



Les carnets

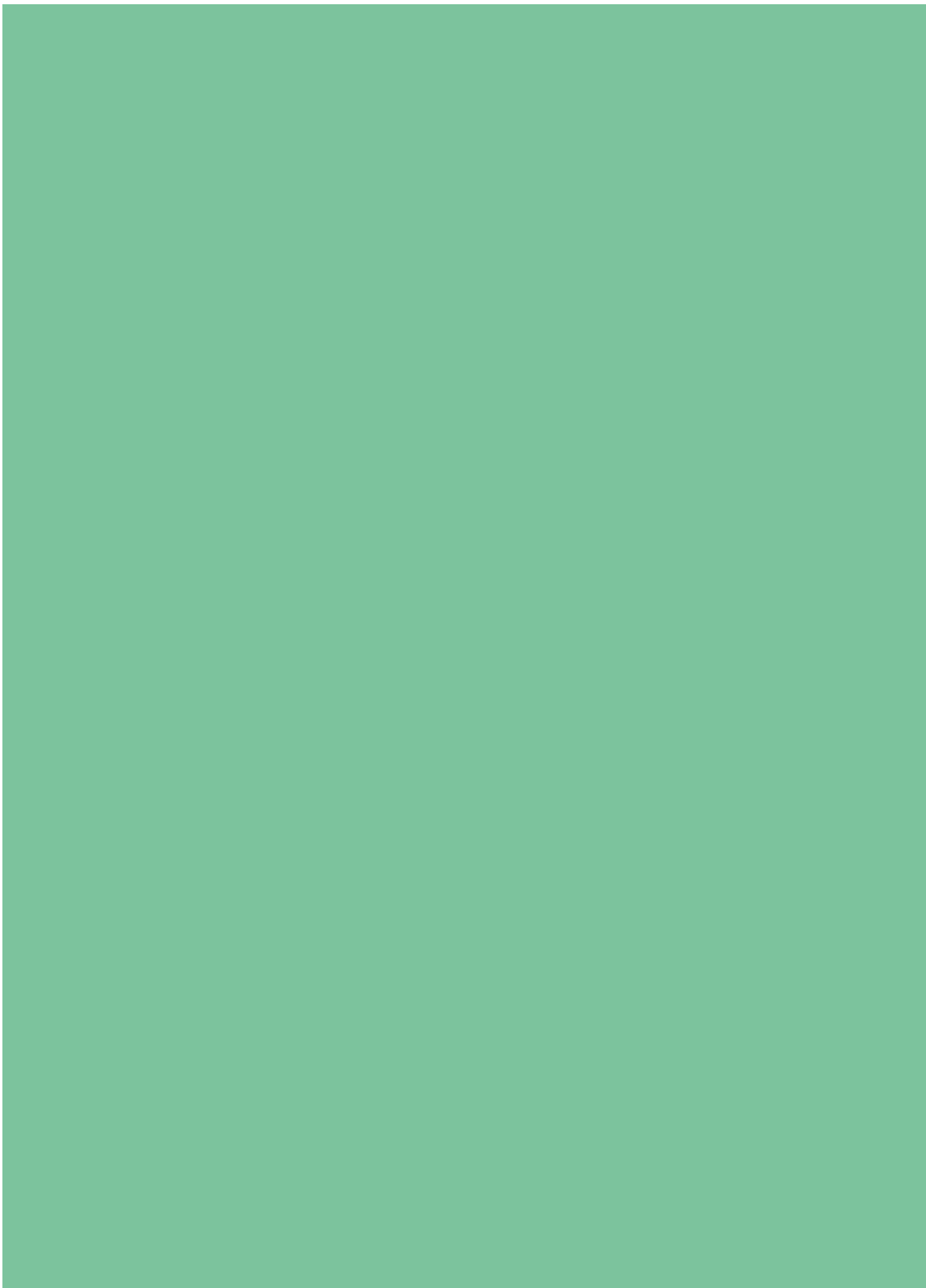
du secouriste en santé mentale

MIEUX COMPRENDRE
le trouble lié à
la consommation
de substances



**Premiers
Secours
en Santé
Mentale**
France

APPRENDRE À AIDER



Sommaire



p. 4

Comprendre les raisons d'une consommation inappropriée de substances

p. 5

Pourquoi consomme-t-on des substances ?

p. 6

Comment parler avec la personne de son usage inapproprié de substances ?

p. 7

Comment encourager la personne à bénéficier d'une aide professionnelle ?

p. 11

Comment informer et soutenir une personne qui souhaite réguler sa consommation ?

p. 12

Les premiers secours pour les personnes sous l'emprise de substances



Comprendre la consommation inappropriée de substances

Un usage inadapté/inapproprié de substance correspond à la consommation de produits de nature diverse, dits psychoactives, plus couramment appelées **drogues** (ex. cannabis, cocaïne, opioïdes, amphétamines, produits inhalants...) **susceptible d'occasionner des dommages pour l'utilisateur**. Il ne s'agit pas seulement d'une question de quantité consommée ou encore de la fréquence de la consommation en question mais de la façon dont cette consommation affecte la vie de l'utilisateur et de son entourage.

L'alcool est également une substance psychoactive. Si vous pensez que la personne peut avoir un problème lié à l'alcool, veuillez consulter le carnet du secouriste "Mieux comprendre le trouble lié à la consommation d'alcool", en téléchargement gratuit sur le site www.pssmfrance.fr



Risques et dommages de l'abus de substances

- Apparition de troubles psychiques (crises de panique, anxiété, dépression, épisodes psychotiques, pensées et comportements suicidaires...)
- Problèmes de santé physique (atteintes neurologiques, hépatiques, pulmonaires... ou contamination infectieuse liée aux voies d'administration du produit : VIH, VHB, VHC...)
- Altérations du jugement et de la prise de décision (par exemple : impulsivité, prise de risque, conduite sous l'emprise de drogues...)
- Risque accru de blessures sous l'influence de substances (accidents, chutes, violences...)
- Problèmes relationnels avec sa famille ou son entourage
- Problèmes professionnels ou financiers
- Problèmes judiciaires

Pourquoi consomme-t-on des substances ?

L'usage de substances peut avoir plusieurs causes. Par exemple, elles peuvent aider à faire face à des problèmes, et l'arrêt de leur consommation peut avoir des effets désagréables. Les problèmes familiaux ou sociaux peuvent également favoriser la consommation de substances. Certaines personnes ne savent pas toujours précisément pourquoi elles en prennent.

Les substances sont souvent utilisées pour faire face à une détresse émotionnelle sous-jacente ou à un trouble psychique parfois au départ sous forme d'automédication. Les substances peuvent également causer ou aggraver des troubles psychiques. Il faut généralement prendre en charge la souffrance et/ou les troubles psychiques sous-jacents pour aider la personne à réduire sa consommation.

Dépendance aux substances

L'addiction se définit par l'incapacité d'une personne à réguler sa consommation ou sa pratique malgré les conséquences négatives. Son symptôme central est le craving, une pulsion irrépressible de consommer qui peut persister longtemps après le sevrage.

L'addiction ne dépend pas uniquement de la substance consommée. Elle résulte d'une interaction entre des vulnérabilités personnelles (génétiques ou psychologiques) et un contexte social ou familial défavorisant (traumatismes, entourage consommateur, facilité d'accès).

La dépendance se manifeste par un besoin compulsif de consommer pour éviter le manque. Elle est marquée par une tolérance accrue (besoin de plus de produit) et l'apparition d'un syndrome de sevrage en cas d'arrêt brutal.

Que faire si quelqu'un que je connais a des problèmes liés à l'usage de substances ?

On considère qu'il s'agit d'une situation d'usage problématique (ou d'abus) lorsque la consommation de substances a des conséquences négatives sur l'utilisateur et/ou son entourage.

Pour autant, il est peut être difficile de dire si quelqu'un présente un abus de substances, pour les raisons suivantes :

- 👉 Les effets de la substance varient d'une personne à l'autre.
- 👉 La seule consommation de substances n'est pas toujours problématique.

Si vous pensez que quelqu'un abuse d'une substance, il est important de respecter son intimité et de ne pas se montrer trop intrusif plutôt que de fouiller dans ses affaires pour chercher des signes de consommation de substance.



1. Source : DSM5 - A ce jour, il s'agit de la cinquième et plus récente édition, publiée en 2022, du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, et des troubles psychiatriques (en anglais : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) de l'Association américaine de psychiatrie (APA, en anglais : American Psychiatric Association).

Comment aborder une personne au sujet de son usage inapproprié de substances ?

Approcher la personne

Si vous ne connaissez pas bien la personne, essayez de vous rapprocher d'elle et d'établir un lien suffisant avec elle avant de lui parler de son problème de consommation. Vous pouvez commencer par partager des informations vous concernant et vous intéresser à la situation de la personne.

Essayez de parler à la personne dans un environnement calme et confidentiel, à un moment où il y a peu de risques d'interruptions ou de distractions, et où vous êtes tous deux dans un état d'esprit serein.

Il peut être difficile de parler de problèmes de consommation de substances avec à la personne concernée. Elle peut ne pas penser qu'elle a un problème ou être dans le déni. Elle peut réagir de façon négative, par exemple par de la colère. Elle peut également trouver qu'il est difficile d'aborder le sujet avec vous, à cause de la honte et de la stigmatisation associées à l'usage de substances. Pour cette raison, ne vous attendez-pas à ce que la personne vous dise tout à propos de son usage de substances.

Si vous ne savez pas comment approcher la personne, demandez conseil auprès d'un professionnel de santé.

Comment en parler ?

Abordez ouvertement la question de l'usage de substances, car cela peut aider la personne à se sentir plus à l'aise pour en parler. Exprimez vos inquiétudes de manière bienveillante et évitez les confrontations, sans juger ou sermonner la personne. Faites preuve d'assurance, sans accuser, sans contredire ni être agressif. Restez calme, ouvert et honnête lorsque vous parlez de son problème avec l'usage de substances à la personne concernée. Écoutez attentivement sans juger (voir l'encadré Conseils pour bien communiquer).



Que dire ?

Évaluez si la personne est prête à parler de son problème de consommation de substances, en lui posant des questions sur les conséquences que cela peut avoir sur différents aspects de sa vie. Il peut s'agir de l'humeur, des performances au travail, de la famille ou de son entourage. Ne forcez pas la personne à parler si elle n'en a pas envie. Précisez que vous écouterez sans juger.

Demandez à la personne si elle pense que sa consommation de substances est un problème et si elle souhaite recevoir de l'aide pour y remédier. Proposez votre aide et précisez ce que vous voulez et pouvez faire. Cependant, ne vous mettez pas dans une posture de psychologue.

Donnez des renseignements sur l'abus de substances, mais tenez compte du fait que la personne peut déjà en savoir beaucoup à ce sujet. Vous pouvez par exemple parler de la grande fréquence de ce problème, des risques associés, et dire que des traitements sont disponibles et qu'il est possible d'obtenir de l'aide. Il est judicieux de transmettre des numéros utiles à la personne concernée, qui pourra les utiliser pour bénéficier d'une aide confidentielle ou de renseignements supplémentaires si elle le souhaite.

Conseils pour bien communiquer

- N'interrompez pas la personne.
- Laissez-lui le temps de partager son histoire.
- Répétez ce que la personne vous a dit, afin de vous assurer que vous avez bien compris ses propos (exemple : « Tu disais que... »).
- Écoutez attentivement la personne plutôt que de parler tout le temps. Cela vous permet de vous concentrer pleinement sur ce que la personne dit et fait, et sur la façon dont vous pouvez l'aider.
- N'essayez pas de combler immédiatement un silence pendant la conversation. Le silence peut indiquer du respect et permet de reconnaître que la personne a dit quelque chose d'important.
- Dites à la personne que son point de vue et ses ressentis sont valables.
- Faites preuve de bienveillance et de sincérité pour que la personne se sente suffisamment en sécurité pour aborder son problème.
- Abordez le problème sans rabaisser la personne.
- N'étiquetez pas la personne, par exemple ne la qualifiez pas de "droguée".
- Centrez la conversation sur le comportement de la personne plutôt que sur son caractère.
- Utilisez le pronom "je" plutôt que le "tu". Par exemple : « Je m'inquiète lorsque tu prends de la drogue » au lieu de « Tu m'inquiètes lorsque tu consommes des substances de manière inappropriée ».
- Posez des questions ouvertes qui encouragent la personne à réfléchir sur sa consommation de substances, par exemple : « Que penses-tu de ta consommation de substances ? » ou « Comment pourrais-tu modifier ta consommation de substances ? »
- Laissez la personne exprimer des inquiétudes non liées à son abus de substances (exemple : des problèmes familiaux). Cependant, ne vous laissez pas entraîner dans des discussions sur d'autres sujets.

Demandez à la personne si elle a déjà essayé de changer son usage ou sa consommation de substances.

Si oui, demandez-lui ce qui a fonctionné et ce qui n'a pas fonctionné. Parlez également de la difficulté à arrêter de consommer des substances, car cela peut être douloureux et long. Ne vous attendez pas à un changement immédiat de sa consommation de substances. Cette conversation peut lui permettre de réaliser que sa consommation est problématique. Si la personne ne reconnaît pas qu'elle a un problème, rappelez que vous serez disponible pour en reparler à l'avenir.

Que faire s'il s'agit d'une personne enceinte, qui allaite ou qui s'occupe d'un enfant ?

S'il s'agit d'une femme enceinte, il est important d'obtenir une aide professionnelle dès que possible. Rappelez à la personne que la consommation de substances psychoactives pendant la grossesse entraîne des risques pour le bébé et encouragez-la à arrêter d'en prendre pendant la grossesse et à solliciter une aide professionnelle si elle a des difficultés à y parvenir.

Si la personne consomme des substances psychoactives régulièrement, rappelez qu'arrêter brutalement de consommer certaines substances, comme les opioïdes, sans supervision médicale peut être dangereux pour l'enfant à naître et que des moyens efficaces d'accompagnement sont disponibles. Si la personne souhaite arrêter de consommer de substances, rappelez-lui qu'il est essentiel de bénéficier d'une aide médicale pour le faire en toute sécurité.

S'il s'agit d'une femme qui allaite, rappelez que consommer des substances psychoactives peut être dangereux pour le bébé. Rappelez qu'il ne faut pas consommer ce type de produit lorsque l'on allaite.

Si la personne prend soin d'un enfant, encouragez-la (ainsi que son conjoint) à ne pas consommer de substances psychoactives en présence d'enfants, en particulier les produits fumables (exposition passive). Attirez son attention sur les risques de négligence des soins au bébé en période de consommation.



Comment encourager la personne à bénéficier d'une aide professionnelle ?

Suggérer de l'aide

Avant de suggérer à la personne d'obtenir de l'aide, renseignez-vous sur les services de santé, les options de traitement et les services d'accompagnement disponibles, dans l'environnement de proximité de la personne. Demandez à la personne si elle souhaite obtenir une aide professionnelle. Évoquez les raisons qui rendent nécessaire une aide professionnelle, notamment les consommations fréquentes, intensives ou les poly-consommations (plusieurs types de substances).

Gardez à l'esprit que les personnes qui consomment des substances psychoactives sont souvent réticentes à l'idée d'obtenir une aide professionnelle et peuvent avoir des difficultés à accepter de l'aide. Préparez-vous à recevoir une réaction négative après avoir proposé de l'aide.

Donnez à la personne des informations qui l'aideront à obtenir de l'aide professionnelle et rappelez-lui que ce sera confidentiel. Rappelez à la personne que loin d'être une faiblesse, il faut au contraire du courage pour demander et accepter de l'aide professionnelle.

Types d'aide

Les modes de consommation de substances peuvent varier, de l'expérimentation à l'utilisation intensive, et l'aide dépendra de ces différentes pratiques. Même si l'abstinence (l'arrêt de la consommation de substance psychoactive) peut être un objectif adapté pour certaines personnes, cela n'est pas le cas de toutes. Beaucoup d'utilisateurs sont plutôt dans des objectifs de simple réduction des consommations ou de reprise de contrôle. D'un point de vue pragmatique, pour être efficace, il convient donc de partir des objectifs des personnes addictes elles-mêmes avec une offre de soins adaptée et flexible. **Il existe plusieurs options de traitements et services d'accompagnement pour les personnes qui présentent une consommation abusive de substances.** Il peut s'agir d'évoquer la notion d'éducation thérapeutique, de réduction des risques liés aux usages, de suivi social, de psychothérapie, d'aide médicale pour réduire ou arrêter les consommations, et de groupes d'entraide.

Donnez à la personne des informations sur les ressources locales et prenez soin de ne pas la forcer à se tourner vers un seul type de traitement.

Encouragez la personne à parler à un professionnel de la santé ou à des proches de confiance des modalités d'aide professionnelle dont elle pourrait bénéficier. Laissez la personne choisir le type d'aide qui lui conviendrait le mieux ou qui lui semble la plus utile pour elle et la plus adaptée à sa situation.

Prendre un rendez-vous

Gardez à l'esprit que cela peut-être difficile pour la personne de consulter un professionnel de santé. Rappelez-lui que vous essaieriez de lui offrir toute l'aide dont elle aura besoin (aide à la prise de rendez-vous, accompagnement...).

Aidez la personne à trouver un professionnel de la santé qui lui convient. Encouragez la personne à ne pas hésiter à demander au professionnel de clarifier ses propos en cas de difficultés de compréhension.

Prenez des nouvelles de la personne pour savoir comment s'est passée la consultation.

Que faire si la personne ne souhaite pas ou ne peut pas s'engager dans une démarche d'amélioration (sevrage ou reprise de contrôle de sa consommation) ?

Si la personne ne veut pas ou ne peut pas dans l'immédiat agir sur son problème de consommation de substances, souvenez-vous que vous ne pouvez pas et ne devez pas tenter de l'y contraindre.

Dites-lui que sa consommation de substances vous inquiète. Indiquez à la personne que si elle consomme des substances psychoactives pour échapper à certains problèmes, elle risque surtout de les aggraver et qu'il existe d'autres moyens plus efficaces d'y faire face.

Rappelez clairement que réduire ses consommations de substances psychoactives est toujours la meilleure solution et que l'utilisation de substances présente de nombreux dangers et que cela vous préoccupe à son propos.

Confirmez à la personne que vous continuerez à être un soutien pour elle et que vous resterez disponible pour l'aider lorsqu'elle sera prête à changer ou à modifier sa consommation (voir l'encadré "Aider une personne à différentes étapes de son parcours"). Il est important de se montrer disponible et de réagir de façon positive lorsque la personne indique qu'elle est prête à en parler. En parallèle, indiquez à la personne vos propres limites. Par exemple, si cela vous met mal à l'aise, vous pouvez demander à ce que la personne ne vienne pas vous rendre visite lorsqu'elle a pris de la drogue.

Si la personne continue à consommer des substances psychoactives, encouragez-la à passer une visite médicale et parlez-lui des moyens de réduire les effets néfastes de la consommation de substances. Voici quelques conseils : ne pas consommer de substances psychoactives dans un environnement à risques (à proximité de lacs, de rivières ou de la mer, en raison du risque de noyade, au volant ou à proximité de rues très fréquentées, en raison du risque d'accident). Ne pas utiliser de substances seul, en raison du risque de chute, d'intoxication aiguë ou d'évanouissement sans possibilité d'être assisté. Si la personne consomme des substances psychoactives par inhalation, parlez-lui des moyens de réduire les risques, comme consommer à l'extérieur plutôt que dans des endroits confinés et utiliser plutôt de petits contenants.

Si la personne consomme des substances par injection, rappelez qu'il ne faut jamais partager le matériel (aiguilles, seringues, garrots, filtres, cuillères, eau) avec qui que ce soit, même si la personne indique qu'elle n'a pas de maladie, s'il s'agit d'un proche ou d'une personne que l'on connaît bien.

Que faire si la personne ne souhaite pas demander de l'aide ?

Même si la personne refuse de recourir à une aide professionnelle malgré vos encouragements, continuez de l'encourager à y recourir ou cherchez d'autres opportunités pour lui proposer ou des modalités d'aide plus adaptées à ses attentes. Donnez à la personne des brochures, des numéros de téléphone, des noms et des services de ressources utiles qui pourront aider la personne lorsqu'elle sera prête à demander de l'aide professionnelle. Soyez patient et restez positif. N'utilisez pas d'approches négatives comme les menaces, les accusations, l'insistance ou l'humiliation pour encourager la personne à rechercher une aide professionnelle.

La stigmatisation et la discrimination souvent associées à la consommation de substances psychoactives, et peuvent empêcher la recherche d'une aide professionnelle de peur d'être jugé. Rassurez la personne en lui disant que le fait de demander de l'aide pour un problème de consommation de substances n'est pas honteux et sera bien accueilli par le professionnel.

Souvent, les personnes qui se droguent demandent de l'aide uniquement lorsqu'elles perdent le contrôle de leur consommation. Une prise de substances ayant des conséquences négatives, comme des problèmes familiaux ou judiciaires, peut motiver une personne à obtenir de l'aide.

Si la personne ne souhaite pas obtenir de l'aide, vous devez respecter sa décision. Il s'agit de son choix, et vous ne devez pas considérer cela comme un échec.

À ne pas faire



- ↳ Nier ses besoins fondamentaux, comme un accès à de la nourriture ou à un logement
- ↳ Consommer des substances psychoactives avec la personne.
- ↳ Lui donner de l'argent pour acheter des substances.
- ↳ L'aider à dissimuler son comportement ou l'excuser auprès d'autres personnes.

Quand faut-il révéler la consommation de substances ?

Il est important de dire à la personne que vous devez informer d'autres personnes de sa consommation de substances notamment si des enfants sont concernés ou en cas de risque pour elle-même ou pour autrui. Vous ne pouvez révéler ce problème d'abus de substances à une personne pertinente (comme un ami ou un proche) ou à un professionnel que dans les cas suivants :

- La personne concernée y a consenti.
- Il s'agit d'un enfant ou d'une jeune personne.
- Il existe un risque de préjudice pour la personne.
- Il existe un risque de préjudice pour autrui.
- La consommation de substances fait courir un risque à un enfant ou une jeune personne.

Aider une personne à différentes étapes de son parcours

ÉTAPE 1 / La personne ne pense pas avoir de problème

Donnez des informations sur la substance et ses conséquences, parlez de moyens plus sûrs de consommer des substances et d'identifier une overdose.

ÉTAPE 2 / La personne pense que sa consommation de substance peut être un problème

Encouragez la personne à envisager de réduire ou d'arrêter ses consommations de substances, parlez des aspects positifs et négatifs du changement, donnez des renseignements et orientez la personne vers un professionnel de santé.

ÉTAPE 3 / La personne a décidé de changer

Encouragez la personne et soutenez-la dans sa décision de changer. Aidez-la à planifier la diminution puis l'arrêt (par exemple avec l'aide d'un professionnel de santé ou lors d'un séjour de rupture en dehors de son cadre de vie habituel).

ÉTAPE 4 / Initier le changement

Offrez du soutien et conseillez des visites médicales, encouragez la personne à dire « non » et à éviter les personnes qui prennent de des substances psychoactives, pratiquez des exercices pour savoir quoi faire face à l'envie de consommer.

ÉTAPE 5 / Pérenniser le changement

Encouragez la personne à conserver ses nouvelles habitudes.

Remarque : Plusieurs tentatives peuvent s'avérer nécessaires pour arrêter ou modifier sa consommation de substances.

Comment informer et soutenir une personne qui souhaite changer ?



Vous pouvez lui venir en aide de plusieurs façons, notamment en offrant du soutien, en l'aidant à gérer la pression associée à la consommation de substances et en suggérant des stratégies d'auto-aide.

De simples petites choses peuvent faire la différence en cas d'abus de substances. Si la personne souhaite changer, demandez-lui ce qu'elle trouverait le plus utile.

Vous pouvez vous tourner vers un professionnel pour obtenir des renseignements et de l'aide pour ce qui concerne l'accompagnement d'une personne qui présente une consommation inappropriée de drogues. Il peut également être utile de consulter d'autres personnes ayant fait face à un problème similaire qui pourront partager des moyens d'aider la personne concernée.

Accompagner la personne dans son parcours

Renoncer à une consommation abusive de substances prend du temps. Réduire sa consommation est difficile, car cela peut entraîner un stress émotionnel, physique et mental. Soyez positif et valorisez les efforts de la personne pour faire face à sa consommation inappropriée de substances. Félicitez toujours les choix positifs de la personne (par exemple : faire du sport ou passer du temps avec des personnes qui ne prennent pas de substances).



Encouragez la personne à partager les efforts qu'elle fait pour changer avec une personne de confiance. Le soutien de la famille, des amis et de l'entourage peuvent aider une personne à changer ses habitudes de consommation de substances psychoactives.

Aider la personne à faire face à la pression sociale qui l'encourage à consommer des substances psychoactives

La personne que vous essayez d'aider peut subir la pression d'autres personnes qui l'encouragent à prendre des substances. Encouragez-la à rester forte et à dire "non". Aidez la personne à trouver des moyens de refuser lorsqu'on lui propose de consommer des substances, et rappelez-lui que cela deviendra progressivement plus facile.

Auto-aide

Les stratégies d'auto-aide peuvent aider la personne à surmonter son problème de consommation de substances. Parlez des stratégies d'auto-aide à la personne, en voici des exemples :

- 👉 Se joindre à un groupe de soutien.
- 👉 Manger sainement et essayer de dormir suffisamment pour donner à son corps tous les moyens de se rétablir.
- 👉 Identifier d'autres moyens que la consommation de substances pour se sentir bien.
- 👉 Faire des activités qui permettent de se sentir mieux, comme des activités sportives ou culturelles, parler avec ses proches.
- 👉 Lire des livres sur l'arrêt de la consommation de substances.

Les premiers secours pour les personnes sous l'emprise de substances



Il s'agit d'une situation dans laquelle les pensées, les sentiments et les actions changent sous l'effet de la consommation de substances. Ces changements peuvent fortement perturber la personne ou entraîner des difficultés à réaliser des tâches quotidiennes.

Il peut être difficile d'identifier ce que la personne a pris simplement en observant son comportement. Chaque substance peut avoir des effets différents sur l'organisme, et les effets de chaque substance varient d'une personne à l'autre. Par ailleurs, l'emprise de la substance dépend de la quantité que la personne a prise. Les substances dites illégales peuvent avoir des effets différents d'une prise à l'autre, car elles ne sont pas fabriquées de façon contrôlée ou standardisée.

Que faire si la personne est sous l'emprise substances psychoactives ?

Restez calme et évaluez les dangers potentiels.

Essayez d'assurer votre sécurité, celle de la personne et d'autrui. Dissuadez la personne de s'engager dans des activités dangereuses sous l'influence de substances psychoactives, comme conduire une voiture, faire du vélo ou utiliser des machines. Dites à la personne qu'il est dangereux de conduire dans ces conditions, même si elle se sent vigilante. Lorsque vous interagissez avec un groupe de personnes qui consomme des substances, veillez à rester en sécurité.

Parlez avec la personne de manière respectueuse, en utilisant un langage simple et clair. Préparez-vous à devoir répéter des demandes et des instructions simples, car la personne concernée peut avoir du mal à vous comprendre. Ne soyez pas agressif. Encouragez la personne à s'adresser à quelqu'un se trouvant à proximité ou à appeler les services d'urgence si elle se sent mal.

Gardez à l'esprit que l'effet de la substance psychoactive ou la dissipation de ses effets peut engendrer tension et suspicion chez la personne concernée. Essayez de respecter une distance sûre et ne vous montrez pas menaçant mais toujours calme et respectueux.

Intoxications aux substances psychoactives conduisant à des urgences médicales

La consommation de substances psychoactives peut conduire à différentes urgences médicales. Même s'il est illégal de consommer des substances psychoactives, vous devez appeler les secours pour qu'ils viennent en aide à la personne concernée.

Les réactions physiques

Vous devriez être capable d'aider une personne qui présente des signes d'une réaction physique néfaste suite à la consommation de substances psychoactives. Il peut s'agir d'une altération de la conscience ou d'une perte de connaissance, de problèmes respiratoires, d'augmentation de la température corporelle, de déshydratation (consommation d'eau insuffisante) et de surhydratation (consommation d'eau trop importante).

SITUATION 1 / VOUS OBSERVEZ UNE ALTÉRATION DE LA CONSCIENCE, UNE PERTE DE CONNAISSANCE

L'aggravation rapide de l'état de conscience (confusion, désorientation) ou l'inconscience (si la personne s'endort ou s'évanouit et ne peut être réveillée) constitue une urgence médicale. Face à ces signes, effectuez les vérifications suivantes :

1. Vérifiez les voies respiratoires et la respiration de la personne. Si les voies respiratoires sont obstruées, essayez de les libérer. Si la personne ne respire plus, une procédure de bouche-à-bouche est nécessaire. Si la personne n'a pas de pouls, effectuez une réanimation cardio-pulmonaire : commencez par 30 compressions thoraciques au rythme de 2 par seconde.. Si vous ne connaissez pas ces méthodes de réanimation (bouche-à-bouche et réanimation cardio-pulmonaire), demandez de l'aide à une personne compétente ou appelez le 15 (ou le 112 sur un téléphone mobile) et suivez les instructions de l'opérateur.

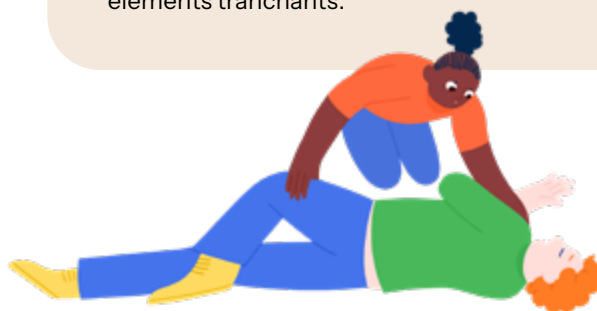
2. Placez la personne en position latérale de sécurité. Si la personne est inconsciente, ou si elle perd connaissance de façon répétée, placez-la en position latérale de sécurité et assurez-vous qu'elle ne change pas de position (voir l'encadré Aider une personne inconsciente).

3. Appelez les services d'urgence. Lorsque vous appelez les services d'urgence, il est important de suivre les instructions de l'opérateur. Lorsque cela vous est demandé, décrivez les symptômes de la personne et expliquez qu'elle a pris de la drogue (par exemple : « mon ami(e) a pris une substance psychoactive, s'est évanoui(e) et ne peut pas être réveillé(e) »). Essayez de demander le plus d'informations possible sur la substance consommée par la personne, en lui demandant ou en demandant à ses amis, ou en observant ce qui se trouve à proximité. Préparez-vous à donner l'adresse à l'opérateur, et restez avec la personne jusqu'à l'arrivée des secours.

N'ayez pas peur de dire aux secours ce que la personne a pris. Vous ne serez pas inquiété à l'arrivée des secours. La priorité des secours est de sauver la vie de la personne. La police ne sera appelée que si les secours ne parviennent pas à contrôler la situation.

Aider une personne inconsciente

Toute personne inconsciente a besoin d'une attention médicale immédiate et ses voies respiratoires doivent rester ouvertes. En position couchée sur le dos, il existe un risque d'étouffement si la personne vomit, et sa langue peut bloquer les voies respiratoires. La position latérale de sécurité permet de maintenir les voies respiratoires ouvertes. Si nécessaire, dégagez les voies respiratoires de la personne, si elle a vomi. Avant de placer la personne en position latérale de sécurité, vérifiez l'absence de verre brisé ou d'autres éléments tranchants.



SITUATION 2 / VOUS OBSERVEZ UNE AUGMENTATION DE LA TEMPÉRATURE CORPORELLE ET DÉSHYDRATATION

Certaines substances psychoactives peuvent rendre plus lent ou plus indifférent, mais d'autres (comme l'ecstasy) peuvent rendre plus actif et énergique. S'agiter (ex. danse) pendant un long moment dans un environnement chaud sans boire d'eau peut entraîner une élévation de la température corporelle. Cela est élevée et peut entraîner une température corporelle dangereuse ou une déshydratation. Les signes suivants peuvent indiquer une élévation de la température corporelle ou de déshydratation :

- ✎ Avoir chaud, se sentir épuisé et faible.
- ✎ Mal de tête qui ne passe pas.
- ✎ Peau pâle, froide et humide.
- ✎ Accélération du rythme cardiaque et essoufflement.
- ✎ Fatigue, soif, envie de vomir.
- ✎ Étourdissement, trouble de l'équilibre, sensation d'évanouissement.



Face à ces symptômes, restez calme et appelez immédiatement un service d'assistance médicale. Encouragez la personne à arrêter de s'agiter et à se reposer dans un endroit frais et calme. En attendant l'arrivée des secours, faites baisser la température corporelle progressivement pour éviter le choc (situation menaçant le pronostic vital due à une baisse brutale du flux sanguin dans l'organisme). Pour cela, desserrez tous les vêtements serrés, retirez les couches superflues et encouragez la personne à boire doucement des boissons non alcoolisées (comme de l'eau ou une boisson sucrée). Empêchez la personne de boire trop d'eau d'un coup, car cela peut entraîner un coma ou le décès. Essayez d'empêcher la personne de boire de l'alcool, car cela aggraverait la déshydratation.



Les réactions psychologiques

Les réactions psychologiques et comportementales couvrent les attaques de panique, le trouble (ou la crise) psychotique, les pensées et comportements suicidaires et l'agressivité. La consommation de substances psychoactives peut causer ou aggraver des troubles psychiques. Il peut être difficile de distinguer les symptômes d'un trouble psychique de ceux liés à la prise de substances psychoactives. En cas de réaction psychologique due à la prise de substances, l'aide à offrir est la même que celle destinée à une personne qui a un trouble psychique.

SITUATION 1 / ATTAQUES DE PANIQUE

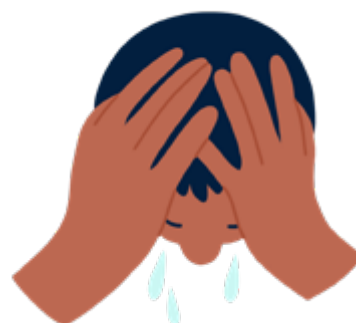
Si la personne est stressée ou si elle panique, essayez de l'amener dans un environnement calme, loin de la foule, des bruits forts et des lumières vives. Parlez-lui calmement, de manière rassurante. Observez attentivement la personne, pour identifier tout signe de peur ou d'agressivité. Pour plus d'informations, consultez le carnet du secouriste dédié aux attaques de panique.

SITUATION 2 / TROUBLE PSYCHOTIQUE

En cas de trouble voire de crise psychotique, encouragez la personne à obtenir une aide professionnelle, que vous pensiez que le trouble psychotique soit lié à la substance consommée ou non. Pour plus de renseignements, consultez *Les carnets du secouriste, mieux comprendre les troubles psychotiques*.

SITUATIONS 3 / PENSÉES OU COMPORTEMENT SUICIDAIRES

La consommation de substances augmente le risque suicidaire. Pour plus de renseignements sur l'aide à offrir, consultez le carnet de secouriste dédié au sujet.



Que faire si la personne est agitée ou agressive ?

La consommation de substances psychoactives peut parfois causer de la peur, de l'anxiété, de la panique ou de la paranoïa, qui peuvent conduire à de l'agressivité.

Évaluez les risques pour vous, pour la personne et pour les autres avant de venir en aide à une personne qui peut se montrer agressive.

Renseignez-vous sur les ressources locales, les services sociaux, de santé mentale ou de maraudes qui peuvent intervenir pour calmer la personne. Votre sécurité est la priorité. Si vous ne vous sentez pas en sécurité, tournez-vous vers d'autres soutiens, comme des proches ou des amis.

Si vous êtes à l'intérieur, les sorties doivent être accessibles, afin que la personne ne se sente pas enfermée et que tout le monde puisse quitter les lieux en cas de besoin. Parlez calmement à la personne, ne la confrontez pas et essayez d'apaiser la situation à l'aide des techniques suivantes :

- Respectez une distance sûre avec la personne.
- Essayez de créer un environnement calme, loin du bruit et des autres distractions.
- Parlez doucement et avec confiance.
- Répétez vos propos si nécessaire.
- Rassurez la personne en lui disant que vous êtes là pour l'aider.
- Reconnaissez l'agitation de la personne (par exemple : « Je me rends compte que vous êtes tendu, sous pression. »)

→ Demandez à la personne ce dont elle a besoin et répétez sa demande pour lui montrer que vous êtes attentif, impliqué, à l'écoute.

→ Évitez de poser trop de questions, car cela peut énerver la personne.

→ Annoncez ou décrivez vos actions à l'avance (par exemple si vous demandez de l'aide ou si vous demandez à d'autres de partir).

→ Évitez de provoquer la personne par votre attitude ou vos propos.

→ Évitez de vous disputer avec la personne.

→ Restez calme, évitez de montrer de la nervosité (par exemple, s'agiter, manipuler un objet ou faire des mouvements brusques).

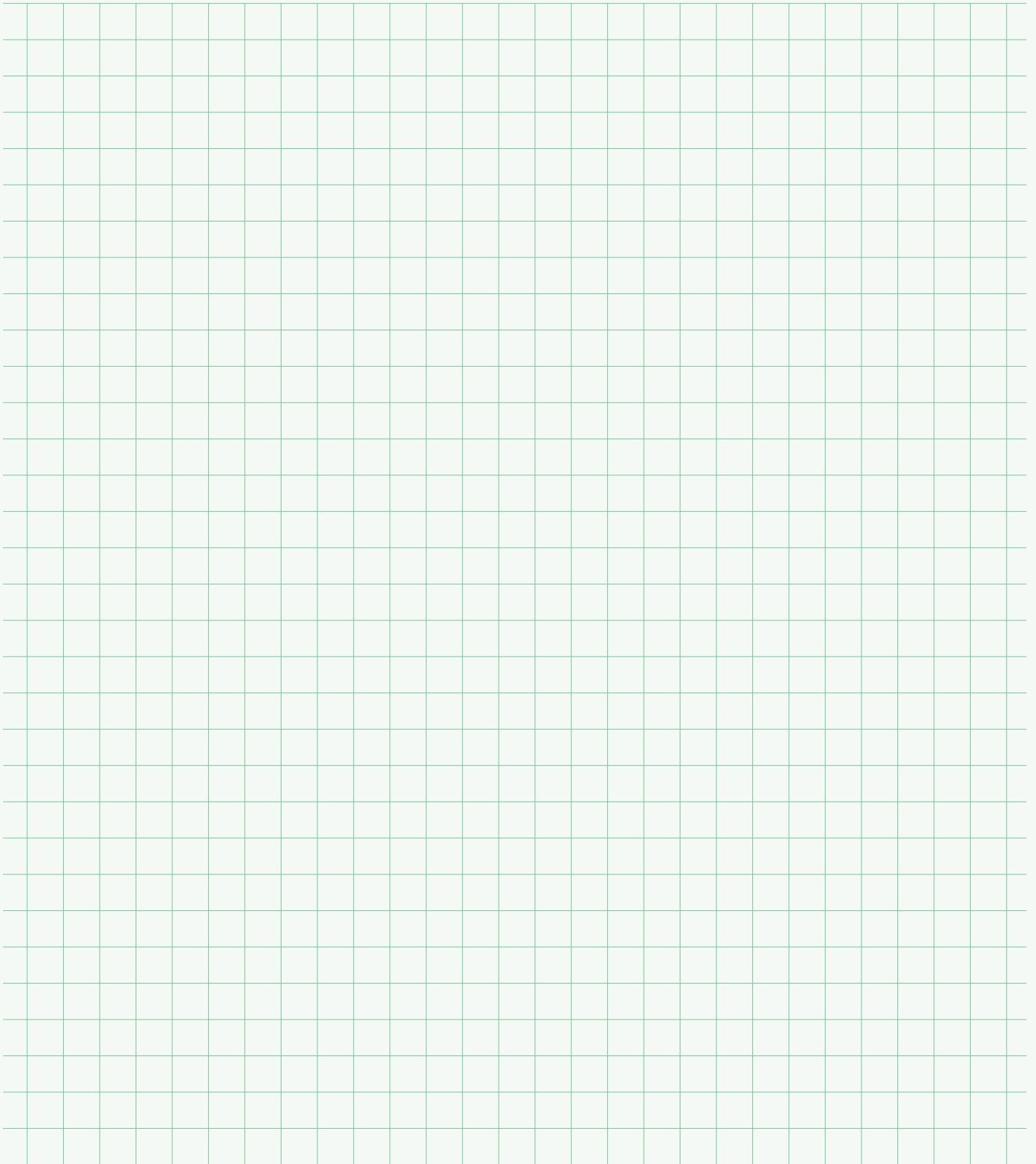
→ Rappelez à la personne que vous aidez que personne ne lui fera de mal et que vous êtes à ses côtés.

Demandez-vous toujours si vos actions aident la personne. Si cela ne fonctionne pas, essayez quelque chose de différent. Lorsque les choses se sont calmées, encouragez la personne à ne plus consommer de substances psychoactives dans un premier temps.

Si vous ne parvenez pas à calmer la personne et qu'elle peut se blesser ou blesser autrui, il est important de demander de l'aide. N'appellez la police que si toutes les autres tentatives ont échoué. Si nécessaire, éloignez-vous de la zone concernée pour préserver votre sécurité. Si la situation devient violente ou si quelqu'un est blessé, appelez un service d'urgence.



Mes notes



Conception graphique : Élise Milonet
Illustrations : ©lavillelesnuages
Traductions des guidelines : Sandrine Jamen
Merci au Pr. Jean-Michel Delille pour la relecture de ce carnet



Ce carnet est conçu pour aider le grand public à proposer les premiers secours en matière de santé mentale à une personne qui pourrait présenter un trouble lié à la consommation de substances. Le rôle du secouriste en santé mentale est d'aider la personne jusqu'à une prise en charge professionnelle appropriée ou la résolution de la crise.

ÉLABORATION DES CARNETS DU SECOURISTE EN SANTÉ MENTALE

Ces recommandations s'appuient sur les avis d'experts de personnes ayant une expérience vécue des problèmes liés à l'usage de substances (consommateurs et proches aidants) ainsi que de professionnels de la santé mentale (cliniciens, chercheurs et formateurs) originaires d'Australie, du Canada, de Finlande, des Pays-Bas, de Nouvelle-Zélande et du Royaume-Uni.

COMMENT UTILISER CES CARNETS

Il est important d'adapter son soutien aux besoins de la personne aidée. Ces carnets ne constituent qu'un ensemble de recommandations générales et conviennent particulièrement aux premiers secours en santé mentale dans les pays à revenu élevé et dotés de systèmes de santé développés.

Ces carnets ont été élaborés dans le cadre d'une série de recommandations faites par MHFA® International sur l'aide la plus adaptée pour les personnes souffrant de troubles psychiques. Les autres carnets peuvent être téléchargés sur notre site : www.pssmfrance.fr/ressources

Même si ces carnets sont protégés par le droit d'auteur, ils peuvent être librement reproduits à des fins non lucratives, à condition que la source soit mentionnée :
© MHFA® International x PSSM France - 2026.

Les demandes de renseignements doivent être envoyées à : communication@pssmfrance.fr



Pour aller plus loin...

Pour en savoir plus sur le secourisme en santé mentale, retrouvez-nous sur www.pssmfrance.fr