

Xannies, lean et oxys – Benzodiazépines et opioïdes médicaux chez les jeunes

Pr Bernd Werse

En collaboration avec Jennifer Martens et Gerrit Kamphausen

Colloque : Consommation de substances chez les jeunes –
Actualités de la recherche et de la pratique

Berne, le 29 janvier 2026



BOJE

The logo for BOJE (Berne Conference on Drugs and Youth) is displayed in large, white, bold letters on a dark blue rectangular background. The letter "O" contains a magenta vertical bar.

Contexte : benzodiazépines et opioïdes

Benzodiazépines (« benzos »)

P. ex. Alprazolam (Xanax®), Diazepam (Valium®), Lorazepam (Tavor®), Clonazepam (Rivotril®)

Effet calmant et antispasmodique, favorisant le sommeil, apaisant les angoisses

Champs d'application : avant des opérations, comme tranquillisants, contre les troubles anxieux, entre autres.

Consommation problématique, particulièrement chez les personnes âgées

Opioïdes

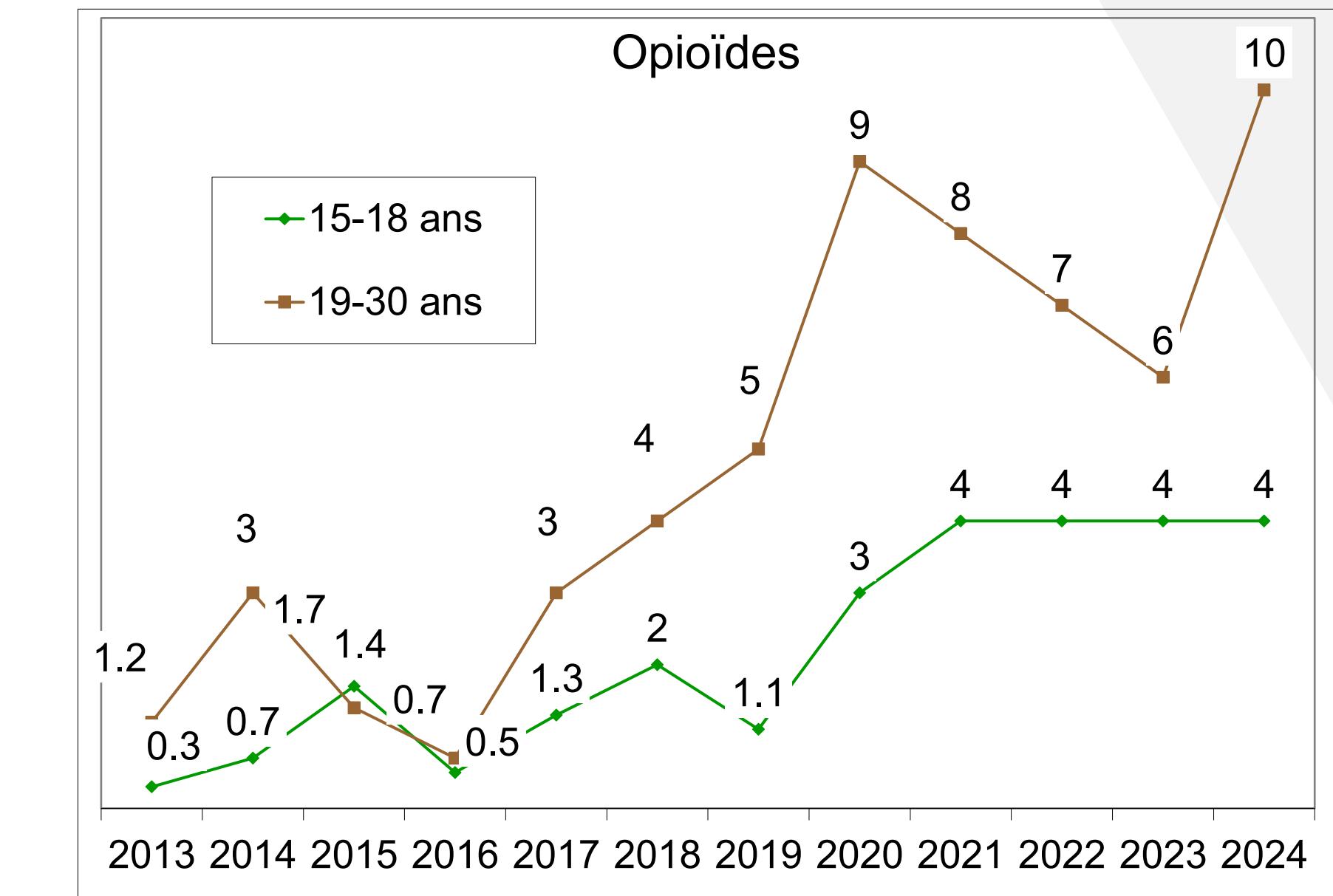
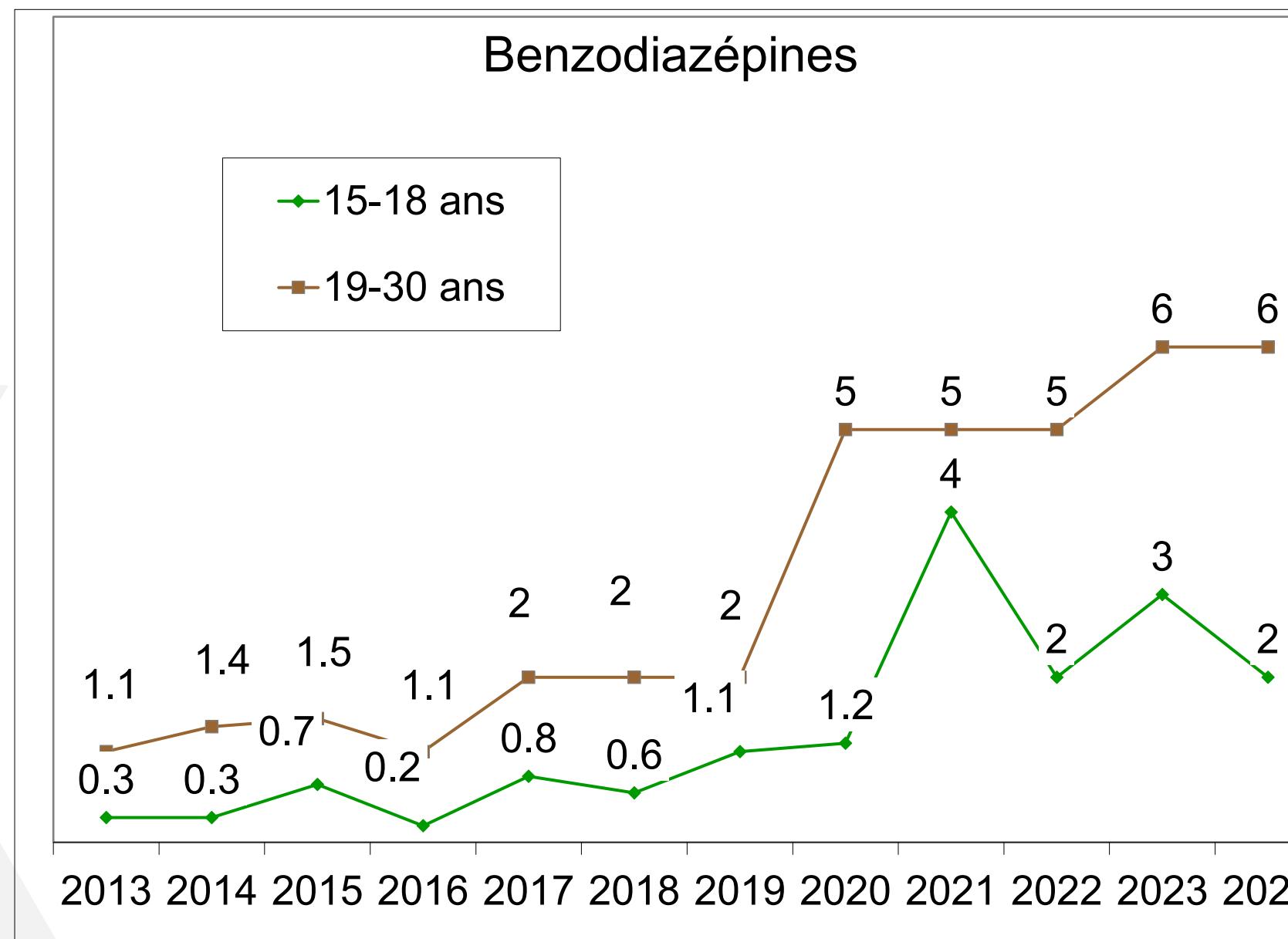
Effets et structures similaires à la morphine, ainsi qu'à l'héroïne ou au fentanyl, entre autres.

Important ici : avant tout des opioïdes dont l'effet est plus faible, p. ex. la tilidine ou la codéine

Principalement utilisés comme analgésiques puissants

Pour les deux groupes de substance : potentiel de dépendance physique et risque de surdosage, en particulier en cas de consommation mixte

Prévalence à vie de la consommation de benzodiazépines et d'opioïdes parmi les élèves âgés de 15 à 18 ans et de 19 à 30 ans dans l'enquête scolaire MoSyD menée par l'Université de Francfort selon un tournus (%)



Élèves âgés de 19 à 30 ans : non représentatif au sens strict, mais significatif en ce qui concerne la comparaison cyclique. Les valeurs inférieures à 2 % sont représentées avec une décimale.

Projet « BOJE » (consommation de benzodiazépines et d'opioïdes chez les adolescents et les jeunes adultes)

- Soutenu par le ministère fédéral allemand de la Santé
- De fin 2022 à fin 2023
- Deux (principaux) modules de recherche :
 - **Enquête en ligne**, destinée à toutes les personnes qui ont déjà consommé des substances illégales et/ou des médicaments psychoactifs
 - 15 **entretiens qualitatifs**, 16-30 ans (10 h, 5 f), groupe cible : personnes ayant déjà consommé des drogues sans être impliquées dans les scènes « ouvertes » de la drogue
- Objectifs :
 - Enseignements concernant la diffusion, les contextes, les motifs de consommation, les problèmes, etc.
 - Recommandations concernant la prévention

Enquête en ligne : échantillon

- Échantillon sélectif : personnes intéressées par les drogues
- Nombre de personnes interrogées (14-30 ans) : $n = 1.151$
- 630 d'entre elles ont consommé des benzodiazépines (41 %) ou des opioïdes (42 %)
- 75 % d'hommes, 22 % de femmes, 3 % divers ; $\varnothing = 24$ ans
- Répartis relativement équitablement dans toute l'Allemagne
- Niveau de formation relativement élevé

Enquête en ligne : consommation de substances parmi les personnes ayant testé des benzodiazépines et/ou des opioïdes (%)

	Vie entière	30 jours
Cannabis	100	77
Opioïdes	78	31
Benzodiazépines	75	32
« Lean »	49	9
Ecstasy / MDMA	89	24
Speed / Amphétamine	85	35
Cocaïne	82	34

- Opioïdes, vie entière:- tilidine 36 %, codéine 27 %, tramadol 24 %, oxycodone 19 %
- Benzodiazépines, vie entière:- alprazolam 28 %, diazépam 27 %, lorazépam 26 %

Enquête en ligne : mode de consommation

- De manière générale : des modes de consommation très différents, de l'usage occasionnel à la dépendance
- Relativement fréquent : consommation mixte avec de l'alcool (p. ex., 70 % des personnes ayant consommé des benzodiazépines l'ont déjà fait avec de l'alcool)

Enquête en ligne : motifs de consommation les plus fréquents

	Benzodiazépines (n = 473)	Opioïdes (n = 486)
Parce que cela procure un bien-être physique	45	57
Pour mieux se détendre	49	49
Pour oublier le quotidien et décompresser	46	42
Pour mieux dormir	51	32
Pour éprouver du bonheur	32	45
Pour éviter l'anxiété	43	23
Pour se sentir en meilleure santé / automédication	32	27
Pour « redescendre » après avoir consommé d'autres substances	39	18

Enquête en ligne : problèmes rencontrés personnellement (parmi les consommateurs expérimentés, sélection)

- Problèmes aigus : 13% cardio-vasculaire, 12% nausées, mais aussi 4% perte de connaissance, 4% délire, 1% arrêt respiratoire
- 14% ont fait au moins une fois l'expérience de la dépendance / du sevrage / du *craving*

Enquête en ligne : références à la pop-culture

- La techno, la house, etc. sont encore plus appréciées que le rap (allemand / international / trap)
- Une part importante de consommateurs expérimentés indique un lien direct avec la culture des jeunes ; p. ex. :
 - « J'aime bien quand des drogues sont présentées ou consommées dans les clips musicaux. » – 34 %
 - « Certains rappeurs ou musiciens m'ont sensibilisé à des drogues précises. » – 27 %

Enquête qualitative : mode de consommation

- Contexte typique pour les opioïdes : ensemble avec des amis, à la maison ou à l'extérieur, souvent avec de l'alcool et/ou du cannabis
- Pas de contexte spécifique pour les benzodiazépines

Enquête qualitative : consommation mixte

«...j'ai souvent mélangé avec de l'alcool. Après coup, je me dis que ça n'est pas une si bonne chose. L'alcool renforce les effets de la tilidine et réciproquement ; je me suis informé après, ce qui était aussi bête, j'aurais dû le faire avant. » (Snenz, 17 ans)

« Au début, j'ai mélangé l'alcool avec de la tilidine, mais un des mes amis m'a dit qu'il ne faut absolument pas faire ça. Après, on a encore fumé puis pris de la tilidine ou de l'alprazolam. » (Lana, 17 ans)

Enquête qualitative : l'influence du rap

« Il y a une chanson qui s'appelle « Tilidin ». (I : De Capital Bra ?) Oui. On a juste trouvé que... le fait d'être dans ce film, dans cette chanson, ça crée une certaine atmosphère, un sentiment différent, car on se sent alors comme dans cette chanson. Euh, (...) je crois que c'est comme ça que j'ai découvert la tilidine. On en entend souvent parler dans les chansons, puis, à un moment, on se demande ce que c'est. »
(DS, 17 ans)

« J'écoute du rap, aussi les chansons où ils parlent de drogues. Je trouve... que ça normalise un peu tout ça. Oui, ça les rend moins effrayantes. Comment, je sais pas. Quand on pense à l'héroïne et à la gare centrale, c'est une autre histoire. Oui, c'est déjà un peu normalisé. »
(Lana, 17 ans)

Enquête en ligne : party (techno)

Bien que « seulement » 37 % des personnes interrogées ont indiqué consommer des benzodiazépines pour « redescendre » après avoir consommé d'autres drogues, cela semble être un phénomène important :

« Je côtoie et ai côtoyé de nombreuses personnes qui font la fête et les benzodiazépines étaient très importants pour trouver le sommeil. J'ai connu énormément de personnes qui n'étaient pas intéressées par l'effet, qui n'ont jamais eu besoin de cette paix intérieure, qui ne l'ont pas fait pour suivre une mode ou qui voulaient avoir ce sentiment d'indifférence, comme avec l'alcool, mais parce qu'elles consommaient beaucoup d'amphétamines, de meth ou de cocaïne et avaient aussi un travail qu'elles faisaient tous les jours; les benzos-leur permettaient de structurer leur vie, sans quoi elles auraient pu avoir des difficultés. C'est en tout cas un aspect important. » (Philipp, 21 ans)

Enquête qualitative - Aspects importants : gestion du quotidien et auto-médication

« [l'alprazolam] ...est un anxiolytique et j'étais également conscient que je souffrais d'angoisses sociales. Et là j'ai (...) remarqué, comment certaines préoccupations, pensées et craintes disparaissent. » (Felix, 25 ans)

« Avec la tilidine, j'avais simplement l'impression que ma dépression était partie. (...) Avec l'herbe, je ressens une légère force, mais avec la tilidine, c'est tout simplement comme si elle avait complètement disparu. (...) J'ai un désir très, très, très fort. Et je peux ne penser pratiquement qu'à ça. » (Tim, 16 ans)

Bien qu'il s'agisse ici clairement de cas d'automédication, il existe une grande zone grise en matière de consommation fonctionnelle, en particulier pour les benzodiazépines (p. ex., pour lutter temporairement contre l'anxiété), parfois en lien avec des périodes de crise.

Enquête qualitative : sources d'approvisionnement

Ici aussi, on cite avant tout des amis/connaissances, parfois sans savoir d'où leurs substances proviennent, mais souvent des parents plus âgés :

« Ensuite un nouvel ami a rejoint notre groupe, et son père se voit prescrire de la tilidine, en grande quantité, parfois 200 milligrammes, c'est-à-dire les comprimés les plus puissants. Il nous en a parfois donné gratuitement ou contre une petite somme d'argent (...) Parfois, son père n'en avait plus, il fallait toujours vérifier la quantité disponible et la quantité qu'il nous donnait. (...) (I : Donc, ce père avait une prescription et son fils lui a quasiment...) Volé. (I : Volé, et ça n'a pas dérangé son père plus que ça ?) Il n'a rien remarqué. (...) Bon, à un moment ses parents ont remarqué et ont ensuite caché la tilidine. Il a quand même découvert la cachette et a continué à en piquer. Mais oui, il en vole toujours. » (Tim, 16 ans)

De nombreuses possibilités d'approvisionnement ont aussi été indiquées. À noter que de nombreux benzodiazépines et opioïdes à faible dosage ne relèvent pas de la LStup.

Conclusion

- Partant d'un niveau très bas, la proportion de jeunes qui essaient des sédatifs a augmenté, notamment en raison de leur présence dans le rap, principalement chez les personnes déjà sensibles aux drogues
- Déjà auparavant : les benzodiazépines comme drogue fonctionnelle dans les fêtes
- Grande importance de la consommation fonctionnelle : gestion du quotidien, automédication → légèrement plus importante que les motivations liées au plaisir/à la jouissance
- La grande majorité des personnes qui essaient ne développe pas une consommation régulière, voire problématique
- Une petite partie des personnes ayant expérimenté a parfois rencontré des problèmes graves et aigus, ou développé une addiction
- La consommation régulière se développe généralement dans un contexte de troubles psychiques

Merci de votre attention !