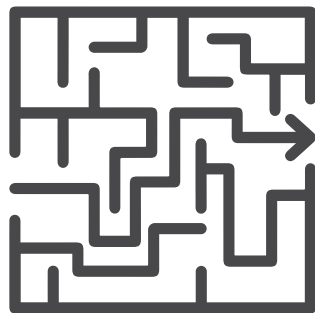


Escape game protoxyde d'azote et peppers

Addiction et réduction des risques liés à la consommation de drogues



Campagne créée par le Service de Santé
Universitaire de l'Université Clermont Auvergne

Document rédigé le 17 juillet 2024

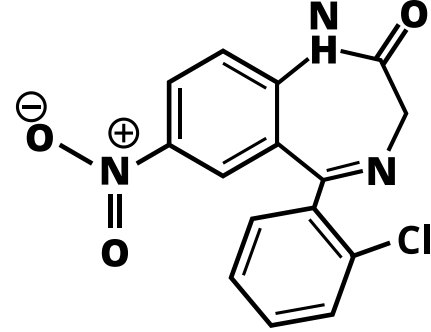
Table des matières

- Introduction.....3
- Contexte.....3
- Objectifs.....5
- Définitions.....6
- Financements.....9
- Public concerné.....9
- Stratégie d'action.....10
- Activités proposées.....10
- Supports de communication et photos.....15
- Contacts.....16



START

Introduction



En 2023, le Service de Santé Universitaire (SSU) de Clermont-Ferrand a réalisé un escape game sur le thème du protoxyde d'azote et du poppers.

Cet outil est un outil de médiation ludique permettant d'aborder la thématique des addictions et de la consommation à risques de certaines drogues notamment lors d'évènements étudiants. L'approche par le jeu, contrairement à l'approche par le risque, permet de sensibiliser les étudiant(e)s tout en développant leurs compétences psychosociales et en déconstruisant leurs représentations quant à l'usage des drogues. Grâce à un financement de l'ARS Auvergne Rhône Alpes, cet outil a été réalisé et testé en 2023.

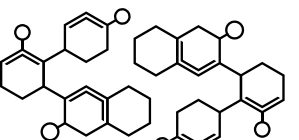
Contexte

La stratégie interministérielle de mobilisation contre les conduites addictives 2023-2027 pose un cadre et orientent les actions des prochaines années en termes de lutte contre les addictions.

Cette stratégie reprend les axes suivants :

- Contribuer au développement physique, psychique et cognitif et à la réussite scolaire de tous les enfants
- Aller encore plus loin dans la lutte contre les violences intra-familiales et les violences sexuelles
- Promouvoir le bien être des jeunes adultes, mis à mal par les effets de la crise sanitaire
- Sauver des vies, améliorer la santé de la population et alléger la pression sur le système de santé
- Lutter contre les inégalités de santé
- Accompagner la vie festive locale et les grands rassemblements festifs
- Améliorer la sécurité du quotidien sur tout le territoire et lutter contre la criminalité organisée
- Sauver des vies sur la route
- Soutenir le développement des entreprises et le bien être des salariés
- Réduire les impacts sur l'environnement

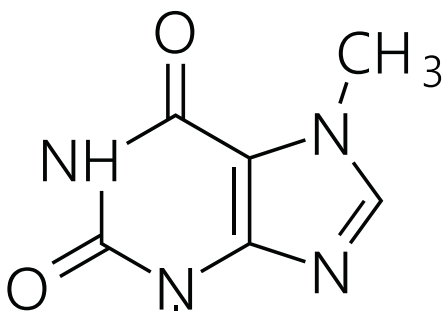
De nombreuses observations lors de soirées étudiantes, aussi bien de la part de l'équipe d'étudiant(e)s relai santé que des associations étudiantes formées à la réduction des risques, ont mis en lumière l'augmentation significative des consommations de poppers et protoxyde d'azote de la part des étudiant(e)s. Régulièrement consommées de par leur facilité d'accès mais également leur effet fugace et intense, ces deux substances s'imposent progressivement auprès du public étudiant. Au-delà des risques immédiats (brulures, asphyxie, vertiges...), la consommation régulière et répétée de ces produits psychoactifs peut engendrer à long terme de sérieux troubles d'ordre neurologique.



Objectifs

Les outils qui existent actuellement s'inscrivent davantage dans une approche par le risque, et donc misent sur la peur que ceux-ci peuvent générer chez les étudiant(e)s pour leur faire prendre conscience du danger existant. Il a été régulièrement prouvé en santé publique que cette approche réduit chez le public le désir d'autoévaluation et de compréhension de ses propres pratiques. Il apparaissait donc nécessaire de créer un outil basé avant tout sur le jeu et les goûts actuels des étudiant(e)s pour pouvoir engendrer des questionnements sur leurs consommations.

L'escape game étant une activité de plus en plus prisée, notamment par le jeune public, elle semblait adaptée aux objectifs définis. Soucieux de proposer une activité la plus immersive possible, les étudiant(e)s relais santé et les chargées de prévention ont créé un scénario fictif incluant diverses énigmes, lesquelles permettent un apprentissage et une réflexivité sur les effets immédiats et sur le long terme des produits sur la santé, les divers moyens de consommer, les différents critères de dépendance (DSMV) ainsi que les structures ressources.

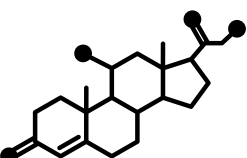


Définitions

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit l'addiction comme « un état de dépendance périodique ou chronique à des substances ou à des comportements ».

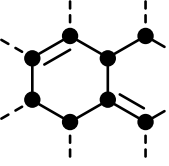
Substance psychoactive : L'OMS les définit comme suit « toute substance psychotrope ou psychoactive qui, en raison de leur nature chimique, perturbe le fonctionnement du système nerveux central (sensations, perceptions, humeurs, sentiments, motricité) ou qui modifie les états de conscience. »

Addiction : L'OMS définit l'addiction comme « un état de dépendance périodique ou chronique à des substances ou à des comportements ». Les addictions concernent le tabac (nicotine), l'alcool, le cannabis, les opiacés (héroïne, morphine), la cocaïne, les amphétamines et dérivés de synthèse. Parmi les addictions sans substance, seul le jeu pathologique (jeux de hasard et d'argent) est cliniquement reconnu comme une dépendance comportementale dans les classifications diagnostiques internationales (DSM V).



A partir des 11 critères diagnostics du DSM V de l'American Psychiatric Association :

- Besoin impérieux et irrésistible de consommer la substance et/ou de renouveler le comportement immédiatement (craving)
- Perte de contrôle sur la quantité et le temps dédié à la pratique
- Beaucoup de temps consacré à la recherche de substances ou comportement
- Tolérance au produit addictif avec nécessité d'augmenter le comportement
- Présence d'un syndrome de sevrage, c'est-à-dire de l'ensemble des symptômes provoqués par l'arrêt brutal de la consommation ou du comportement
- Incapacité de remplir des obligations importantes
- Usage même lorsqu'il y a un risque physique et psychologique
- Problèmes personnels, juridiques ou sociaux induit par le produit ou le comportement
- Désir ou efforts persistants pour diminuer les doses ou l'activité
- Activités réduites au profit de la consommation ou du jeu
- Poursuite de la consommation malgré les dégâts physiques ou psychologiques
- Ces critères permettent de caractériser le degré de sévérité de l'addiction :
 - Présence de 2 à 3 critères : addiction faible
 - Présence de 4 à 5 critères : addiction modérée
 - Présence de 6 critères ou plus : addiction sévère



Dépendance : Définie dans le DSM IV comme une tolérance accrue, une consommation compulsive, une perte de contrôle et un usage continu malgré des problèmes physiques et psychologiques causés ou exacerbés par la substance.

Protoxyde d'azote : Sous forme de cartouches métalliques ou bombonnes, ce gaz peut avoir des effets importants sur la santé. La consommation de protoxyde d'azote a augmenté massivement depuis 2020 et est de plus en plus consommé par le public étudiant en milieu festif. Initialement utilisé en cuisine, ces cartouches deviennent une drogue dès lors qu'elles sont consommées pour stimuler le corps et le cerveau au détriment de conséquences sévères. Les effets : asphyxie par manque d'apport d'oxygène au cerveau ou à différents niveaux du système nerveux , perte de connaissance, vertiges, perte d'équilibre, maux de tête, désorientation, chutes, blessures diverses et même brûlures par le froid ou par le gaz. Cela peut entraîner des lésions irréversibles (paralysie et autres paralysies des membres, troubles de la motricité, accident vasculaire cérébral, etc.).

Poppers : Les poppers sont des préparations liquides très volatiles contenant des nitrites d'alkyle aliphatiques ou cycliques (amyle, butyle, propyle, pentyle, cyclohexyle), conditionnées dans de petits flacons de 10 à 15 ml, parfaitement adaptés à l'usage dans un contexte festif.

D'abord à usage médical pour certaines affections cardiaques, les ampoules contenant ces nitrites produisaient à l'ouverture un bruit ("pop") qui a donné le nom au produit. Inhalés, les poppers engendrent, de manière immédiate, une sensation d'euphorie, éventuellement accompagnée de rire, et une relaxation des fibres musculaires entraînant une dilatation intense des vaisseaux.

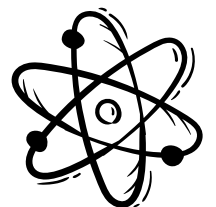
Ils peuvent produire une hypotension et une accélération du rythme cardiaque. Ils sont utilisés notamment pour optimiser les performances sexuelles, dans la mesure où l'usage par inhalation faciliterait l'érection, retarderait l'éjaculation et accroîtrait les sensations orgasmiques. Leurs effets ne durent pas plus de 2 minutes. Déclassé comme drogue interdite en 2013.

Financements

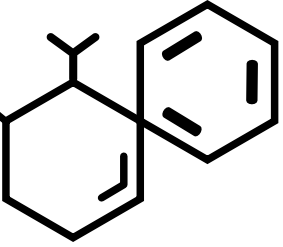
- Agence régionale de santé de la région Auvergne Rhône Alpes : 761 euros (38,7 % du budget total)
- Fonds propres SSU Université Clermont Auvergne : 1204,69 euros (61,3 % du budget total)

Total : 1965,69 euros

Public concerné



- Etudiant(e)s de l'UCA (toutes filières confondues)
- Personnels de l'UCA



Stratégie d'action

Les chargées de prévention se sont associées aux étudiant(e)s relais santé ainsi qu'aux autres professionnel(le)s du pour réaliser cet outil.

Plusieurs réunions de travail mêlant brainstorming et travail de recherche ont été menées pour confectionner l'escape game.

Cet escape game se veut facile d'utilisation afin que les services de santé universitaires puissent le mettre en place et le proposer facilement au sein des divers UFR (dans une salle de cours par exemple).

Activités proposées

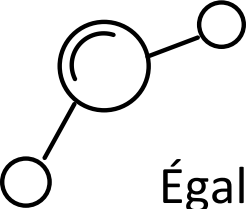
1. Cadre d'utilisation

Où : Une salle fermée d'environ 10m² à 15m² (sans fenêtre ou avec volets fermés). Dans tous les cas, il est nécessaire de demander les autorisations au site d'accueil.

Quand : L'outil peut être utilisé initialement auprès d'un public non averti, tout comme dans une intervention à posteriori, dans le but de prévenir la consommation de substances psychoactives et d'orienter.

Comment :

- Avant : Se renseigner auprès du site d'accueil sur le meilleur emplacement et horaires pour l'intervention, et prévoir une communication en impliquant le site d'accueil (écrans, affiches.



Également intégrer les associations étudiantes et communiquer sur les réseaux sociaux.

- Pendant : Un(e) intervenant(e) a la charge de communiquer auprès des étudiant.es en amont afin de les faire patienter, ou le cas échéant de les recruter pour participer à l'animation : Ce rôle peut être tenu par un(e) étudiant(e) relais santé. Un(e) autre intervenant(e) s'occupe de la mise en place de l'escape game et du débriefing à l'issue de l'animation.

S'assurer de la disponibilité d'un(e) professionnel(le) de santé à proximité, dans le cas où un(e) étudiant(e) se retrouverait en situation de mal-être important à la suite de l'action.

- Après : Évaluation de l'action.

Combien de temps : Dans l'idéal l'escape game peut être installé sur la journée. Il dure 45 min en comprenant le debriefing.

- Public

L'usage de l'escape game sur les substances psychoactives et particulièrement le protoxyde d'azote et le poppers est à destination des étudiant(e)s de l'Université, comme du personnel qu'il soit enseignant ou non. La seule limite est le consentement des personnes à participer. Idéalement 4 personnes en plus de l'intervenant(e).

- L'intervenant(e) doit :

-Avoir connaissance du scénario et avoir expérimenté l'escape game avant son intervention.

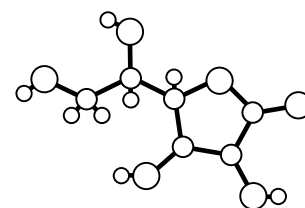
-Avoir une attitude d'écoute, de respect et de non-jugement. Il est nécessaire d'être bienveillant(e) et de respecter la confidentialité des propos qui sont rapportés.

-Délivrer de l'information issue de source fiable à l'étudiant(e) de façon systématique, afin de renforcer positivement ses connaissances ou de lui en apporter de nouvelles.

-Indiquer l'offre de soin et de suivi du SSU dont l'étudiant(e) dépend, et connaître ses limites d'interventions pour savoir passer la main lorsque nécessaire.

- Savoir orienter si besoins.

- Discours d'introduction :



« Cet escape game est un jeu fictif. Vous pouvez arrêter de jouer à tout moment et sortir de la salle quand vous le souhaitez. Le jeu est ludique et interactif : vous aurez la possibilité de jouer en équipe en étant bienveillant(e) et à l'écoute. A la fin du jeu, et si vous le voulez bien, nous discuterons de votre ressenti, de ce que vous avez pensé et comment vous vous sentez. »

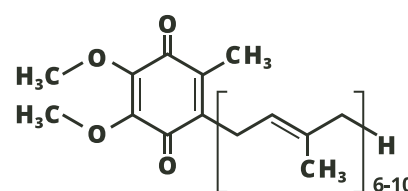
- Pistes d'exploration

- Aborder les notions de conduites addictives et de prises de risques

- Comment aider quelqu'un de dépendant ?

- S'isoler et être dans un endroit calme pour aborder les choses
- S'appuyer sur les faits
- Evoquer ses émotions, ressentis et peur : « Je m'inquiète pour toi. »
- Rassurer : « Je suis là pour toi »
- Accompagner, orienter vers une structure ressource si la personne le souhaite

2. Scénario

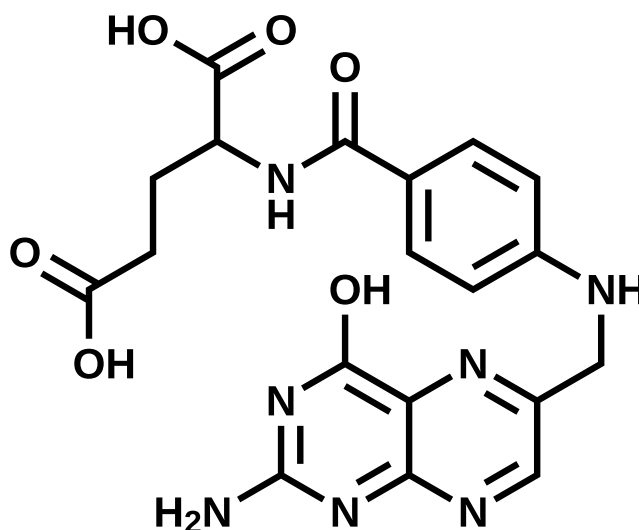


Après avoir été licencié de son laboratoire pour pratiques douteuses, un ancien chimiste décide de se venger sur les étudiant(e)s. Conscient des dangers de l'utilisation de diverses drogues aux soirées étudiantes, il décide d'inventer un mélange inédit composé de deux drogues aux effets désastreux pour la santé. Ce cocktail explosif est tenu secret par le chimiste, dans un laboratoire perdu en montagne. Les chargées de prévention du SSU ont souhaité récupérer cette recette secrète avant que le chimiste ne la fasse circuler auprès des étudiant(e)s. Elles ont donc décidé d'envoyer leur équipe d'étudiant(e)s relais santé en mission au sein du laboratoire pour voler la recette et la ramener au SSU. Cette équipe, c'est vous, malheureusement le chimiste vous a pris sur le fait et vous a enfermé au sein de son laboratoire qu'il a fui et compte faire exploser pour dissimuler ses traces. Vous disposez désormais de 30 minutes pour vous détacher, retrouver les deux drogues utilisées grâce à différentes énigmes, et parvenir à sortir de la pièce avant que le temps soit écoulé. Bonne chance ! *(A annoncer avant le départ du jeu)*

3. Matériel

- Énigmes
- Dossiers médicaux
- Affiche de prévention pour retrouver le code de sortie
- Ordinateur comprenant la vidéo du chimiste
- Boîtes avec cadenas et diverses énigmes à trouver
- Chronomètre
- Matériel de chimiste pour décorer : blouses, erlenmeyer, lunettes, gants, fioles jaugées, bocaux avec décoration de chimiste
- Vidéo du chimiste
- Talkie walkies

Le Service de Santé Universitaire de Clermont-Ferrand peut fournir les divers fichiers, déroulé de l'escape game et vidéo pour mettre en place cet escape game. Pour cela, contacter les chargées de prévention du SSU : **prevention.ssu@uca.fr**



Supports de communication et photos



Exemple d'affiche de communication pour l'une des actions d'escape game



Photos du décor de l'escape game

Contacts

Service de Santé Universitaire de Clermont-Ferrand :

- Service de prévention collective :
prevention.ssu@uca.fr
- Direction du SSU : ssu@uca.fr

Document rédigé par : Lona Roiron et Manon Gourbeuil.

Sous la supervision du Pr. Laurent Gerbaud

