

MÉTHAMPHÉTAMINES

Informations pour favoriser
le bien-être





La consommation de méthamphétamines dans les communautés des Premières Nations est de plus en plus préoccupante.

La présente brochure fournit des informations sur les effets des méthamphétamines et la façon dont une **approche fondée sur les forces et la culture** peut réduire la stigmatisation et favoriser le bien-être des personnes, des familles et des communautés.

Cette ressource a été élaborée par la Thunderbird Partnership Foundation en s'appuyant sur le document *Honorer nos forces : Cadre renouvelé du programme de lutte contre les toxicomanies chez les Premières Nations du Canada* et le Cadre du continuum du mieux-être mental des Premières Nations (CCMEMPN).

Citation info :

Thunderbird Partnership Foundation (2019). *Méthamphétamines : Informations pour favoriser le bien-être*. Fondation autochtone nationale de partenariat pour la lutte contre les dépendances.



CE QUE NOUS SAVONS sur les peuples des Premières Nations et la consommation de substances

Les traumatismes vécus pendant plusieurs générations et l'accès limité aux soins de santé ont entraîné une hausse des problèmes de santé mentale et de toxicomanie chez les peuples des Premières Nations du Canada. (CCMEMPN, 2015)

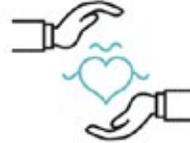
Les traumatismes découlent :



de la perte des pratiques culturelles et des langues;



de la rupture des structures familiales;



de l'impossibilité d'observer et d'acquérir des compétences parentales et d'autorégulation émotionnelle saines;



la destruction des réseaux de soutien individuel, familial et communautaire.



Malgré des taux plus élevés de consommation de substances, plusieurs membres des Premières Nations trouvent une résilience dans la culture, la langue, les cérémonies et le savoir autochtone et du soutien en maintenant des relations bienveillantes avec la terre, la famille et la communauté. (CCMEMPN, 2015)

MÉTHAMPHÉTAMINE CRISTALLISÉE

- Aussi appelée MÉTHAMPHÉTAMINE EN CRISTAUX
- Créée par la cuisson de différents produits chimiques ensemble
- Ressemble à de la glace ou du verre, parfois transparente, inodore
- Existe en plusieurs couleurs (rose, brun, jaune, bleu)



Elle stimule le système nerveux central, augmentant ainsi l'activité cérébrale.

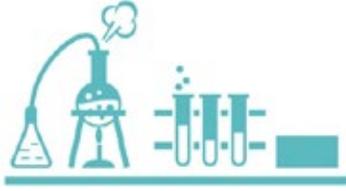


Elle peut être reniflée, fumée, injectée, avalée ou insérée dans les cavités du corps.



Ses effets durent de 6 à 24 heures.





DE QUOI EST FAITE la méthamphétamine en cristaux?

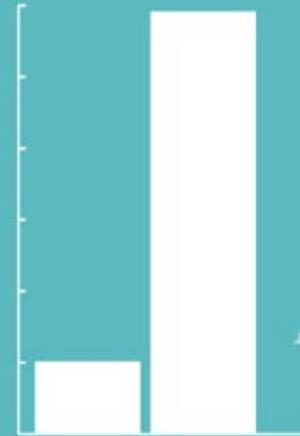
- La pureté varie selon les ingrédients.
 - Son ingrédient clé : la pseudoéphédrine (ingrédient actif des médicaments contre le rhume).
 - Les produits chimiques qui y sont ajoutés sont de mauvaise qualité, toxiques ou inflammables (et généralement disponibles dans les magasins de produits ménagers).
- o Acide chlorhydrique
 - o Liquide de freinage
 - o Ammoniaque
 - o Dissolvant pour vernis à ongles (acétone)
 - o Antigél
 - o Lithium (acide sulfurique)
 - o Hydroxyde de potassium
 - o Diluants à peinture
 - o Produits de débouchage
 - o Combustible à lampe ou essence à briquet
 - o Bouts d'allumettes ou fusées éclairantes (phosphore rouge)



Pourquoi la méthamphétamine en cristaux est-elle la **DROGUE DE CHOIX?**

- Accès facile, faible coût, échantillons gratuits provenant du commerce de drogues illicites entraînant une dépendance rapide
- Coupe-faim, perte de poids
- Diminue les sentiments négatifs et la dépression
- Effet d'euphorie immédiat et extrême
- Crée des sentiments de force, de vigilance et de motivation
- Augmente le désir sexuel
- Produit des effets stimulants alors que la consommation d'opioïdes cause la dépression : certaines personnes consomment les deux pour trouver un équilibre (automédication)

(Ellis 2018)



Le Canada a connu une **augmentation de 590 %** des infractions liées à la possession de méthamphétamines en cristaux entre 2010 et 2017.

(CCDUS, 2018)



SIGNES D'INTOXICATION à la méthamphétamine

- Augmentation du rythme cardiaque, de la respiration et de la transpiration
- Haleine qui sent les produits chimiques
- Discours rapide
- Agitation
- Déficit de sommeil
- Serrement des mâchoires ou grincement des dents
- Déshydratation
- Comportements à risque, imprévisibles et violents
- Paranoïa, hallucinations ou psychose
- Tremblements

(Desjarlais, 2015)



Évitez les comportements stigmatisants...

NE PRÉSUMEZ PAS!

Une personne qui présente ces symptômes n'est pas automatiquement un consommateur de drogues.



Les membres des Premières Nations qui consomment des méthamphétamines en cristaux cherchent souvent une façon de regagner un sentiment de contrôle et de pouvoir afin de faire face à des problèmes découlant de traumatismes intergénérationnels (pensionnats) et d'expériences traumatisantes personnelles dans leur vie (violence familiale, violence sexuelle, négligence, racisme). (CCMEMPN, 2015)



Les systèmes de savoir autochtone qui se développent à partir des liens et des valeurs humaines, comme la bienveillance, le respect, le partage et la force, peuvent être des interventions puissantes pour faciliter les changements de pensée, de croyance et comportement.

(CCMEMPN, 2015)



Conseils pour **AIDER** les consommateurs de méthamphétamines en cristaux

Des émotions intenses, une agressivité accrue et des relations tourmentées peuvent isoler les consommateurs de méthamphétamine, les rendre paranoïaques et les exposer à un risque élevé de tentative et de réussite de suicide.

- S'attendre à des imprévus (comportements violents, agressions)
- Être conscient des traumatismes sous-jacents et des problèmes émotionnels
- S'engager de manière calme et serviable pour réduire l'agitation et la paranoïa
- Repenser les plans et les options de traitement

(Dejarlais, 2015)

L'HONNÊTETÉ et la CONFIANCE sont importantes

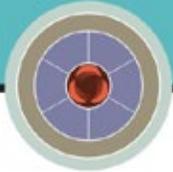


- La peur de la stigmatisation, de sanctions ou de refus de services peut empêcher certaines personnes de signaler leur consommation de méthamphétamines, ce qui augmente ainsi le risque d'autres problèmes de santé.
- La vérité peut aider les travailleurs en matière de mieux-être à déterminer quelles interventions médicales il faut utiliser ou éviter.
- L'écoute peut créer un espace sûr où les gens peuvent être honnêtes, favorisant ainsi la confiance.
- L'utilisation de termes exempts de préjugés et l'adoption de façons d'être et de faire favorisent la confiance et l'honnêteté.
- Certains centres de traitement des Premières Nations offrent des programmes culturels adaptés aux besoins complexes des personnes qui ont une dépendance à la méthamphétamine.

(Richards 2019)



L'honnêteté est une valeur fondamentale pour les peuples autochtones. Comme le décrit la tradition Anishnabemowin, l'honnêteté est l'un des sept enseignements ancestraux qui soutiennent le bien-être personnel et une vie en harmonie avec la communauté et la nature. Lorsque nous sommes honnêtes envers nous-mêmes, nous pouvons être honnêtes, sincères et dignes de confiance envers les autres, et vivre une vie intègre.



Relations familiales et communautaires –

Les personnes qui demeurent étroitement liées à leur communauté par le biais d'événements collectifs (rassemblements, fêtes, cérémonies), ainsi qu'à leur famille et à la terre, sont moins susceptibles de s'engager dans une consommation risquée de substances, et font donc face à moins de risques secondaires.

(HONORER NOS FORCES, 2011)

Conseils pour **FAVORISER LA CONFIANCE** d'un consommateur de méthamphétamines en cristaux

1. Parlez lentement, clairement et doucement (cette personne peut entendre des sons trop forts et trop rapides).
2. Écoutez pour comprendre.
3. Proposez de l'eau et des aliments mous, faciles à avaler.
4. Les personnes sous l'emprise de méthamphétamines en cristaux peuvent parfois avoir des comportements imprévisibles. Gardez donc une distance sécuritaire : elles peuvent voir le mouvement comme une menace.
5. Gardez vos mains visibles et bougez lentement.
6. Continuez de les faire parler pour les aider à gérer leurs émotions et expériences.
7. Évitez les lumières vives et les bruits forts.
8. Essayez de guider la personne vers un état d'esprit sûr et non violent.

(Richards, 2019 et Cleary, 2017)

Tirer sa force des **LIENS CULTURELS**

Voici l'histoire d'une kookum (grand-mère) qui a fait de la sensibilisation dans une ville. Sa rencontre avec un homme sous l'emprise de la méthamphétamine en cristaux illustre bien comment les liens culturels peuvent favoriser le bien-être.

En s'approchant de cet homme, elle a rapidement découvert qu'il était sous l'emprise de la drogue et avait un comportement erratique. Elle a ensuite vu que l'homme transportait un couteau.

Elle s'est appuyée sur la force des liens et de la langue de la communauté, en répétant calmement et doucement le nom de l'homme.

Elle savait instinctivement que sa langue l'aiderait à communiquer avec l'homme.

L'homme a reconnu sa propre langue et repris ses esprits, s'excusant auprès d'elle.

« Je suis désolé. Je ne sais pas où je suis. »



La langue est un remède puisqu'elle est liée au savoir, aux valeurs, à la façon d'être et à la vision du monde des Autochtones. Les communautés dans lesquelles la langue est largement parlée jouissent d'une santé et d'un bien-être supérieurs et de taux de suicide et d'idées suicidaires inférieurs.



EFFETS À COURT TERME

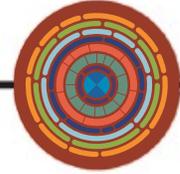
- Augmente les sentiments de confiance, d'énergie et de vigilance
- Réduit les sentiments négatifs
- Augmente le rythme cardiaque (à des niveaux dangereux selon la quantité)
- Sentiments d'invincibilité, illusions de grandeur
- Hallucinations et discussions avec des personnes qui ne sont pas là
- Coupe-faim, insomnie et maintien de l'éveil pendant des jours sans manger
- Crampes d'estomac, nausées et vomissements
- Dépendance qui se produit rapidement, amenant les consommateurs à développer une tolérance et à consommer davantage pour obtenir le même effet
- Changements dans les comportements sexuels



EFFETS À LONG TERME

- Changements dans le cerveau et le système nerveux central (augmentation de l'envie et de la recherche de drogue)
- Dommages au cœur et à d'autres organes principaux
- Détérioration grave des dents et de la peau
- Perte de poids importante
- Peu de plaisir tiré d'activités autres que la consommation de drogue
- Anxiété, prise de mauvaises décisions, impulsivité
- Pensées meurtrières et suicidaires

REMARQUE : Les consommateurs de méthamphétamines en cristaux ne sont pas tous forcément dépendants. Certains les utilisent très efficacement pour faire face à des problèmes de santé mentale ou à d'autres aspects de leur bien-être.



Les personnes souffrant de problèmes de toxicomanie ou de santé mentale chroniques ou graves ont besoin de services efficaces de dépistage, d'évaluation et d'aiguillage, de services adaptés à leur culture, de même que d'un soutien et d'une surveillance continus pendant toute la durée de leur processus de guérison. Les personnes qui ont accès à ces options de soins profitent des liens solides qu'ils ont établis avec des réseaux de soutien, comme les membres de leur famille et de leur communauté.

(CCMEMPN, 2015)





Dopamine naturelle



Consommation initiale de drogue



Consommation de drogue après l'apparition d'une tolérance



■ La drogue

■ Dopamine

Effets des méthamphétamines en cristaux **SUR LE CERVEAU**

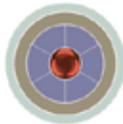
Libèrent de grandes quantités de dopamine, dans le centre de réponse du bien-être du cerveau



Finissent par détruire ce centre de réponse à la sensation de bien-être



Le premier état d'euphorie intense devient illusoire : au bout du compte, les gens doivent consommer de plus grandes quantités pour obtenir de même état d'euphorie.



Les programmes de promotion de la santé et de prévention peuvent aider les gens à développer l'estime de soi et une meilleure conscience de soi, à établir des barrières saines et à apprendre des techniques d'affirmation de soi, ce qui peut réduire, retarder ou prévenir les futurs problèmes de santé mentale et de toxicomanie. (HONORER NOS FORCES, 2011)

La PHASE DE DESCENTE ET D'ACCOUTUMANCE

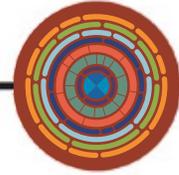
L'accoutumance (« tweaking ») est le moment où une personne ressent les effets positifs maximums des méthamphétamines.

Elle est suivie d'une descente (« crash ») intense où les symptômes ressemblent à ceux de la psychose (se parler à soi-même ou parler à des personnes qui ne sont pas là).

Au terme de la phase d'accoutumance :

- les consommateurs se sentent dépassés;
- l'anxiété s'installe et ils deviennent paranoïaques et agités;
- la situation peut entraîner des comportements imprévisibles et dangereux, y compris le suicide;
- ces sentiments sont si intenses qu'ils veulent recommencer à consommer pour échapper aux symptômes de cette descente.

C'est un cercle vicieux.



Le CCMEPN met l'accent sur le soutien des personnes toxicomanes et de leurs proches qui ont besoin d'une gamme d'approches centrées sur le client, pertinentes sur le plan culturel et disponibles tout au long du parcours de guérison.

Ces services et mesures de soutien s'appuient sur les forces de la personne, de la famille et de la communauté, tiennent compte des besoins holistiques des clients, et sont offerts dans divers milieux, notamment les communautés, les centres de traitement et sur la terre.

(CCMEPN, 2015)



Effets des méthamphétamines en cristaux **SUR LA FAMILLE ET LA COMMUNAUTÉ**

Le CCMEPN aide à comprendre la consommation de méthamphétamines en cristaux, une compréhension **ancrée dans la culture** et soutenue par des liens avec les déterminants sociaux autochtones de **la santé, du clan, de la parenté, de la communauté et des Aînés.**

- Les familles ont peur pour leurs proches, ne savent pas comment les aider ou assurer leur sécurité.
- Les familles et les communautés peuvent se sentir menacées par des comportements imprévisibles.
- Les méthamphétamines perturbent le bien-être mental, émotionnel, physique et spirituel des personnes, des familles, des fournisseurs de soins et des communautés.
- Les préoccupations en matière de sécurité publique entraînent une hausse du nombre d'appels à la police, alors que le traitement et le soutien peuvent être un moyen plus efficace de favoriser la sécurité ou le bien-être de la communauté.
- Les enfants vivant dans des foyers contaminés peuvent avoir des méthamphétamines dans leur organisme, comme ceux qui en consomment. (*The Feed*, 2017)
- Elles nuisent au respect et à la confiance dans les relations familiales.
- Leur consommation crée des problèmes pendant la grossesse.
- Elles créent un risque élevé de VIH, d'hépatite C et d'autres maladies infectieuses liées à l'utilisation de seringues et aux relations sexuelles non protégées.





Dangers des laboratoires de méthamphétamines en cristaux **DANS LES COMMUNAUTÉS**

- Les laboratoires mettent la communauté en danger en raison des déchets chimiques jetés.
- Les émanations de cuisson de la méthamphétamine se répandent dans la maison utilisée.
- Les maisons deviennent alors invivables.
- Les propriétés qui ne sont pas correctement ventilées sont plus dangereuses.
- Elles entraînent souvent des explosions et s'enflamment lors de leur fabrication, créant des émanations dangereuses.
- Les déchets contaminent le sol, l'eau, l'air, les personnes et les animaux dans la Création.



Chaque livre de méthamphétamines en cristaux produit de 5 à 10 livres de déchets toxiques de méthamphétamines en cristaux.



D'OÙ VIENT la méthamphétamine?

- Commerce mondial réduit à l'échelle de distributeurs locaux ou régionaux
- La méthamphétamine pure et super puissante appelée ice provient du trafic international de drogue dont les formules sont conçues dans des super laboratoires internationaux.
- Laboratoires locaux ou régionaux
- Activités de fabrication à petite échelle menées par des particuliers
- La méthode de production en petites quantités de type « shake and bake » utilise une bouteille de boisson gazeuse pour mélanger de la méthamphétamine à partir de nettoyants et de produits chimiques courants.

(Schnur et Kovatch, 2019)



Cette méthode peut être courante dans les zones rurales et met les communautés en danger. Des bouteilles comme celle-ci pourraient exploser simplement en les touchant ou en essayant d'enlever le bouchon.

(Photo: Boston Globe)

TERMINOLOGIE

Méthamphétamine en cristaux : Nom commun de la méthamphétamine cristallisée

Amphétamines : Drogues comprenant l'ecstasy, la cocaïne, l'amphétamine et la méthamphétamine

Poudre d'amphétamine : Communément appelée speed

Laboratoire : Endroit où sont fabriquées les amphétamines illégales

ARGOT ET NOMS DE RUE

(anglais et français)

Meth

Cristal

Kryptonite

Pinotte

222

Beurre d'arachides

Cristy

Stove top

Pure

Redneck Cocaine

Rocket Fuel

Speed

Tweak

Base

Crank

Ice

RÉFÉRENCES

Addictionsearch.com (2019). *Methamphetamine Facts, Read before you abuse*. Consulté sur le site : https://www.addictionsearch.com/treatment_articles/article/methamphetamine-facts-read-before-you-abuse_92.html.

Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (2018). *Sommaire canadien sur la drogue : Méthamphétamine*. Consulté sur le site : <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2020-03/CCSA-Canadian-Drug-Summary-Methamphetamine-2020-fr.pdf>.

Cleary, M., Jackson, D., Woods, C., Kornhaber, R., Sayers, J., et Usher, K. (2017). *Experiences of Health Professionals Caring for People Presenting to the Emergency Department After Taking Crystal Methamphetamine ("ICE")*. *Issues in Mental Health Nursing*, 33-41.

Darke, S., Kaye, S., Duflou, J., et Lappin, J. (2019). *Completed Suicide Among Methamphetamine Users: A National Study*. *Suicide and Life-Threatening Behavior: The Official Journal of The American Association of Suicidology*, 328-337.

Desjarlais, C. (sans date). *Crystal Meth Reference Guide: Remember your Spirit*. Vancouver, BC: Native Courtworker and Counselling Association of British Columbia. Consulté sur le site : https://nccabc.ca/wp-content/uploads/2015/02/RememberingOurSpirit_crystalmethguide.pdf.

New Health Advisor (2019). *Methamphetamine Ingredients*. Consulté sur le site : <https://www.newhealthadvisor.org/Methamphetamine-Ingredients.html>.

Ellis, M., Kasper, Z., et Cicero, T. (2018). *Twin epidemics: The surging rise of methamphetamine use in chronic opioid users*. *Drug and Alcohol Dependence*, 14-20.

Schnur, S., et Kovatch, B. (2019, May). « Authorities warn of plastic bottles with leftover meth left on road sides in N.H. » *The Boston Globe*. Consulté sur le site : <https://www.bostonglobe.com/metro/2019/05/06/authorities-warn-plastic-bottles-with-leftover-meth-left-road-sides/WvHGgPa93ZTaXBDTp91Oll/story.html>.

Richards, J., Hawkins, A., Acevedo, E., et Laurin, E. (2019). *The care of patients using methamphetamine in the emergency department: Perception of nurses, residents, and faculty*. *Substance Abuse*, 95-101.

Thunderbird Partnership Foundation (2015). *Cadre du continuum du mieux-être mental des Premières Nations*. Fondation autochtone nationale de partenariat pour la lutte contre les dépendances.

Thunderbird Partnership Foundation (2011). *Honorer nos forces : Cadre renouvelé du programme de lutte contre les toxicomanies chez les Premières Nations du Canada*. Fondation autochtone nationale de partenariat pour la lutte contre les dépendances.

Thunderbird Partnership Foundation (2015). *Guide de référence du Cadre du mieux-être autochtone*. Fondation autochtone nationale de partenariat pour la lutte contre les dépendances.



Cette ressource a été élaborée dans le cadre de la formation en pharmacologie de la Thunderbird Partnership Foundation. Communiquez avec nous pour en savoir plus sur nos cours de formation et présentations qui ont été élaborés pour aider les communautés et les centres de traitement à lutter contre la consommation de méthamphétamines et d'autres substances.





AU SUJET DE LA THUNDERBIRD PARTNERSHIP FOUNDATION

La Thunderbird Partnership Foundation est un chef de file centré sur la culture dans le domaine du bien-être mental, de la consommation de substances et des dépendances chez les Premières Nations au Canada. L'organisation soutient une approche intégrée et holistique de la guérison et du bien-être au service des Premières Nations et des différents ordres de gouvernement, par le biais de la recherche, de la formation, de l'éducation, de politiques, de partenariats et de communications.

La Thunderbird Partnership Foundation est une division de la Fondation autochtone nationale de partenariat pour la lutte contre les dépendances.

www.thunderbirdpf.org • TF:1-866-763-4714 • info@thunderbirdpf.org

