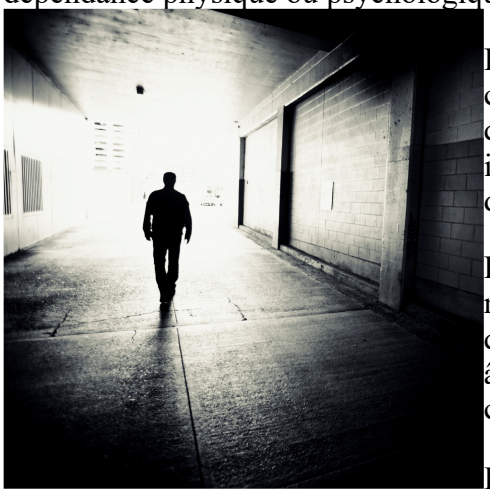
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

La consommation de drogues à usage récréatif : où est le mal?

Les drogues à usage récréatif sont consommées strictement pour le plaisir qu'elles procurent et très souvent lors de rencontres sociales. Si le consommateur ne souffre pas nécessairement d'une dépendance physique ou psychologique, il risque cependant d'en développer une.



Il existe une grande controverse en ce qui concerne la consommation de drogues et les avis sont très partagés entre ceux qui sont pour une interdiction complète de toutes les substances illicites et ceux qui préconisent la légalisation de certaines drogues.

Bien qu'il soit illégal de consommer des drogues comme la marijuana, la cocaïne, le LSD, l'ecstasy et les amphétamines, ceux qui veulent consommer ces substances – les jeunes comme les plus âgés – peuvent les trouver facilement et nombreux sont ceux qui croient que leur usage récréatif présente peu ou pas de danger.

Pourquoi consommer des drogues?

Les consommateurs de drogues à usage récréatif constatent que la consommation de drogues, qu'il s'agisse de marijuana ou de cocaïne, contribue à améliorer leur humeur, accroît leur excitation et leur plaisir, fait disparaître leurs complexes, stimule la détente et leur permet d'être acceptés par leurs pairs. Cependant, tous ces bienfaits sont habituellement immédiats et de courte durée. D'autre part, les conséquences négatives de la consommation de drogues à usage récréatif ont tendance à être retardées et se manifestent donc à plus long terme.

L'effet d'engrenage

Tout consommateur de drogue à usage récréatif risque de voir sa consommation devenir de plus en plus importante et, peut-être, se transformer en dépendance. La consommation de drogues et les problèmes qui y sont liés sont habituellement mineurs au départ et s'intensifient graduellement, entraînant des problèmes plus graves dans plus d'un aspect de la vie du consommateur. Certaines drogues comme la cocaïne et ses dérivés sont plus toxicomanogènes que la marijuana.

Une habitude difficile à briser

Une fois formée, l'habitude de consommer tous les jours, seulement les fins de semaine ou dans certaines circonstances (comme une rencontre avec certains amis) est difficile à briser. Quand une personne consomme des drogues par habitude, cela signifie qu'un degré de dépendance s'est installé et que la consommation pourrait facilement devenir problématique.

La consommation excessive occasionnelle

Les consommateurs de drogues à usage récréatif peuvent à l'occasion consommer des quantités

excessives de drogues. Si ce genre de consommation se poursuit le moindrement longtemps, elle pourra entraîner à court et long termes des problèmes de santé. Ce comportement aura des répercussions négatives sur le rendement au travail ou à l'école et pourrait nuire aux relations familiales et sociales du consommateur.

Une habitude de consommation peut entraîner des problèmes de longue durée

Lorsque la consommation de drogues à usage récréatif s'est transformée en habitude et qu'une dépendance s'est développée, les effets néfastes à long terme commencent à être visibles.

Par exemple, le consommateur de cannabis qui consommait autrefois pour son plaisir et maintenant quotidiennement découvrira bientôt qu'à long terme, le cannabis agit comme un dépresseur. Certaines personnes habituées à consommer du cannabis se plaindront d'une baisse d'énergie et de motivation. Elles pourraient se trouver coincées dans un poste sans avenir ou une union conjugale insatisfaisante, mais elles n'auront pas assez de motivation ou d'énergie pour prendre leur vie en main.

En plus d'avoir une habitude coûteuse, une personne qui consomme de la cocaïne quatre ou cinq fois par semaine finit par éprouver de sérieux problèmes de santé. Les crises de paranoïa sont un effet secondaire notable et fréquent d'une consommation prolongée.

La consommation de drogues à usage récréatif ne cessera pas et les opinions sur ses effets restent controversées. Ceux qui consomment occasionnellement doivent être vigilants et surveiller tout changement d'attitude, de comportement et de mode de vie – particulièrement ceux qui peuvent affirmer que leur consommation occasionnelle est devenue une habitude. À ce point, continuer de prétendre consommer pour le plaisir de la chose frôle la négation, qui se trouve être la première phase de la dépendance.

Si vous pensez que votre consommation est devenue critique, efforcez-vous d'y mettre fin et surveillez votre réaction. Si vous éprouvez de grandes difficultés et que vous désirez obtenir de l'aide pour réduire votre consommation de drogues, consultez un médecin ou un conseiller au programme d'aide aux employés et à la famille.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.