

# Consommation de méthamphétamine et approches tenant compte des traumatismes



## Amorce de conversation sur la consommation de substances pour les prestataires de services

### PRINCIPES FONDAMENTAUX DES PTCT

Les pratiques tenant compte des traumatismes (PTCT) prennent en considération l'expérience commune et les effets durables des traumatismes, et se concentrent sur les approches relationnelles. Les PTCT ne sont pas une technique de counseling individuel, mais plutôt un paradigme pour donner du soutien, structurer des environnements d'apprentissage et créer un changement de culture organisationnelle. Les PTCT ne sont pas basées sur la divulgation des traumatismes. On peut plutôt les considérer comme une « précaution universelle » offerte lorsqu'on travaille dans les services aux personnes qui consomment des substances et protégeant tout le monde. Les PTCT reposent sur des principes qui comprennent la création de la sécurité, la promotion du choix et le renforcement des compétences dans un esprit de collaboration. Plusieurs guides sur les pratiques tenant compte des traumatismes ont été créés au Canada sur les approches tenant compte des traumatismes dans le domaine de la consommation de substances et d'autres domaines connexes (voir [Guides sur les pratiques tenant compte des traumatismes](#)).

En outre, il existe des fiches d'information sur les approches tenant compte des traumatismes dans le [contexte du suivi](#) et des [soins primaires](#) et qui visent à mettre en œuvre les principes au niveau de l'organisation et de l'utilisateur du service.



Elles recommandent d'utiliser une approche fondée sur des principes pour mettre en œuvre des approches tenant compte des traumatismes. Les voici :

Principe	Description	Application des principes PTCT dans le travail auprès des consommateurs de méthamphétamine
<b>Sensibilisation</b>	Comprendre les traumatismes et leurs impacts sur la vie et les comportements des utilisateurs.	Pour ce faire, il faut se renseigner sur les traumatismes, les approches tenant compte des traumatismes et les effets et problèmes auxquels les consommateurs de méthamphétamine sont aux prises, par exemple avec <a href="#">TIP 33</a> .
<b>Sécurité et confiance</b>	Créer des environnements sécuritaires et dignes de confiance pour la prestation de services.	Cela signifie tenir compte de la façon dont la consommation de méthamphétamine, les états de manque et les symptômes de sevrage qui y sont associés influent sur la façon dont les personnes participent aux services, et de l'importance d'être calme, respectueux et empathique.
<b>Choix, collaboration et liens relationnels</b>	Créer des environnements de service qui offrent des possibilités de choix, de collaboration et d'établir des liens relationnels.	Cela signifie créer des environnements positifs avec une structure et du soutien pour le changement dans la consommation de méthamphétamine, l'anxiété, la santé sexuelle, etc.
<b>Renforcement des forces et des compétences</b>	Créer des environnements de service qui utilisent des approches basées sur les points forts et qui soutiennent une culture de l'apprentissage.	Cela signifie éduquer sur la gestion des symptômes de sevrage et la mettre en pratique, trouver les indices et les déclencheurs, travailler les compétences d'autorégulation, les compétences de gestion du stress, les compétences de refus, chercher de nouveaux contacts sociaux, etc.

# STRATÉGIES TENANT COMPTE DES TRAUMATISMES POUR LES UTILISATEURS DES SERVICES QUI CONSOMMENT DE LA MÉTHAMPHÉTAMINE

Il est essentiel de proposer des approches tenant compte des traumatismes et axées sur le rétablissement. Voici quelques stratégies et approches spécifiques tenant compte des traumatismes qui ont été utilisées avec des consommateurs de méthamphétamine. Ce tableau peut être utilisé pour lancer une discussion sur ce que vous faites déjà, et ce que vous pourriez faire, pour améliorer vos pratiques tenant compte des traumatismes.

Stratégie	Comment l'aborder
<p><b>Répondre aux réactions traumatiques « dans le moment présent »</b></p>	<p>Soyez attentif et remarquez quand les utilisateurs du service sont dépassés et qu'ils réagissent en résistant, en voulant partir ou en se figeant. Faites une pause et proposez un verre d'eau, faites de la respiration en carré ensemble ou une activité qui apaise mentalement, physiquement ou qui remet dans l'ici-maintenant. Demandez à l'avance aux utilisateurs quelles techniques d'autorégulation leur conviennent le mieux, ou proposez de leur en enseigner dans le moment présent.</p>
<p><b>Améliorer les mécanismes d'adaptation</b></p> 	<p>Les interventions favorisant les affects positifs peuvent aider les utilisateurs à surmonter le sevrage des stimulants, tout en les sensibilisant aux récompenses naturelles et à une réévaluation positive de l'adaptation [1, 2]. Le manuel <i>Seeking Safety</i> propose des plans de séances pour des interventions individuelles ou de groupe destinées aux personnes souffrant de TSPT et de problèmes de dépendance. Des fiches d'information et des affiches présentant des idées de techniques d'adaptation sont également disponibles auprès de <a href="#">Seeking Safety</a>.</p>
<p><b>Faire un dépistage de drogue dans l'urine (DDU) en tenant compte des traumatismes</b></p> 	<p>Cette fiche d'information peut servir à éclairer un DDU, dans le but de résister à la retraumatisation et de contribuer au sentiment de sécurité des participants. Cette fiche d'information comprend des considérations et des exemples fournis par des utilisateurs de services et des experts dans le domaine du traitement de la consommation de substances. <a href="#">Trauma Informed Urine Drug Screenings</a>.</p>
<p><b>Soutenir la santé, l'autorégulation et les soins personnels</b></p>	<p>La recherche montre que la pratique de la pleine conscience, le yoga, la marche et d'autres activités qui favorisent la respiration, la régulation des émotions, la réévaluation de l'adaptation et l'autocompassion contribuent à réduire l'état de manque de la méthamphétamine et à renforcer l'auto-efficacité pour gérer les déclencheurs [2].</p>
<p><b>Aborder les questions de santé sexuelle avec les hommes en tenant compte des traumatismes</b></p> 	<p>Le programme ReWired est un exemple de programme basé sur les compétences et la sensibilisation visant à aider les hommes à adopter des stratégies pour modifier leur consommation de méthamphétamine et mieux gérer leur santé mentale. Il porte sur des sujets comme la prévention des rechutes, la méthamphétamine et le cerveau, le sommeil et la nutrition, le VIH et le sexe, la santé mentale et la pleine conscience [3].</p>
<p><b>Travailler avec des consommateurs de méthamphétamine qui ont été victimes d'agressions sexuelles et de violence interpersonnelle (VI)</b></p> 	<p>Peu importe leur genre, les comportements sexuels à haut risque sont courants chez les consommateurs de méthamphétamine, ce qui accroît leur vulnérabilité aux agressions sexuelles. La dépendance à la méthamphétamine augmente également les risques de VI, en particulier pour les personnes ayant déjà subi des traumatismes [4]. Établir une relation avec des consommateurs de méthamphétamine au moyen de programmes de santé sexuelle et de plans de sécurité peut constituer une approche d'engagement importante. <a href="#">Relier les pratiques sur la violence conjugale et la consommation de substances durant la COVID-19</a>.</p>

Stratégie	Comment l'aborder
<p><b>Aborder la question de la consommation de méthamphétamine avec les autochtones en tenant compte des traumatismes, de la sécurité et de la culture</b></p> 	<p>Le lien avec la culture est essentiel au rétablissement des autochtones et à l'amélioration de l'équilibre mental, physique, émotionnel et spirituel de leur bien-être. Une communauté de soins qui valorise et intègre les traumatismes et les pratiques culturellement éclairées doit faire appel aux guérisseurs traditionnels. Le groupe de travail sur la méthamphétamine en cristaux de Saskatoon reconnaît l'importance des interventions culturelles et d'une approche collective pour créer des communautés plus sécuritaires et plus saines <a href="#">A Community Response to Crystal Meth in Saskatoon</a>.</p>
<p><b>Travailler avec des parents consommateurs de méthamphétamine en tenant compte des traumatismes</b></p> 	<p>Les approches tenant compte des traumatismes et de la violence ont été à la base des programmes visant à rejoindre et à faire participer les femmes enceintes et les nouvelles mères ayant des problèmes de consommation de substances et leurs réseaux de soutien. Les programmes communautaires d'approche et d'accueil travaillant avec des femmes ayant des besoins complexes ont très bien réussi à intégrer des principes et des pratiques tenant compte des traumatismes. <a href="#">Guérir grâce aux relations</a>.</p>
<p><b>Travailler avec des adolescents consommateurs de méthamphétamine en tenant compte des traumatismes</b></p>	<p>De nombreux adolescents qui ont des problèmes de consommation de substances ont également des antécédents de maltraitance physique, émotionnelle et/ou sexuelle ou d'autres traumatismes. Aux États-Unis, le National Institute of Drug Abuse (NIDA) a décrit l'importance d'aborder ces questions et de « développer des compétences pour résister aux substances et les refuser, gérer les déclencheurs ou l'état de manque, remplacer la consommation de drogues par des activités constructives et gratifiantes, améliorer les compétences de résolution de problèmes et faciliter de meilleures relations interpersonnelles » NIDA 2014 <a href="#">Principles of Adolescent SUD Treatment: A research based guide</a>.</p>

### Questions de réflexion :

- » Que faisons-nous déjà pour intégrer des approches de PTCT dans notre prestation de services aux consommateurs de méthamphétamine (et d'autres substances)?
- » Lesquelles de ces stratégies pourrions-nous intégrer dans notre pratique?
- » Comment pourrions-nous intégrer ces stratégies dans nos programmes?
- » Comment pourrions-nous en surveiller l'impact sur les clients qui consomment de la méthamphétamine et avec eux?

## Guide sur la pratique tenant compte des traumatismes

						
<p>Pratique tenant compte des traumatismes dans le domaine de la consommation de substances.</p>	<p>Approches tenant compte des traumatismes dans le contexte de la crise des opioïdes .</p>	<p>Intégrer les approches tenant compte du genre et des traumatismes.</p>	<p>Pratiques tenant compte des traumatismes pour traiter les femmes.</p>	<p>Pratique tenant compte des traumatismes pour les systèmes de protection de l'enfance.</p>	<p>Pour les organisations qui offrent des services généraux .</p>	<p>À utiliser avec les personnes atteintes d'infections transmissibles sexuellement ou par le sang .</p>

### Références :

1. Carrico, A.W. et al., *Randomized controlled trial of a positive affect intervention for methamphetamine users*. Drug and Alcohol Dependence, 2018. **192**: p. 8-15.
2. Mutumba, M. et al., *A mindfulness-based, stress and coping model of craving in methamphetamine users*. PLoS ONE, 2021. **16**(5 Mai).
3. Burgess, K. et al., *Re-Wired: treatment and peer support for men who have sex with men who use methamphetamine*. Sexual Health (14485028), 2018. **15**(2): p. 157-159.
4. Watt, M.H. et al., *The mental health experiences and needs of methamphetamine users in Cape Town: A mixed methods study*. South African Medical Journal. Suid-Afrikaanse Tydskrif Vir Geneeskunde, 2015. **105**(8): p. 685-8.

  
**Stimulating  
 Conversations**