



Recherche Action Prévention Accompagnement des Addictions ONG R A P A A

LA CONSOMMATION DE DROGUES : UN PIEGE POUR LA JEUNESSE



Informations et Conseils aux Familles.



Avec l'appui financier du Fonds des Nations Unies pour la Population
TOGO

REMERCIEMENTS

Nos très sincères remerciements s'adressent à :

Monsieur le Représentant du Fonds des Nations Unies pour la Population (UNFPA) au Togo et à ses collaborateurs pour avoir financé la reproduction de cette brochure.

Madame la Ministre de l'Action Sociale de la Promotion de la Femme et de l'Alphabétisation pour avoir encouragé l'initiative et soutenu nos efforts.

Monsieur le Secrétaire Permanent du Comité National Anti-Drogue (CNAD) et son équipe pour les conseils prodigués et les orientations données.

Tous les participants à l'atelier de validation de la brochure qui s'est tenu au siège de RAPAA en février 2018 pour le partage d'expériences, de compétences, de vécu qui a enrichi cette brochure.

Tous les membres de l'ONG RAPAA pour le travail accompli et les résultats atteints.

Puisse cette brochure d'informations améliorer le dialogue avec les jeunes, faciliter la communication intergénérationnelle et permettre à nos enfants que nous chérissons tant de ne pas tomber dans le piège de l'addiction !

Lomé, le 11 octobre 2018

Pour le Conseil d'Administration de l'ONG RAPAA

La Présidente

Mme Touré Khadija Catherine

SOMMAIRE

INTRODUCTION.....	page 04
Qu'est-ce que la drogue ?.....	page 05
Quels sont les différents types de drogues ?.....	page 05
Que dit la législation du Togo ?.....	page 05
Quels sont les méfaits et risques ?.....	page 06
Pourquoi les adolescents sont plus vulnérables à la consommation de drogues ?.....	page 07
Quels sont les facteurs de risques ?.....	page 07
Comment prévenir les pratiques addictives chez les jeunes ?.....	page 08
Quels sont les signes qui peuvent alerter les parents ?.....	page 09
Comment réagit un enfant qui consomme de la drogue ?.....	page 10
Comment communiquer avec un jeune qui a des pratiques addictives ?.....	page 11
Que faire si votre enfant consomme de la drogue ?.....	page 12
Comment faciliter le retour à une vie active ?.....	page 13
CONCLUSION.....	page 14
ADRESSES UTILES.....	page 15

INTRODUCTION

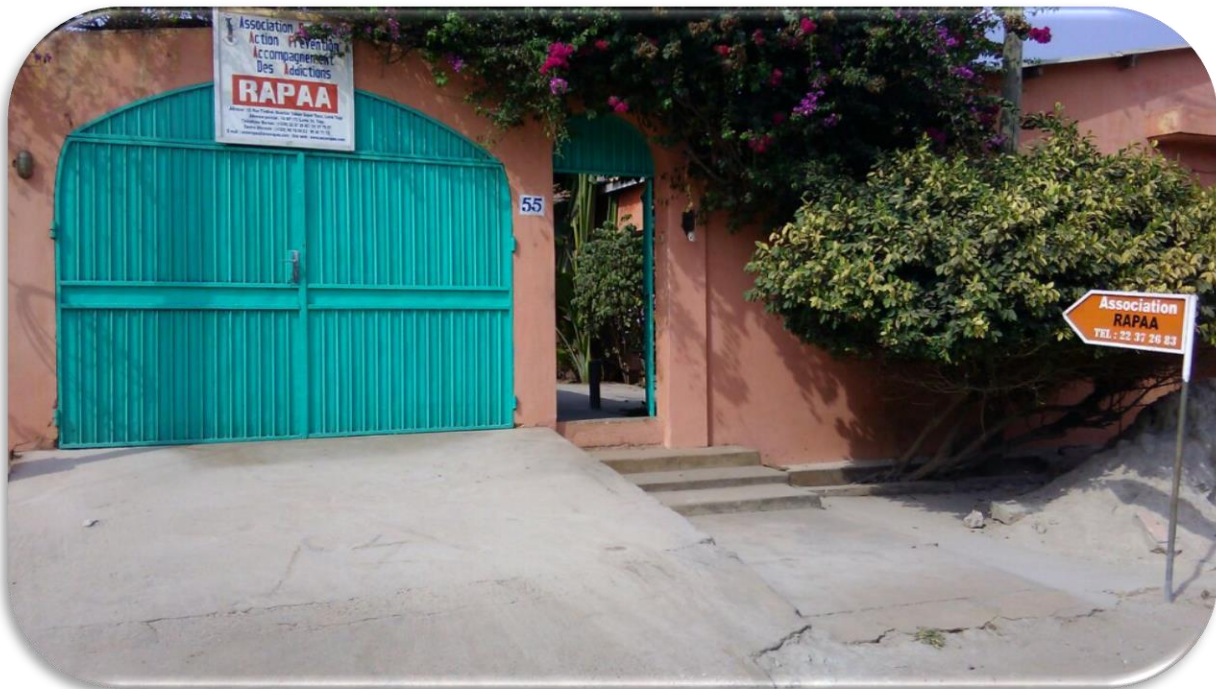
En 2016, la Fondation Koffi Annan a lancé un cri d'alarme afin de sensibiliser sur le problème de santé publique que représente l'usage de drogues en Afrique de l'Ouest. En effet, cette région est devenue une zone de transit mais aussi une zone de consommation et de production de drogues. Or, la jeunesse est la principale victime de cette épidémie sournoise qui provoque des drames humains et familiaux.

Oui, osons le reconnaître et le dire, toutes les familles sont de près ou de loin touchées par ce fléau qui brise la vie de jeunes, les rendant alors incapables de continuer leurs études et de devenir des adultes responsables. Face à ces souffrances, les familles désemparées restent silencieuses, se réfugiant dans le déni, la culpabilité ou la stigmatisation.

Les familles doivent jouer un rôle essentiel, elles doivent remplir leur fonction d'éducation pour :

- ✓ Éviter que l'adolescent ne tombe dans ce piège qu'est l'usage de drogues ;
- ✓ Aider le jeune qui consomme de la drogue à sortir de cette spirale infernale.

Constatant le désarroi et la souffrance des familles face à ce phénomène qu'est l'usage de la drogue, l'ONG RAPAA a conçu ce guide à leur intention.



Siège RAPAA

« On a deux vies, la deuxième commence le jour où l'on réalise que l'on a juste une. » Confucius

Qu'est-ce que la drogue ?

Une drogue est un produit, une substance qui agit négativement sur le cerveau. Elle a un effet sur les comportements, les sensations, les perceptions, la concentration et la mémoire. L'usager de drogue perd le contrôle de sa consommation. Il est en état d'accoutumance, puis de dépendance ou d'addiction.

Quels sont les différents types de drogues ?

Il y a différents types de drogues : les drogues licites (tabac, alcool). Leur consommation est dangereuse, et doit être limitée. Elles sont interdites aux enfants et aux mineurs. Les drogues illicites (cannabis, cocaïne, héroïne, amphétamines.). Les drogues les plus connues et les plus consommées sont : le cannabis, la cocaïne, le crack, les opiacés, (substances extraites ou dérivées de l'opium dont l'héroïne), les amphétamines, l'ecstasy etc. L'usage abusif et détourné des médicaments est de plus en plus fréquent.

Il y a différents modes de consommation. Selon le produit, il sera avalé, injecté, fumé, inhalé, sniffé, mangé ou bu.



Différents types de drogues

Que dit la législation du Togo ?

Selon les textes en vigueur au Togo (Loi 98-008 portant contrôle des drogues du 18 mars 1998, session7, Titre7, Article 93) la possession, la consommation et la vente de drogues y compris du cannabis sont des délits punis par la loi (peines de prison, amendes).

Quels sont les méfaits de la drogue ?

Toutes les drogues sont dangereuses, car elles conduisent à un phénomène de dépendance ou d'accoutumance, la personne ne peut plus contrôler sa consommation qui devient une obsession. La dépendance ou l'addiction à la drogue est fonction de ce qui est consommé, de la fréquence, de la dose qui est prise et surtout de la personnalité de l'utilisateur. Chaque adolescent est unique et réagit de façon spécifique à l'usage de drogues.

Les drogues ont des effets :

Sur la santé physique Les drogues agissent sur les principales fonctions de l'organisme telles que les fonctions cardiaques, respiratoires et digestives. Elles provoquent des troubles alimentaires (anorexie) et des troubles du sommeil (insomnies, somnolence). La consommation des substances engendre de nombreuses maladies pouvant évoluer vers le cancer. La consommation de drogues peut entraîner des décès (par overdose). L'usage de substances psycho actives peut favoriser la contamination des IST (Hépatites, VIH sida) par le partage d'objets souillés. De plus, sous l'effet des substances, le risque de rapports sexuels non protégés est accru.

Sur la santé mentale Les drogues endommagent le cerveau (dégénérescence des neurones). Elles provoquent des troubles du comportement, des états d'angoisse, d'anxiété, de dépression pouvant conduire au suicide. Elles sont la cause de maladies mentales (schizophrénie, paranoïa).

Sur la vie scolaire L'usage régulier de drogues va entraîner des troubles du cerveau (perte de mémoire, difficultés de concentration) qui auront un impact sur la vie scolaire de l'adolescent avec une baisse des résultats, un fort taux d'absentéisme, des échecs répétés qui peuvent conduire à l'abandon total des études et des formations parfois avec d'énormes difficultés à se réinsérer.

Sur la vie familiale La consommation de drogues est un drame pour les adolescents consommateurs et pour les familles. Elle s'accompagne d'une grande souffrance psychologique avec de nombreux conflits et drames familiaux.

Sur la vie sociale L'usage de substances psycho actives s'accompagne d'actes de délinquance qui peuvent aller jusqu'à l'incarcération : violences physiques et sexuelles (abus sexuels, viols) causées par les états agressifs et incontrôlés, vols dus à la recherche effrénée d'argent pour se procurer les substances.

La corrélation est souvent établie entre l'usage de substances et les accidents notamment les accidents de la circulation.

Pourquoi les adolescents sont-ils plus vulnérables à la consommation de substances psycho actives ?

L'adolescence est une période de construction de la personne, elle couvre une phase de la vie qui s'échelonne entre 12 et 18 ans. La période de l'adolescence tend à être la plus difficile de toutes les étapes de la vie. Les jeunes vivent une phase de transition pleine de changements physiques (puberté) psychologiques et affectifs.

À travers la prise de substances, le jeune va rechercher :

- Une quête du plaisir : éprouver de nouvelles sensations.
- Une curiosité : expérimenter de nouvelles choses.
- Une désinhibition : prendre confiance en soi, se sentir à l'aise.
- Une convivialité : partager des moments avec d'autres amis.
- Un code social : appartenir à un groupe, à une communauté.
- Un moyen de fuir les difficultés : ne pas affronter les réalités, refuser les défis de la vie.

Quels sont les facteurs de risques ?

- Le manque d'information ou la mauvaise information des jeunes (informations nombreuses mal comprises mal utilisées) ;
 - La faible communication dans la famille ;
 - L'absence de valeurs et de repères ;
 - Le manque de soutien et l'isolement ;
 - La banalisation du phénomène ;
- sont autant de facteurs qui peuvent précipiter le jeune adolescent dans la spirale infernale de l'usage de substances psycho actives (alcool, drogues).

Certains facteurs extérieurs : déménagement, conflits familiaux, divorces, difficultés scolaires, maladie ou décès dans la famille, perte de l'emploi, chômage d'un parent, problèmes financiers de la famille ou trop grande aisance matérielle peuvent constituer des risques.

« Je suis devenu acteur, car c'est moins dangereux que de vendre de la drogue » Jamal Debbouze

Comment prévenir les pratiques addictives chez les jeunes ?

En tant que parent, il ne s'agit pas de dramatiser ni de stigmatiser les jeunes mais de prévenir les risques d'addiction par des attitudes positives. Anticiper c'est entre autres :

- **Observer et bien connaître l'adolescent (proximité) ;**
- **Parler et échanger avec l'adolescent, avoir des moments d'échanges, de convivialité ;**
- **Avoir une écoute bienveillante, laisser l'adolescent s'exprimer ;**
- **Ecouter les préoccupations de l'adolescent ;**
- **S'informer et informer l'adolescent sur tous les thèmes de société ;**
- **S'intéresser aux activités de l'adolescent ;**
- **Connaître les projets et les rêves de l'adolescent ;**
- **Connaître les fréquentations, les amis et camarades de l'adolescent ;**
- **Aider l'adolescent à avoir plus confiance en lui, l'encourager ;**
- **Tenir compte des sensibilités de l'adolescent, savoir ce qu'il aime ;**
- **Fixer des attentes claires, fermes et réalistes ;**
- **Transmettre des valeurs positives ;**
- **Accepter de voir grandir son enfant, tenir compte de son niveau de maturité ;**
- **Ne jamais esquiver les problèmes ou abdiquer ;**
- **Faciliter le suivi médical de l'adolescent ;**
- **Favoriser la relation avec un adulte de son choix qui joue le rôle de confident.**



Source image : <http://footage.framepool.com/es/shot/950691595-futbol-callejero-camerun-deportista-amateur-pelota-de-futbol>

S'intéresser aux activités de l'adolescent

Quels sont les signes qui peuvent alerter les parents ?

La combinaison de plusieurs signes peut constituer un signal et appeler une certaine vigilance :

- Le fléchissement scolaire (chute des notes), l'absentéisme (sécher les cours) ;
- Les changements de comportements (saut d'humeur, impulsivité, apathie, manque de respect) ;
- Le changement de langage (nouvelles expressions, agressivité) ;
- Le désintérêt des activités jusqu'alors pratiquées voir leur abandon (activités sportives par exemple) ;
- La rupture avec les anciens amis pour de nouvelles relations puis une vie sociale pauvre ;
- L'isolement et le repli sur soi ;
- Les absences longues et répétées (fuite de la famille) ;
- Les signes physiques (yeux rouges, fatigue, amaigrissement) ;
- Les troubles du sommeil (insomnies, somnolence) ;
- Les troubles alimentaires (manque d'appétit) ;
- Un manque de motivation, une baisse d'intérêt ;
- Un besoin accru d'argent, des dépenses non justifiées ;
- Le port de certains objets (papier à cigarettes...) ;
- Un manque d'hygiène corporelle et autres signes (des trous dans les vêtements) ...



Source image : <https://www.vivamagazine.fr/de-plus-en-plus-adolescents-ont-le-vih-168525>

L'isolement, le repli sur soi peuvent être des signes à considérer

Comment réagit un adolescent qui consomme de la drogue ?

Les adolescents qui ont des pratiques d'addiction communiquent difficilement sur leur consommation et refusent le plus souvent de regarder la réalité des faits. Cela se traduit par différentes attitudes :

- Évitement : refus de dialoguer ;
- Dénier : refus de l'évidence ;
- Isolement : repli sur soi, mutisme ;
- Banalisation : fausses idées et excuses « tout le monde le fait », « c'est normal », « cela n'a pas d'effet » ;
- Violence : malaise, colère face aux autres, face à eux-mêmes.

Les jeunes sous addiction ressentent une grande souffrance notamment due à une ambivalence entre provocation et regret face à la famille spécialement à leur maman.



Source image : <http://www.rfi.fr/emission/20180209-adolescents-travail-ecole-motivation>

La complexité des relations entre adolescents usagers de drogues et leurs parents

Comment communiquer avec les jeunes qui ont des pratiques addictives ?

Communiquer avec les personnes qui ont des pratiques d'addiction n'est donc pas aisé, il faut parvenir à instaurer un climat de confiance propice au dialogue. Cela peut prendre du temps et demander de la patience. Il convient de :

- Éviter les attitudes moralisatrices pour privilégier l'écoute et la parole ;
- Comprendre le vécu, la demande de l'adolescent, ses craintes, ses angoisses, ses désirs et projets d'avenir ;
- Être convaincant et bien informé pour parvenir à amener le jeune à une prise de conscience de la nocivité des substances psycho actives.

La motivation, la volonté, l'acceptation à changer de comportement ou d'attitude constituent le défi à relever.

Aussi il importe de :

- ✓ Ne pas banaliser, cautionner ou justifier toute consommation (l'essai conduit à l'excès) ;
- ✓ Être ferme tout en gardant le contact et la confiance de l'adolescent ;
- ✓ Le responsabiliser, lui accorder une reconnaissance ;
- ✓ Ne pas stigmatiser ou dénigrer l'adolescent ;
- ✓ Maintenir le respect de la personne (Ne pas parler de lui en son absence) ;
- ✓ Ne pas faire de comparaison (fratrie, amis) ;
- ✓ Essayer de faire des aménagements de vie (changement d'écoles, nouvelles activités : sport...) ;
- ✓ Montrer son amour inconditionnel.

« Je crois qu'on ne devrait pas encourager les jeunes à prendre quelque drogue que ce soit. »

Mick Jagger

Que faire si vous réalisez que votre enfant consomme de la drogue ?



Faire appel à une personne de confiance



Rechercher l'appui d'un spécialiste (voir adresses utiles page15)



Envisager un traitement actif (sevrage) par une prise en charge médicale et psychologique si nécessaire

« L'implication de tous les membres de la famille est indispensable. Ils doivent être partie prenante de la thérapie. »

Comment faciliter le retour progressif à une vie active et aider l'adolescent à éviter la rechute ?

- **L'attitude positive de la famille : la confiance et la reconnaissance ;**
- **La reprise d'une activité scolaire ou professionnelle adaptée, choisie par l'adolescent ;**
- **Des loisirs (sports, musique, arts) qui intéressent l'adolescent ;**
- **Un nouveau cercle d'amis;**
- **Un accompagnement psycho social.**



Source image : https://www.123rf.com/photo_17718241_african-american-college-students-in-computer-room.html

Des activités qui motivent l'adolescent

CONCLUSION

Les parents doivent apporter un soutien social et affectif en donnant du temps, du dévouement et de l'affection aux adolescents. Les mots clé : communication, écoute, attention, patience, autorité intelligente acceptée et acceptable, confiance et respect.

Les parents ont un rôle important de transmission des valeurs, des traditions et de la culture. Ils doivent aider l'adolescent à savoir d'où il vient, à lui donner des racines pour s'ancrer et des ailes pour prendre son envol. « Un arbre bien enraciné résiste mieux aux tempêtes. »



ADRESSES UTILES

LOME

- **ONG Recherche Action Prévention Accompagnement des Addictions (RAPAA)**

Tél : (228) 70 45 64 16/90 70 50 82/99 40 71 13

Adresse : 14 BP 172 Lomé, Togo

Email : assorapaa@assorapaa.com

Site web : www.assorapaa.com

- **Comité National Anti-Drogue (CNAD)**

Tél : (228) 22 22 55 78

Email : cnadtogo@yahoo.fr

- **Service de Psychologie Médicale et Psychiatrie du CHU Campus**

Tél : (228) 22 25 77 67

Adresse : 30 BP 284 Lomé, Togo

- **Centre de Santé Mentale des Frères de Saint Jean (Agoè Assiyéyé)**

Tél : (228) 22 51 54 17

Adresse : 13 BP 174 Lomé, Togo

- **Centre de Santé Mentale Paul Louis René (Kégué)**

Tél : (228) 22 47 70 93

Adresse : 16 BP 394 Lomé, Togo

ANEHO

- **Hôpital Psychiatrique de Zébé**

Tél : (228) 23 31 01 63 Email : [hopitalzebe@yahoo.fr](mailto:hospitalzebe@yahoo.fr)

Adresse : BP 122 Aného, Togo

Afin de lutter contre les ravages de cette épidémie silencieuse qu'est l'usage de drogues, des personnes motivées ont choisi de s'engager et ont créé à Lomé (Togo) en août 2013 une association de Recherche Action, Prévention, Accompagnement des Addictions (RAPAA),

Devenue ONG en juin 2017, RAPAA a pour objectifs de mener :

- **Des activités de recherche** afin de mieux comprendre les causes, les attitudes, comportements et pratiques face aux addictions et orienter les interventions
- **Des activités de prévention** en direction du grand public et de groupes ciblés (scolaires, étudiants, transporteurs et conducteurs, détenus, enfants de la rue, usagers...) afin d'éviter de nouveaux cas d'addiction
- **Des activités d'accompagnement et de prise en charge psycho sociale** des personnes en état de dépendance ainsi que leur famille
- **Des activités de plaidoyer** afin de sensibiliser les décideurs et les partenaires techniques et financiers sur cette épidémie et mobiliser des financements
- **Des activités de renforcement de capacités** pour former les différents acteurs dans le domaine des addictions.

RAPAA entend ouvrir son champ d'action pour lutter contre d'autres formes d'addiction qui menacent la jeunesse (alcool, tabac, jeux vidéo, nouvelles technologies...).

ONG RAPAA

Siege social : 55 Rue Tindine, Tokoin Super Taco,
Lomé, Togo

Téléphone bureau: +(228) 70 45 64 16

Centre d'écoute: +(228) 90 70 50 82

Adresse postale: 14BP172 Lomé Togo

Email: assorapaa@assorapaa.com

Site: www.assorapaa.com

Banque Atlantique Togo N° Compte : 40170270002

IBAN: TG53 TG13 8010 0104 01 04 01 70 2700 0272

SWIFT: ATTGTGTGXXX

