

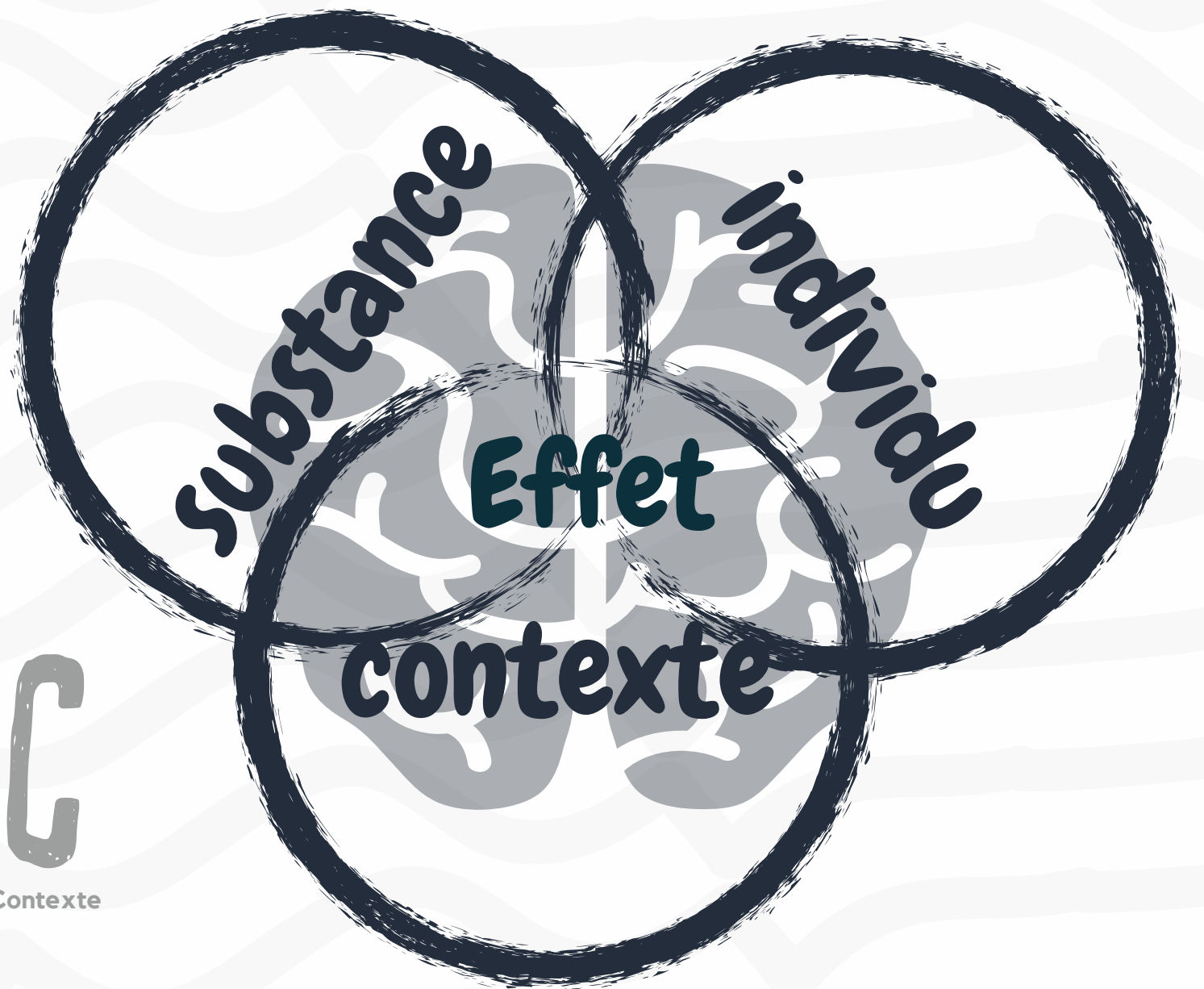
LA LOI DE L'EFFET*



Quels seront les effets ressentis lors d'une consommation de substance psychoactive ?



Les effets ne sont pas prévisibles, ils dépendront de l'individu, de la substance et du contexte dans lequel cette substance est consommée. C'est ce qu'on appelle la loi de l'effet.

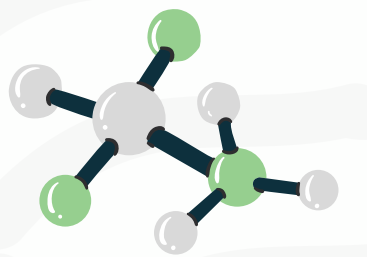


$$E = S I C$$

Effet Substance Individu Contexte

Substance

Certaines variables en lien avec la substance viendront faire varier son effet. Par exemple, la quantité prise, la vitesse à laquelle la substance est consommée, la qualité du produit, le dosage, le mode de consommation ainsi que la présence ou non de mélange de substances.



Individu

Certaines variables en lien avec l'individu viendront faire varier son effet. Par exemple, l'âge (les enfants et les adolescents sont plus sensibles aux effets des psychotropes), le sexe, la taille et le poids (font varier la concentration de la substance dans le sang), l'état de santé physique, l'état psychologique et la personnalité (les substances accentuent l'émotion ressentie avant la consommation), etc.



Contexte

Il est important de prendre en considération le contexte (environnement immédiat, communauté, société, etc.) dans lequel le psychotrope est consommé, car certains déterminants viendront jouer un rôle sur l'effet ressenti : variations dans le temps (ex. consommer du cannabis avant la légalisation versus maintenant), les valeurs socioculturelles, l'environnement immédiat (lieu, ambiance, moment de la journée), les attentes de l'individu face à la substance, etc.



Pour une consommation à moindre risque:

- Commencez par de petites quantités et attendez de ressentir les effets avant d'en reprendre
- Ne consommez pas seul
- Assurez-vous de rester hydraté et de ne pas avoir l'estomac vide
- Portez attention à votre état d'esprit avant de consommer
- Si vous conduisez, prévoyez un plan pour revenir à la maison de façon sécuritaire

POUR PLUS D'INFORMATIONS, VISITEZ LE
WWW.LARELANCE.NET OU COMMUNIQUEZ AVEC
NOUS AU 819 293-8264