotonine** qui, à court comme à long terme, ont généralement des conséquences au niveau du cerveau. Au niveau fonctionnel, des problèmes peuvent également survenir en raison du déséquilibre neurochimique qui se produit, par exemple en référence à la motivation, à la mémoire et au contrôle cognitif.

De plus, à la suite de la consommation de drogues, **les synapses** sont également altérées. Des études suggèrent que, notamment dans le cas du **glutamate**, les connexions entre les neurones peuvent être modifiées. **Il existe également une perte neuronale, des traumatismes généralisés**, des troubles neurodégénératifs, une diminution des pro-

téines acides fibrillaires gliales et d'autres conséquences qui affectent directement le cerveau.

2. Altération de l'humeur

Les altérations de l'humeur sont fréquentes avec la consommation de drogues. Non seulement à long terme, mais aussi à court terme, ce qui signifie qu'une personne **peut passer** très fréquemment **d'un état détendu à un état d'irritation et d'agressivité**.

Cela est particulièrement visible dans les heures qui suivent la consommation de drogue ou **lorsque l'état de manque a un effet plus prononcé**. À long terme, la personnalité de nombreux consommateurs peut être altérée par la consommation de substances psychoactives.

3. Problèmes familiaux, relationnels et sociaux

Les problèmes au niveau familial sont assez fréquents quel que soit le type de drogues consommées. Il est clair qu'avec la consommation de tabac, il est peu probable qu'une famille se sépare, mais cela peut l'être avec la consommation **d'alcool ou d'autres drogues dures comme la cocaïne**.



Des problèmes sociaux peuvent également survenir lorsque le consommateur est habitué à ces substances, **il peut même perdre des amitiés et son travail**. La personne qui consomme de la drogue peut manifester une perte d'intérêt pour ses passe-temps et ses autres activités préférées. Les problèmes économiques sont également associés aux comportements des toxicomanes.

4. L'addiction

L'addiction est l'une des conséquences de l'usage de drogues, et c'est ce qui pousse les gens à reprendre la consommation de ces substances qui provoquent un effet initialement agréable sur le système nerveux. Les drogues **affectent notamment le système de récompense du cerveau**, qui est impliqué dans les comportements agréables (par exemple, le sexe) et que le cerveau s'assure de répéter en raison de sa fonction de survie.

Dans le cas des drogues dures, cette dépendance peut amener une personne à faire tout ce qui est en son pouvoir pour obtenir la substance qu'elle désire tant. Par exemple, voler ou avoir des relations sexuelles pour de l'argent ou pour une dose.

5. Problèmes cardiovasculaires

Les problèmes cardiovasculaires sont fréquents avec l'usage prolongé de la grande majorité des drogues, car ces substances **altèrent le fonctionnement normal du cœur**. Alors que certains médicaments provoquent une activité très élevée de cet organe, d'autres font le contraire. Dans les deux cas, il y a une variation de la pression artérielle. L'abus de drogues peut entraîner des crises cardiaques, des infections des vaisseaux sanguins et d'autres problèmes cardio-vasculaires.

6. Défectuosités durant la grossesse

La consommation de drogues chez les femmes enceintes **a été associée à des bébés prématurés et sous-développés**, car l'abus de substances psychoactives détériore la santé de la mère comme celle de l'enfant. Des études scientifiques montrent que l'abus de drogues par la mère est associé à des symptômes d'abstinence chez le bébé, des malformations congénitales, des problèmes d'apprentissage et de comportement parmi d'autres conséquences négatives.

7. Dysfonction sexuelle

L'usage de drogues **peut provoquer à la fois une dysfonction érectile aiguë et prolongée.**

8. Affaiblissement du système immunitaire

La plupart des drogues affaiblissent le système immunitaire. De nombreux médicaments tels que les opiacés agissent comme les analgésiques, le cannabis, etc. ; ils provoquent une série de réactions négatives dans le système immunitaire, ce qui rend les consommateurs **plus sensibles aux maladies et infections de toutes sortes.** Cela peut se manifester par de simples rhumes ou par des problèmes plus graves. Certaines études suggèrent, par exemple, que la consommation de cannabis augmente la susceptibilité au cancer.

Les comportements associés à la consommation de drogues peuvent également provoquer d'autres maladies, par exemple le sida ou l'hépatite dans le cas de l'injection d'héroïne, et conduire à des comportements imprudents pouvant entraîner d'autres types de conséquences néfastes telles que des accidents.

9. Problèmes respiratoires

La consommation de drogues **augmente le risque de maladies respiratoires telles que la pneumonie.** Les effets secondaires de certaines drogues comprennent des douleurs thoraciques et pulmonaires ou une dépression respiratoire. De plus, la consommation de drogues comme le tabac ou la cocaïne peut causer de graves problèmes de santé pulmonaire.

10. Comportements antisociaux

L'abus de drogues, comme je l'ai déjà dit, amène les utilisateurs à cesser de pratiquer des activités qu'ils appréciaient auparavant, en plus d'avoir des problèmes au travail tels que de mauvaises performances dans leurs tâches et même l'abandon ou le licenciement.

Dans le cas des jeunes gens, leur performance scolaire ou l'abandon de leurs études est une manifestation plus qu'évidente de la consommation de ce type de substances. De même, **il existe une relation étroite entre le trouble antisocial et la consommation de ces substances.**

11. Isolement

L'isolement peut être une conséquence directe de la consommation de drogues. D'une part, les jeunes peuvent s'isoler de leur famille ou de leur travail, et dans des cas graves comme la consommation d'héroïne, le toxicomane peut s'isoler socialement et même personnellement, cessant de se soucier de son apparence physique et de son hygiène. Les consommateurs **vivent par et pour la drogue.**

12. Anxiété et insomnie

Il est très fréquent que les personnes qui consomment fréquemment des drogues souffrent d'anxiété et de troubles du sommeil. En fait, certaines personnes reconnaissent qu'elles sont incapables de trouver le sommeil sans consommer de la marijuana une fois qu'elles se sont habituées à en prendre. Des drogues telles que l'ecstasy ou la cocaïne peuvent altérer la qualité du sommeil, provoquant de l'anxiété nocturne ou des cauchemars.

13. Autres troubles psychologiques

Les problèmes d'anxiété et d'insomnie font partie des problèmes psychologiques que peuvent rencontrer les toxicomanes. Dans d'autres cas, en plus, ils peuvent souffrir de troubles plus graves tels que la schizophrénie ou le trouble paranoïaque. Le syndrome de Wernicke-Korsakoff, qui est un trouble cérébral dû à un manque de vitamine B1 (également appelée thiamine), est souvent associé à l'alcoolisme.

14. Doses excessives

L'usage de drogues est dangereux et peut causer des dommages irréparables à la santé des consommateurs. Il existe de nombreux cas dans lesquels les doses consommées sont excessives, ce qui entraîne de graves problèmes pour la personne. Dans certains cas, le surdosage peut simplement faire passer un mauvais moment, provoquant des nausées, des vomissements, des maux de tête et même des hallucinations (selon le type de substance psychoactive).

15. La mort

Les symptômes de surdosage que j'ai mentionnés dans le cas ci-dessus sont les moins graves, mais dans d'autres situations, le surdosage **peut entraîner une hospitalisation, le coma et même la mort.**



QU'EST-CE QUE LA CONSOMMATION ET QUELS GENRES EXISTE-T-IL ?

La **consommation de drogue** remonte aux temps anciens. À toutes les époques, les hommes ont connu - et ont consommé - des substances qui leur ont fait éprouver des états de lucidité et d'obscurité mentale, d'excitation ou de détente d'esprit, d'euphorie ou de passivité et d'apathie.

TYPES DE CONSOMMATEURS :

* **LE CONSOMMATEUR EXPÉRIMENTAL** : C'est quelqu'un qui essaie une substance, motivé principalement par la curiosité et le désir de connaître ses effets sans continuer à l'utiliser.

* **LE CONSOMMATEUR OCCASIONNEL** : L'occasion détermine l'utilisation des facteurs sociaux, la pression du groupe de pairs et la disponibilité de la substance.

* **LE CONSOMMATEUR HABITUEL OU INTENSIF** : C'est quelqu'un qui consomme pendant une longue période ou au moins une fois par jour de façon régulière ou en grande quantité. L'utilisation est motivée par le besoin ou le désir de soulagement.

* **L'USAGE COMPULSIF** : La consommation est fréquente, en grande quantité et pour une longue durée. La personne est incapable de s'arrêter.

ORIENTATION FAMILIALE

Comment expliquer à mon enfant ce qui peut lui arriver lorsqu'il consomme des substances psychoactives ?

Tout d'abord, afin d'expliquer à nos enfants les dégâts que ces substances peuvent leur causer, il faut connaître le sujet, cependant l'idée n'est pas de les effrayer sur les conséquences de leur consommation, mais plus important encore c'est de les encourager à mener une vie saine, à utiliser des alternatives positives, à utiliser leur temps libre de manière productive, à promouvoir leur estime de soi ; nous devons trouver un moyen médiat et immédiat d'être des amis et pas seulement des parents. Si l'enfant pose la question : Comment la consommation de drogue peut-elle m'affecter ?, nous pourrions discuter avec lui des conséquences sur sa santé, ses valeurs, son développement en tant qu'individu, son projet de vie et les répercussions sur ses amis, sa famille et ses voisins ; bref, encourager un dialogue ouvert sur la question. Il convient de préciser, bien sûr, que ce ne sont que quelques alternatives, mais vous pouvez en trouver beaucoup plus. La chose vraiment importante est de le faire avant que le problème n'apparaisse et non en réaction à celui-ci.

Comment détecter la présence d'un problème d'usage de substances psychoactives ?

En règle générale, lorsqu'une personne a commencé à consommer ces substances, elle présente une série de changements dans ses habitudes de vie ou ses coutumes. Nous allons en montrer quelques-unes, mais on ne peut pas affirmer avec une certitude absolue que nous sommes face à un problème de consommation avec la seule apparition de l'une ou de certaines d'entre elles. Les manifestations d'abandon et de négligence augmentent à mesure que la dépendance d'un consommateur augmente.

1. Changements à l'école :

- Baisse soudaine et/ou graduelle des performances scolaires.

- Échec scolaire soudain et/ou graduel.
- École buissonnière.
- Manque de respect ou mépris des enseignants, des règles et règlements de l'école.
- Expulsions fréquentes pour mauvaise conduite.
- Absences régulières aux cours.
- Manque d'attention en classe.
- Allers-retours fréquents aux toilettes.
- Changements soudains de comportement.
- Dormir en classe.
- Changement de groupe d'amis.
- Présenter une double image : l'une à la famille et l'autre à ses pairs.

2. Changements physiques et psychologiques :

- Changements émotionnels soudains sans cause apparente.
- Changement de poids, gain ou perte.
- Odeur d'alcool ou de marijuana.
- Changement dans la façon de parler, notamment dans l'utilisation de nouvelles paroles inintelligibles dans le milieu familial.
- Dommages physiques fréquents.
- Brûlures des mains et/ou des vêtements.
- Changements soudains dans la propreté personnelle, comme porter les mêmes vêtements sans les laver.
- Être trop sur la défensive ou se sentir continuellement attaqué.
- Confusion et désorientation.
- Changements dans le comportement sexuel, qui est plus ouvert et exagéré.
- Taches brunes sur les doigts, en particulier l'index et le majeur.
- Yeux rouges et utilisation fréquente de médicaments pour soulager l'inconfort visuel.
- Toux profonde, sèche et persistante.
- Faible motivation. L'adolescent semble n'avoir aucun intérêt pour les choses qu'il aimait auparavant.
- Changement d'horaires indiscipliné et incompréhensible.
- Perte de mémoire.
- Se montrer parfois trop heureux et parfois inexplicablement déprimé sans raison apparente.
- Nervosité, agitation et difficulté à rester immobile.
- Attitude moins positive envers la vie.
- Recours constamment au mensonge.

TRAITEMENT

L'addiction est un problème traitable bien qu'il n'y ait pas de règle générale puisque chaque cas est différent, il existe une règle en 6 étapes qui peut nous aider à soigner les personnes touchées par ce fléau.

Les étapes :

1. Reconnaître qu'il y a un problème dû à la drogue
2. Reconnaître qu'on n'est pas capable de se sortir seul du problème
3. Avoir pleine confiance en Dieu

4. Chercher de l'aide professionnelle
5. Rechercher une aide spirituelle
6. Se laisser aider.

Aide naturelle pour désintoxiquer le corps des drogues :

Notre corps a besoin d'éliminer les toxines qui s'accumulent dans l'organisme car pour de nombreux toxicomanes tout est un amusement jusqu'à ce qu'ils commencent à ressentir les premiers dommages que l'alcool et les drogues leur ont laissés ; si on en ressent déjà les conséquences, il vaut mieux apprendre à désintoxiquer le corps naturellement.

* Hydrater d'abord le corps en buvant deux litres d'eau par jour car cela élimine les graisses, les produits chimiques et les éventuelles bactéries qui existent dans le corps.

* Modifier l'alimentation : Les toxines de l'alcool et des drogues sont stockées en plus grande quantité si nous consommons trop de graisses saturées, de sucres et d'aliments transformés. Ces éléments empêchent le corps de libérer les toxines et perturbent le processus de digestion. Il est conseillé de commencer la transition vers un régime végétarien.

* Faire de l'exercice : Comme nous l'avons mentionné précédemment, le premier facteur pour éviter l'accumulation de toxines dans le sang est d'avoir une hygiène de vie saine, avec de l'exercice et une alimentation équilibrée. Grâce à la transpiration, tout type d'élément indésirable est éliminé et empêche l'accumulation de graisses ou de sucres.

* Sauna ou bains de vapeur : Ils aident à faire transpirer, ce qui libère naturellement les toxines.

Bibliographie :

Manuel de prévention des drogues. Mayo Álvaro Pico Malaver.