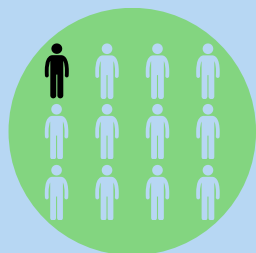


# Coup sur les substances : La kétamine

La kétamine liquide a été développée au début des années '60 en tant qu'anesthésique pour les chirurgies. C'est à la fois un sédatif et un hallucinogène.



**Qu'est-ce que la kétamine ?** La kétamine hydrochlorate, aussi connue comme « Spécial K » est un puissant sédatif et un hallucinogène. On s'en sert couramment comme tranquillisant en médecine vétérinaire. La kétamine empêche le cerveau de recevoir adéquatement les messages des nerfs et peut modifier comment une personne perçoit le monde qui l'entoure. La kétamine peut être mélangée avec d'autres drogues inhalées (le tabac, le cannabis, etc.), versée dans une boisson, prise (aspirée) ou injectée.<sup>1</sup>



**La consommation de kétamine chez les jeunes :** Les données en lien avec la prévalence de consommation de kétamine plus particulièrement chez les jeunes sont limitées, et sont souvent comprises dans celles se rapportant à la consommation d'hallucinogènes, soit 4 % parmi les élèves du secondaire,<sup>2</sup> et 8 % parmi ceux du postsecondaire.<sup>3</sup>



**Pourquoi les jeunes consomment-ils de la kétamine ?** Après avoir découvert chez les usagers de la première heure que la consommation déclenchait de puissantes hallucinations, la kétamine a commencé à être plus consommée à des fins récréatives par les adeptes de raves ou de fêtes. Quoiqu'elle soit encore utilisée par les vétérinaires pour les chirurgies sur les animaux, elle est consommée par les gens pour faire la fête ou pour « tripper ». Vu ses effets secondaires puissants, la kétamine peut aussi être utilisée par des prédateurs sexuels comme drogue du viol.<sup>1</sup>



**Quels sont les effets à court et à long terme ?** Lorsqu'elle est consommée à faibles doses, la kétamine peut avoir des effets stimulants. Les gens qui la consomment peuvent expérimenter des hallucinations, des engourdissements, l'impression de « flotter ». Une vision embrouillée peut survenir, et les gens disent voir des choses qui laissent des copies visuelles alors qu'ils bougent (communément appelées des traces de vision ou des traînées). La consommation à long terme de la kétamine est aussi associée à des problèmes d'inflammation de la vessie, de troubles urinaires, de flashbacks, de troubles de la mémoire, de déficit d'attention et de diminution de la sociabilité.



**Qu'est-ce qu'un « bad trip » ?** Parfois, une personne qui consomme des hallucinogènes comme de la kétamine peut ressentir des effets négatifs qui peuvent devenir émotivement ou psychologiquement envahissants, c'est-à-dire faire l'expérience d'un « bad trip ». Ces effets peuvent comprendre des épisodes de paranoïa aiguë, des changements d'humeur brusques, des hallucinations terrifiantes et des interprétations négatives de la réalité. Ces substances peuvent provoquer des crises d'angoisse ou de panique, des épisodes psychotiques, ou même entraîner une personne à poser des gestes extrêmes, dangereux et imprévisibles.<sup>4</sup>



# Coup sur les substances : La kétamine

Les hallucinogènes comme la kétamine ont commencé à être envisagés dans le cadre d'un usage médical potentiel afin de soutenir la santé mentale, mais plus de recherche s'avère nécessaire quant aux effets et aux risques.



**La kétamine et la loi :** La vente, la production, la possession et l'usage de la kétamine sont illégaux au Canada, à l'exception de son usage sur le plan médical par des professionnels de la santé autorisés et des chercheurs scientifiques.<sup>1</sup>



**Quels sont les risques de la consommation de kétamine ?** La consommation de kétamine peut causer qu'une personne agisse plus impulsivement, augmentant les risques de blessure accidentelle. La kétamine ralentit le système nerveux, ce qui peut engendrer une respiration lente ainsi qu'une perte de conscience/un coma, laissant la personne vulnérable à des agressions. La kétamine peut causer l'augmentation de la pression artérielle, des problèmes de vessie, de la nausée et des problèmes de mémoire<sup>5</sup>



Les risques

**Comment peut-on réduire les risques liés à la consommation de kétamine ?** La kétamine devrait être strictement consommée comme prescrit et sous la supervision d'un professionnel de la santé. Assurez-vous d'avoir un conducteur désigné si vous prévoyez de prendre la route après avoir consommé de la kétamine. Demandez de l'aide médicale si vous ne vous sentez pas bien alors que vous en consommez. La kétamine ne devrait pas être mélangée avec d'autres substances, plus particulièrement de l'alcool, des opioïdes ou d'autres sédatifs.



**Comment puis-je aider mes jeunes à comprendre les risques liés à la consommation de kétamine ?** Puisque la kétamine est inodore, et peut être mélangée à des boissons sans que personne ne s'en aperçoive, rappelez à vos jeunes l'importance d'accepter des consommations seulement de personnes de confiance et de ne pas laisser leur verre sans surveillance. S'ils démontrent un intérêt à utiliser de la kétamine pour leur santé mentale, parlez avec eux des autres alternatives qui s'offrent à eux et aidez-les à communiquer avec un professionnel de la santé pour envisager toutes les options.



**La kétamine (l'eskétamine) et le programme spécial d'accès (PSA) :** La kétamine médicale (dont le nom de marque est Spravato) peut être disponible au Canada pour le traitement de trouble dépressif modéré à sévère lorsque les patients n'ont pas répondu à un autre traitement ou lorsque des soins psychiatriques urgents sont nécessaires. Son usage n'est pas recommandé pour quiconque est âgé de moins de 25 ans considérant la probabilité de consommation problématique ou de dépendance, ainsi qu'un risque accru de pensées suicidaires ou d'actions<sup>6</sup>

## Liste de références

1. Santé Canada, 2023 — Au sujet de la kétamine
2. Santé Canada, 2025. Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues chez les élèves 2023-2024.
3. Santé Canada, 2024. Enquête canadienne sur la consommation d'alcool et de drogues dans les établissements d'enseignement postsecondaire 2021/2022
4. CAMH, 2012. Kétamine
5. Les centres de dépendance américains, 2024. La kétamine, effets à court et à long terme. (en anglais seulement)
6. Johnson & Johnson, 2024. Spravato