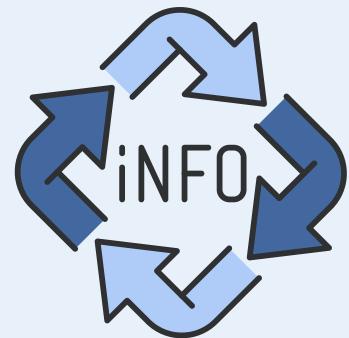


PPDMS

Programme de prévention des dépendances en milieu scolaire

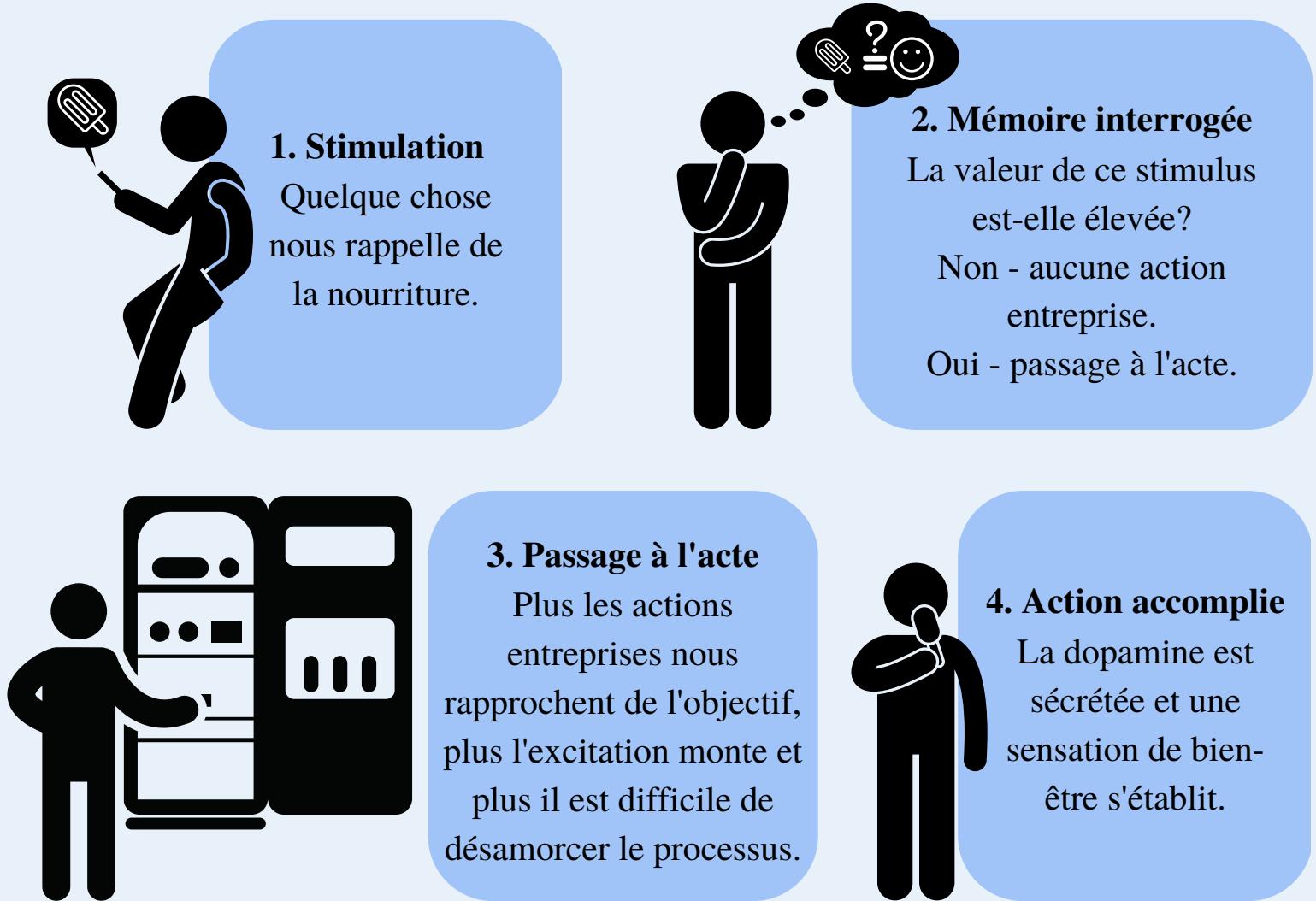


Infolettre #4



Qu'est-ce que le circuit de la récompense?

Le circuit de la récompense est un système naturel qui stimule notre cerveau et le récompense en sécrétant de la dopamine lorsque nous faisons des actions qui sont essentielles à notre survie, comme manger, boire, nous reproduire, etc. (MADD Canada, 2018).



Scénario mémorisé avec une connotation positive

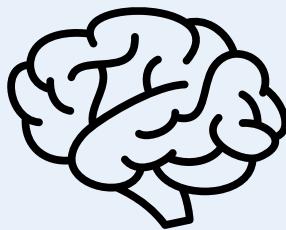
=

Renforcement des stimuli qui rappellent l'action

L'équipe PPDMS (un programme du CIPTO) vise à faire de la prévention auprès des élèves des écoles qu'elle dessert en les tenant informés, ainsi que leur entourage, sur le sujet des dépendances.

Le circuit et la consommation

Toutes les drogues élèvent artificiellement le niveau de dopamine dans le circuit de la récompense. Cette libération est bien plus élevée que celle d'une récompense naturelle (manger, boire, se reproduire). Plus la consommation est fréquente, plus le cerveau enregistre l'action comme étant essentielle à sa survie et plus il est tenté de rechercher la consommation dans ses activités quotidiennes (MADD Canada, 2018).



Lorsque le cerveau est privé de sa récompense, il développe un état de manque. Avec le temps, les stimuli de la consommation peuvent perdre de leur valeur. Cependant, même après plusieurs années d'abstinence, certains stimuli peuvent demeurer présents (MADD Canada, 2018).

Pour de plus amples informations, vous pouvez visionner la capsule vidéo suivante :
https://www.youtube.com/watch?v=mEuokfY0EH0&ab_channel=MaadDigital



Nous joindre

École polyvalente Nicolas-Gatineau
Myriam Girard et Kassandra Laroche

819-663-9241; poste 22613
cipto-022@cssd.gouv.qc.ca
Coordonnateur : Mario Viens



PPDMS CIPTO
Restez à l'affût pour de futures publications informatives.

Joindre l'intervenante en dépendance de votre école

1er cycle : Mélanie Montpetit
819-663-9241; poste 22763
montpetitm@cssd.gouv.qc.ca

2e cycle : Chantal Francoeur
819-663-9241; poste 22615
francoeuc@cssd.gouv.qc.ca