

GUIDE DE L'ANIMATEUR



**CONSOMMATION DE SUBSTANCES
ET SANTÉ MENTALE**





TABLE DES MATIÈRES

Mise en contexte pour les animateurs	4
Module 1 - Langage et stigmatisation	10
Module 2 - Consommation de substances.....	13
Module 3 - Santé mentale et maladie mentale	22
Module 4 - Liens entre la santé mentale et la consommation de substances	25
Module 5 - Soutien pour soi-même ou un proche.....	27
Conclusion.....	29
Annexes	30
Annexe 1 : Feuilles à colorier (facultatif).....	30
Annexe 2 : Questionnaire d'autosensibilisation	31
Annexe 3 : Jeu d'association sur les symptômes de santé mentale et de consommation de substances.....	32
Annexe 4 : Ressources communautaires.....	34
Annexe 5 : Autres ressources pour les animateurs et les participants.....	35
Références	37



MISE EN CONTEXTE POUR LES ANIMATEURS

Le programme Ma voix, mon choix (MVMC) a vu le jour en 2011 pour donner aux jeunes les moyens de lutter contre la consommation d'alcool et de drogues. Depuis, le programme a évolué et porte maintenant sur le soutien apporté aux jeunes des Territoires du Nord-Ouest pour favoriser leur santé mentale générale. Dans les 10 dernières années, la mission du programme a évolué et porte maintenant sur le bien-être mental général des jeunes ténois. Il vise à fournir aux jeunes l'information dont ils ont besoin pour faire des choix positifs et adopter des comportements sains quant à leur santé mentale.

Ce guide a été rédigé en tenant compte des faits suivants concernant la sensibilisation à la consommation de substances et à la santé mentale :

- Il est important de ne pas se concentrer uniquement sur les substances et leurs effets;
- Utiliser la peur et mettre l'accent sur les risques ne fonctionnent généralement pas à long terme;
- Il est inutile de faire la morale sur la consommation de substances;
- On doit reconnaître les facteurs de risque et de protection pour les personnes susceptibles de vivre des problèmes de santé mentale, d'avoir une maladie mentale ou de consommer des substances;
- Le renforcement des compétences, l'autonomisation, l'auto-efficacité et la résilience sont importants;
- Il existe de multiples façons d'intervenir auprès des jeunes et de les soutenir.

(Sécurité publique Canada, 2018; Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2014)

SE POSER LES BONNES QUESTIONS

Avant le début de la séance, tous les animateurs sont encouragés à examiner et à évaluer leur niveau de confort lorsqu'il s'agit de mener des discussions et des activités sur le thème de la santé mentale, des maladies mentales et de la consommation de substances.

Il est recommandé que l'animateur se livre à une autoréflexion au préalable. Il peut se poser entre autres les questions suivantes :

- Quelles valeurs et croyances m'a-t-on véhiculées ou quels récits m'a-t-on racontés au sujet de la santé mentale, des maladies mentales et de la consommation de substances?
- Y a-t-il des expériences personnelles, y compris mon expérience de consommation de substances ou de vie avec une maladie mentale ou des problèmes de santé mentale, qui façonnent mes attitudes, mes valeurs et mes croyances?
- Sais-je quoi faire pour m'outiller lorsque le sujet abordé provoque des émotions difficiles en moi ou est contraire à mes valeurs et à mes croyances?

N'oubliez pas que même les gens qui se considèrent comme des experts en la matière et des animateurs d'expérience vivent parfois des malaises!

Si l'animateur décide qu'il n'est pas à l'aise pour diriger la séance avec les activités et les points de discussion fournis, il doit communiquer avec l'organisme qui parraine la séance pour trouver des moyens d'adapter le contenu d'une manière qui lui convient.



CHOIX D'ACTIVITÉS

Le présent guide de l'animateur contient plusieurs choix pour les activités de groupe. Les animateurs doivent se servir de leur jugement pour décider des activités qui conviennent le mieux aux participants, selon différents facteurs (âge, dynamique du groupe, etc.). Les feuilles à colorier figurant dans les annexes peuvent être mises à disposition des jeunes au début de la séance afin de leur permettre de rester concentrés et calmes.



PRÉPARATION AU CONTENU DE LA SÉANCE

Discutez des consignes de groupe à l'avance

L'animateur demandera au groupe de se fixer un ensemble de règles pour créer un environnement d'apprentissage respectueux. Les suggestions des participants devraient être écrites sur papier et conservées dans l'espace à titre de rappel des attentes du groupe. Si les « règles » ci-dessous ne sont pas suggérées par les participants, l'animateur doit penser à les ajouter à la liste.

- Préserver la confidentialité (discutez également de la signification du mot et des limites de sa portée).

- Établir ce qu'il convient de garder pour soi. Il est important d'instaurer un équilibre afin que les jeunes se sentent à l'aise de parler de leurs expériences et de poser des questions.
- Éviter de glorifier la consommation de substances, notamment en vous vantant sur le sujet ou en racontant des histoires personnelles à caractère humoristique.
- Inviter les participants à remettre en question les idées, plutôt que d'attaquer la personne; il n'y a pas de mal à ne pas être d'accord, mais le respect doit primer.
- Interdire toute forme de rabaissement d'autrui et tout propos injurieux ou grossier.

Les jeunes qui participent à la séance doivent savoir ce que signifie le terme « confidentialité ». Vous pouvez leur expliquer que cela signifie qu'ils ne peuvent dévoiler à d'autres personnes ce qui est dit pendant les séances. Cependant, ils doivent aussi savoir qu'il faut parfois informer d'autres personnes de ce qui s'est dit pour des raisons de sécurité. Les limites à la confidentialité concernent tout ce qui se rapporte à la sécurité, comme les mauvais traitements, la négligence, l'automutilation et les menaces de s'en prendre à soi-même ou à autrui. Si vous avez des questions sur votre rôle dans la protection des enfants et des jeunes, parlez-en avec les dirigeants de votre organisme.

N.B. : Les animateurs doivent s'assurer de donner aux participants l'occasion de poser des questions ou de parler de leurs expériences autrement s'ils ne sont pas à l'aise de le faire devant les autres. Par exemple, l'animateur peut amorcer la discussion en remettant aux participants des feuillets adhésifs (post-it) et un crayon ou un stylo pour qu'ils puissent y inscrire toute question qu'ils ne souhaitent pas poser devant le groupe. Il peut ensuite récupérer les papiers à la fin du module et répondre aux questions.



LIMITES PERSONNELLES DES ANIMATEURS

« Avez-vous déjà consommé de la drogue? » « Est-ce que vous buvez? »

« Avez-vous déjà parlé à un conseiller? »

Il n'est pas rare que les jeunes posent des questions personnelles aux animateurs. Au début de la séance, l'animateur doit fixer des limites claires. N'oubliez pas que votre vie personnelle vous appartient et que vous n'avez pas à parler de choses avec lesquelles vous n'êtes pas à l'aise. Même si le fait de parler de votre vie personnelle ne vous dérange pas, ce n'est pas toujours approprié.

Réfléchissez à ce qui suit :

- Dans quel contexte le jeune pose-t-il ces questions? Il se peut qu'il croie que vous êtes ouvert à ce genre de discussions, qu'il essaie de vous rendre mal à l'aise ou qu'il soit simplement curieux et veuille en savoir plus sur un sujet qu'il ne connaît pas. Si vous décidez de donner des détails sur votre vie personnelle, pensez à vous demander pourquoi vous le faites. Ces détails seront-ils utiles aux jeunes que je soutiens? Permettront-ils de tisser des liens avec eux? Est-ce que je donne ces détails pour servir mes propres besoins, plutôt que ceux des jeunes? Demandez-vous toujours pourquoi les jeunes ont besoin de savoir cela à votre sujet.

- Y aura-t-il des conséquences inattendues sur vos collègues ou les autres jeunes participants si vous dévoilez certains pans de votre vie personnelle? Par exemple, le coanimateur d'un groupe de participants pourrait se sentir obligé de parler de sa vie, ou un jeune pourrait penser qu'il est normal de poser des questions semblables que d'autres peuvent trouver invasives.
- Les jeunes doivent comprendre qu'il est valide de ne pas vouloir parler de sa vie personnelle. Par exemple, une personne qui vit un deuil peut préférer le faire en privé plutôt qu'en groupe.

Voici quelques exemples de réponses aux questions personnelles :

- « Je ne parle habituellement pas de ma vie personnelle, mais comme tu as soulevé la question, parlons-en. »
- « En quoi t'est-il utile de savoir ça? »
- « Si tu as des questions à ce sujet, viens me voir après la séance et on en parlera plus en profondeur. »



Il peut être délicat de donner des détails sur une expérience passée ou actuelle de consommation de substances, car ils peuvent être utilisés contre l'animateur, quelle que soit la réponse apportée à la question.

Vous n'en avez jamais consommé? Alors, vous ne savez pas de quoi vous parlez.

Vous en consommez actuellement? Eh bien, vous êtes un hypocrite.

Vous aviez l'habitude de consommer des substances, mais ne le faites plus? Vous vous en êtes bien sorti, donc il ne doit pas y avoir de risque.

Vous n'allez pas répondre? De toute évidence, vous cachez quelque chose.

Ces questions peuvent être une situation sans issue. Il est important que l'animateur se souvienne que, quelle que soit son expérience des substances, qu'il en ait consommé ou non, les informations fournies dans ces séances sont crédibles.

N'oubliez pas que ces séances concernent les jeunes participants, et non l'animateur.



IMPORTANCE DES PRATIQUES TENANT COMPTE DES TRAUMATISMES DANS LA SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE ET À LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES

Un traumatisme est une expérience qui peut bouleverser une personne, lui donner un sentiment d'impuissance et d'insécurité, et nuire à son bien-être émotionnel ou physique. Adopter une approche qui tient compte des traumatismes signifie que les animateurs doivent présenter le contenu d'une manière qui suppose que les participants au programme ont vécu des traumatismes. Lors des séances, les jeunes ayant vécu des traumatismes peuvent présenter les comportements décrits ci-dessous.

- Irritabilité
- Difficulté à suivre (ne participe pas, s'obstine ou dérange)
- Dissociation (est « déconnecté »)
- Tristesse ou colère
- Anxiété

Réactions à des éléments semblant mineurs

Parfois, ces réactions représentent simplement le comportement typique d'un adolescent; elles ne sont pas toujours liées à un traumatisme. En adoptant une approche qui tient compte des traumatismes, les animateurs sont conscients que certains comportements peuvent être liés à des traumatismes et prennent les mesures nécessaires pour que tout le monde se sente aussi en sécurité que possible.

Voici d'autres façons pratiques pour les animateurs de tenir compte des traumatismes tout au long de la séance :

- Espace d'apprentissage accueillant et sans jugement;
- Présentation des attentes lors des séances, y compris des règles du groupe;
- Création de relations positives

- Foi en la résilience et les forces des participants.

Pour en savoir plus sur les espaces d'apprentissage tenant compte des traumatismes, consultez le document du centre de santé communautaire Klinic : « Une ressource à l'intention des organismes et des individus pour la prestation de services sensibles au traumatisme » (http://trauma-informed.ca/wp-content/uploads/2013/10/Trauma-informed_Toolkit.pdf)

Qu'est-ce qu'il y a dans la trousse?

- Crayons de couleur ou marqueurs
- Papier ordinaire
- Feuilles à colorier
- Feuilles d'activité
- Cartes du jeu d'association
- Pelote de laine
- Taille-crayons
- Guides du participant

Remarque : Certaines activités des modules peuvent être réalisées avec l'aide des technologies accessibles.

Ce sujet peut être complexe et on ne s'attend pas à ce que les animateurs soient des experts. Il n'y a pas de mal à dire « je ne sais pas » ou à proposer de chercher des informations avec le jeune pour obtenir des réponses. On gagne à se former continuellement et à apprendre aux côtés des participants.



MODULE 1

Langage et stigmatisation

OBJECTIFS

- Apprendre à utiliser le langage le plus approprié pour parler de la consommation de substances, de la santé mentale et du bien-être mental en général
- Comprendre la stigmatisation et reconnaître les méfaits associés

APPROCHE PÉDAGOGIQUE : Discussion de groupe et activité interactive

MATÉRIEL

- Activité d'autosensibilisation à la stigmatisation (annexe 2)
- Écran, projecteur, connexion Internet (facultatif)



Distribuez le questionnaire d'autosensibilisation à la stigmatisation (adaptée du questionnaire « StigmaFree » de la National Alliance on Mental Health) pour que les jeunes y répondent eux-mêmes, ou lisez simplement les questions et demandez au groupe de réfléchir à leurs réponses.

Dites au groupe : « Vous n'êtes pas censé vous sentir mal à propos de quoi que ce soit dans cet exercice. C'est juste un bon moyen d'avoir conscience de vos pensées et de vos sentiments. »

1. Je pense que les personnes vivant avec des problèmes de consommation de substances ou de santé mentale...
 - a) doivent mettre fin à leurs problèmes.
 - b) ont fait quelque chose de mal pour les provoquer.
 - c) ont besoin de soutien.
 - d) ne doivent pas être prises aussi sérieusement que les personnes ayant un problème de santé physique.

La bonne réponse est « C » et voici pourquoi :

- Les personnes vivant avec des problèmes de consommation de substances ou de santé mentale ont besoin de soutien;
 - Ces problèmes ne sont pas liés au fait que ces personnes sont mauvaises ou ne parviennent simplement pas à s'en remettre;
 - Les troubles de consommation de substances et de santé mentale sont des problèmes de santé et doivent être traités comme tels.
2. La stigmatisation peut...
 - a) faire en sorte que les gens se sentent mal dans leur peau.
 - b) empêcher les gens d'obtenir de l'aide.
 - c) aggraver un problème de santé mentale.
 - d) Toutes ces réponses.

La bonne réponse est « D » et voici pourquoi : La stigmatisation fait en sorte que les gens ont honte et peur de parler de leur situation. S'ils ne peuvent pas le faire, ils auront beaucoup de difficulté à obtenir de l'aide. Sans aide et sans espoir, les choses peuvent empirer. Pour les personnes ayant des problèmes de consommation de substances et de santé mentale, il s'agit d'un problème grave.

3. Si l'un de mes proches a des problèmes de consommation de substances ou de santé mentale, je devrais...
 - a) le traiter d'une façon différente.
 - b) garder mes distances.
 - c) ressentir de la pitié pour lui.
 - d) le soutenir.

La bonne réponse est « D ». Il est important de soutenir les autres en leur apportant de l'aide. Voici quelques façons pratiques d'y parvenir :

- Ne jugez pas la personne;
- Écoutez-la;
- Renseignez-vous sur ce qu'elle vit;
- Faites-lui savoir que vous tenez à elle.

Prenez également soin de vous, car il peut être difficile de soutenir quelqu'un en difficulté!

DEMANDEZ : Quelles chansons, séries télévisées ou films traitent des personnes vivant avec des problèmes de consommation de substances ou de santé mentale?

- Les réponses possibles peuvent être tous les titres que le groupe connaît.

DEMANDEZ : Comment les médias dépeignent-ils les personnes ayant des problèmes de consommation de substances et de santé mentale ou vivant avec ceux-ci?

Réponses possibles :

- Comme des mauvaises personnes;
- Comme des personnes immorales;
- Comme des personnes criminelles;
- Comme des personnes s'amusant (c.-à-d. buvant, consommant de la drogue et faisant la fête);
- Comme des personnes égoïstes.

ME VOIX : MON CHOIX

CONSOMMATION DE SUBSTANCES ET SANTÉ MENTALE



DEMANDEZ : Savez-vous ce que signifie le mot « stigmatisation »?

Notez que si les participants ont fait les exercices d'apprentissage d'autres trousseaux d'inscription, ils connaissent peut-être déjà le sujet.

Réponses possibles :

- Juger quelqu'un;
- Parler en mal des gens.

Dites ou rappelez au groupe : La stigmatisation est une façon injuste de traiter une personne lorsque l'on ne peut pas comprendre quelque chose à son sujet, comme une maladie mentale ou des problèmes de consommation de substances.

DEMANDEZ : Comment la consommation de substances et la santé mentale sont-elles stigmatisées?

Réponses possibles :

- Les gens utilisent des mots comme « fou », « malade mental » ou « drogué » pour décrire des personnes pouvant avoir ou non un problème de consommation de substances ou de santé mentale;
- Les médias peuvent donner une certaine image des personnes vivant avec des problèmes de consommation de substances ou de santé mentale;
- Les gens peuvent se sentir gênés d'en parler.

Dites ou rappelez au groupe : La stigmatisation peut empêcher les gens d'obtenir l'aide dont ils ont besoin.

DEMANDEZ : De quelle façon peut-on contribuer à mettre fin à la stigmatisation?

Réponses possibles :

- Éviter d'utiliser un langage stigmatisant;
- S'exprimer si l'on entend des propos stigmatisants;

- Essayer de se montrer compréhensif et encourageant.

Dites au groupe : « N'oubliez pas de ne pas vous arrêter au diagnostic qu'a reçu une personne. Les personnes vivant avec des problèmes de consommation de substances ou de santé mentale sont aussi des frères, des sœurs, des amis, des athlètes, des parents, des enfants, des artistes, et bien plus encore. C'est pourquoi l'utilisation d'un langage axé sur la personne est toujours la manière la plus sûre de parler. Par exemple, dites "une personne ayant reçu un diagnostic de dépression" ou "une personne ayant un trouble lié à la consommation de substances" au lieu d'utiliser des adjectifs comme "dépressive" ou "toxicomane". »

Vidéos facultatives sur la stigmatisation (si la technologie est accessible lors des séances) :

- « Réduire la stigmatisation » de la campagne temps D'EN parler : <https://youtu.be/hN-nj7cLtd0>;
- « 5 Ways To Reduce Mental Health Stigma! » (5 façons de réduire la stigmatisation liée à la santé mentale!) de Greg et Mitch : https://www.youtube.com/watch?v=5MG_HDNqZA0.

Messages à retenir :

- Ne pas s'arrêter au diagnostic qu'a reçu une personne;
- Éviter les étiquettes, les propos désobligeants ou tout autre langage insensible, par exemple :
 - les termes « toxicomane », « drogué », « alcoolique », « fou », « malade mental », ou les phrases comme « J'ai vraiment un TOC » alors que vous aimez simplement que tout soit propre et à sa place.

Même le terme « surdose » peut contribuer à la stigmatisation, c'est pourquoi certains professionnels de la santé souhaitent que les gens cessent de l'employer et privilient le terme « intoxication ». Pourquoi? Eh bien, parce que c'est en fait une intoxication qui se produit dans le corps lorsqu'une substance est absorbée en quantité excessive. Lorsque les gens consomment des substances, ils ne savent pas toujours quelle dose ils prennent. Le terme « surdose » donne l'impression que la dose était connue et que la personne a choisi d'en prendre une quantité excessive. Le mot « intoxication » a simplement plus de sens.



MODULE 2

Consommation de substances

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- En savoir plus sur les substances et leurs effets
- Reconnaître les facteurs de risque et de protection
- Apprendre à réduire les risques et à faire la fête en toute sécurité

APPROCHE PÉDAGOGIQUE : Discussion de groupe et activités interactives

MATÉRIEL

- Affiche sur les catégories de drogues



Raisons de consommer ou de ne pas consommer des substances (discussion de groupe)

- Ici, l'objectif est de trouver un équilibre. Abordez les avantages de la consommation de substances ou les besoins qu'elle satisfait (socialisation, adaptation, etc.) ainsi que les conséquences négatives à court et à long terme.

DEMANDEZ : Pourquoi certains jeunes choisissent-ils de consommer des substances?

Réponses possibles :

- Pour s'amuser;
- Par curiosité;
- Pour s'intégrer;
- Pour avoir l'air adulte.

DEMANDEZ : Pourquoi certains jeunes choisissent-ils de ne pas consommer des substances?

Réponses possibles :

- Par préoccupation pour leur santé;
- Pour éviter d'être dans l'illégalité;
- Pour éviter de s'attirer des ennuis;
- Pour éviter de perturber leurs activités scolaires et extrascolaires ou leur emploi, etc.

Ensuite, l'animateur peut sortir l'affiche « Faits sur les drogues : des informations utiles sans jugement inutile ». Passez en revue chaque zone de l'affiche en lisant les informations ou en laissant les jeunes de la séance le faire à tour de rôle. N'oubliez pas que l'on ne s'attend pas à ce que les animateurs soient des experts en matière de drogues. Si possible, recherchez des informations sur certaines substances au fur et à mesure que des questions sont soulevées. Il est recommandé de rechercher les informations relatives aux drogues sur des sites Web fiables comme <https://www.drugs.com/> qui disposent d'un moteur de recherche permettant de trouver des informations actuelles sur les substances légales et illégales, les effets secondaires, les interactions, etc. L'Université de l'Utah dispose également d'un site Web contenant des informations écrites et de bonnes vidéos sur différentes substances : <https://learn.genetics.utah.edu/content/addiction/abuse/>



Catégorie	Stimulants	Dépresseurs	Hallucinogènes	Cannabinoïdes
Exemples	Caféine, nicotine, cocaïne, amphétamines	Alcool, opioïdes (codéine, fentanyl, OxyContin, héroïne), somnifères	Champignons magiques, LSD, PCP	Substances contenant du THC ou du CBD (Le CBD ne cause pas d'état euphorique.)
Raisons pour lesquelles les gens les aiment	Sentiments positifs Diminution de l'appétit Tendance à rester éveillé Utilité pour certains problèmes, lorsque pris selon la prescription d'un médecin (p. ex., les médicaments pour le TDAH)	Détente Sentiment de courage Socialisation Gestion de la douleur	Sentiment d'amusement Expérience spirituelle Expérience intéressante	Détente Gestion de la douleur Socialisation
Effets indésirables	Battements du cœur rapides Anxiété Paranoïa Changements d'humeur Déshydratation Dépendance Crises ou mort pouvant être causées par une consommation excessive	Décisions que vous n'auriez pas prises sobre Maladresse Blessures accidentnelles Vomissements Perte de mémoire Dépendance Coma Décès	« Bad trips » Panique Paranoïa Hallucinations effrayantes Troubles cardiaques	Augmentation de la fréquence cardiaque Yeux rouges Anxiété Bouche sèche Dépendance

Autres faits

– Différences entre les gens

- Chacun des facteurs suivants peut déterminer le degré d'ivresse ou d'euphorie d'une personne :
 - o Poids corporel et état de santé;
 - o Consommation d'autres substances (y compris les médicaments);
 - o Force de la substance;
 - o Quantité consommée;
 - o Habitude de consommation de la substance (tolérance).

– Substances légales et illégales

- o Certaines substances sont légales et d'autres non.
- o Une substance légale n'est pas forcément sécuritaire.
- o Toutes les substances ont le potentiel d'être nuisibles.

– Mélange de drogues

- La prise de plus d'une substance à la fois peut provoquer des effets imprévisibles et indésirables.
 - o Faire des mélanges en se limitant à une catégorie de drogues (comme prendre deux types de stimulants) peut augmenter les effets et causer des dommages supplémentaires à son organisme.
 - o Faire des mélanges avec différentes catégories de drogues (comme prendre un stimulant et un dépresseur) peut augmenter les risques selon la combinaison.
- Si l'on prend des médicaments et que l'on a des questions sur leur interaction avec d'autres médicaments ou substances, il faut en parler à un professionnel de la santé, comme un pharmacien, qui sait comment ils agissent dans l'organisme!

Après une discussion sur les catégories de drogues et les raisons pour lesquelles les gens en consomment, l'animateur doit maintenant mener une discussion sur la réduction des méfaits associés.



Directives sur la consommation d'alcool à faible risque et effets propres aux femmes

Connaître ses limites



	Bière 341 ml (12 oz) 5 % d'alcool		Cidre ou cooler 341 ml (12 oz) 5 % d'alcool		Vin 142 ml (5 oz) 12 % d'alcool		Alcool distillé (whisky, gin, rhum, etc.) 43 ml (1,5 oz) 40 % d'alcool
--	--	--	--	--	--	--	--

Dites au groupe : Boire de l'alcool est un choix personnel. Plus on boit, plus il y a de risques. Le Canada dispose de directives pour aider les gens à comprendre les risques.

Dirigez les jeunes vers les directives de consommation d'alcool à faible risque figurant dans leur guide du participant ou en ligne à l'adresse <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Poster-fr.pdf>

Expliquez au groupe les faits ci-dessous:

- L'alcool et les autres drogues sont traités différemment par l'organisme masculin et féminin. Le corps et le cerveau des personnes de sexe féminin à la naissance ne gèrent pas aussi bien les substances. Ce n'est pas juste, mais c'est la réalité; et ce n'est pas une remarque sexiste, mais un fait scientifique!
- Les femmes ont tendance à subir plus de conséquences négatives liées à l'alcool :
 - o Elles s'enivrent plus rapidement que les hommes;

- o Elles deviennent dépendantes plus rapidement que les hommes (on parle alors de « télescopage »);
- o Elles ont tendance à connaître davantage de problèmes de santé mentale liés à la consommation de substances;
- o Elles peuvent rencontrer des problèmes liés aux cycles menstruels, comme des douleurs, un flux abondant ou irrégulier, ou l'absence de règles;
- o Elles peuvent avoir des risques plus élevés de problèmes de santé graves, comme des dommages au foie ou le cancer du sein.

DEMANDEZ : Qu'est-ce qui vous a surpris dans ces faits?

Remarque pour l'animateur : Certains jeunes peuvent ne pas comprendre les différences entre le sexe et le genre. Cette leçon-ci porte sur les éléments biologiques qui déterminent le sexe d'une personne, et non sur la façon dont la société décide de l'exprimer. On ne fait pas non plus référence à l'attraction sexuelle. L'animateur doit également noter que les jeunes LGBTQ2S+ peuvent rencontrer d'autres difficultés en raison de la façon dont ils peuvent être traités.



Trop, c'est trop : quantité ingérée excessive

L'intoxication à l'alcool ou aux drogues (également appelé surdose) est une urgence médicale.

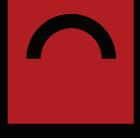
Signes d'une intoxication à l'alcool ou aux drogues :

- Peau froide et pâle ou bleuâtre;
- Respiration lente ou irrégulière;
- Convulsions;
- Confusion;
- Incapacité à réveiller la personne;
- Vomissements (avec ou sans perte de conscience).



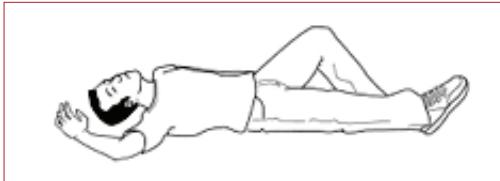
Si l'on pense qu'une personne est victime d'une intoxication à l'alcool ou aux drogues...

Il faut la surveiller pour s'assurer qu'elle ne se rend pas dans un endroit dangereux.	Il ne faut pas essayer de l'humilier en dessinant sur elle ou en prenant des photos embarrassantes. Ce n'est pas le moment.
Il faut vérifier qu'elle respire et que sa bouche n'est pas obstruée.	Il ne faut pas l'ignorer.
Il faut la mettre en position latérale de sécurité (voir l'illustration à la page suivante).	Il ne faut pas lui faire prendre une douche froide.
Il faut rester avec elle même si elle est éveillée, car elle pourrait finir par perdre conscience.	Il ne faut pas essayer de lui donner à manger ou à boire si elle n'est pas totalement éveillée, car elle pourrait vomir et s'étouffer.
Il faut appeler les secours si elle cesse de respirer ou si elle n'arrête pas de vomir.	Il ne faut pas la laisser seule.
Il faut essayer de rester calme.	Il ne faut pas paniquer.



Manœuvre de Bacchus ou position latérale de sécurité

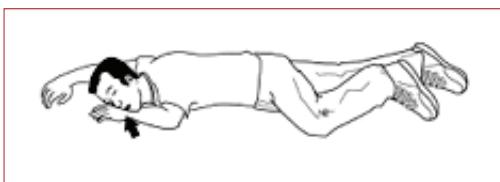
1. Positionner le bras de la personne le plus proche de soi au-dessus de la tête de la personne. Se préparer à faire rouler la personne vers soi.



2. La faire rouler doucement vers soi en protégeant sa tête pour éviter qu'elle heurte le sol. Sa tête doit reposer devant son bras, et non sur celui-ci.



3. Incliner sa tête vers le haut pour maintenir la circulation de l'air dans ses voies respiratoires. Placer sa main la plus proche sous sa joue pour maintenir l'inclinaison de sa tête et soulever son visage du sol.



4. Vérifier son état régulièrement.

You pouvez faire une démonstration de la mise en position latérale de sécurité à l'aide d'un volontaire du groupe, ou laisser les participants s'entraîner les uns avec les autres. Toutefois, veuillez faire preuve de prudence lorsque vous suggérez une activité où les participants se touchent physiquement.



Dites au groupe : La meilleure façon d'éviter les méfaits des substances est de ne pas en consommer. Toutefois, si vous décidez de le faire, il existe des moyens d'assurer votre sécurité.

DEMANDEZ : Quels sont les moyens d'assurer votre sécurité si vous choisissez de consommer des substances?

Réponses possibles :

- Rester avec ses amis;
- Ne pas prendre d'opioïdes si l'on est seul;
- Ménager les doses;
- Boire de l'eau;
- Manger avant de prendre de l'alcool;
- Prévoir un retour à la maison en toute sécurité;
- S'en tenir à une seule substance;
- Ne pas prendre une substance que l'on ne connaît pas;
- Éviter de fumer ou de s'injecter des substances pour réduire le risque de tomber malade;

Reconnaître les signes d'intoxication à l'alcool ou aux drogues (également appelé surdose).

Signes d'un problème :

Dites au groupe : La consommation de substances n'est pas un problème pour tout le monde. Certaines personnes n'en consomment jamais, d'autres en consomment de temps en temps, et d'autres encore organisent leur vie entière autour de la consommation de substances.

DEMANDEZ : Comment savez-vous que la consommation de substances peut être un problème pour une personne?

Réponses possibles :

- Elle a des démêlés avec la justice;
- Elle se dispute avec sa famille;
- Elle ne réussit pas à l'école;
- Elle a perdu des amis ou fréquente des personnes uniquement parce qu'elles consomment des substances;
- Elle a des problèmes au travail;
- Elle choisit de consommer des substances plutôt que de faire d'autres activités qu'elle aimait auparavant;
- Elle a des problèmes de santé physique : gueule de bois, prise ou perte de poids, etc.;
- Elle a des problèmes de santé mentale : augmentation de l'anxiété, sentiment de déprime, etc.;
- Elle se met dans des situations dangereuses sous l'influence des substances.

Remarque pour l'animateur : Rappelez au groupe que même si les gens subissent parfois des conséquences liées à leur consommation de substances, ils n'en sont pas nécessairement dépendants. Par exemple, prendre le médicament d'ordonnance de quelqu'un d'autre pour atteindre l'euphorie ou décider de conduire après avoir bu sont deux comportements dangereux, mais pas nécessairement des signes de dépendance.



Dites au groupe de consulter le tableau du guide du participant intitulé « Consommation de substances et aspects de la vie : quand est-ce que c'est un problème? »

Famille	Santé physique	Santé mentale	Aspect social
Disputes à propos de la consommation Manque de confiance	Gueule de bois Changements de poids Problèmes de sommeil Maux de tête et courbatures Blessures lors de la consommation	Anxiété Dépression Désespoir Automutilation Pensées suicidaires	Perte d'amis Fréquentation de personnes qui consomment des substances uniquement Intérêt perdu pour les activités sociales autrefois agréables
École	Emploi		Justice
Tendance à s'absenter des cours Baisse des notes Disputes avec le personnel de l'école Présence à l'école en état d'ivresse ou d'euphorie Mesures disciplinaires	Présence au travail en état d'ivresse ou d'euphorie Retard ou absence en raison de la consommation Problèmes avec son patron ou d'autres collègues		Accusation liée à la consommation Acte illégal lié à la consommation Tendance à être en présence d'autres personnes commettant des actes illégaux liés à la consommation



L'animateur doit rappeler au groupe le message important ci-dessous.

Vidéos facultatives : Si la technologie est accessible, l'animateur peut montrer les vidéos suivantes du gouvernement des Territoires du Nord-Ouest, intitulées « Il faut qu'on en parle ». Elles présentent des Ténois qui font part de leurs expériences et de leurs conseils sur la façon de consommer de manière sécuritaire et de choisir la sobriété.

Consommer avec modération

<https://youtu.be/tZQuBnbn7yo>

Choisir la sobriété

<https://youtu.be/v1vx52DYzJs>

Drogues, alcool et sexe : un mélange risqué

Mélanger l'alcool, les drogues et le sexe peut être risqué. On peut alors manquer de prudence, ce qui peut entraîner une infection transmissible sexuellement et par le sang (ITSS) ou une grossesse non désirée. N'oubliez pas que l'on ne peut pas réellement consentir à un contact sexuel quand on est ivre, euphorique, inconscient ou endormi. Il n'est jamais acceptable d'essayer de faire des avances à des personnes qui sont sous l'influence de drogues ou de l'alcool et qui ne peuvent pas consentir, alors ne le faites pas. Ne vous taisez pas si vous voyez qu'une telle situation arrive à quelqu'un d'autre.



MODULE 3

Santé mentale et maladie mentale

OBJECTIFS

- Améliorer la compréhension de la santé mentale
- En savoir plus sur les problèmes de santé mentale et les maladies mentales
- Explorer les différences entre la santé mentale et la maladie mentale
- Renforcer ses compétences et sa capacité à s'autoréguler et à apporter du soutien aux autres

APPROCHE PÉDAGOGIQUE : Discussion de groupe

MATÉRIEL

- Écran, projecteur, connexion Internet (facultatif)

Remarque pour l'animateur : Le contenu de ce module et les informations abordées dans les trousseaux d'inscription sur l'automutilation et le suicide ainsi que sur les stratégies d'adaptation saine se recoupent.



DEMANDEZ : Qu'est-ce que la santé mentale?

Réponses possibles :

- Sensation de bien-être;
- Absence de maladie mentale;
- Capacité à passer la journée de bonne humeur;
- Bonheur;
- Mieux-être mental.

Dites au groupe : La santé mentale, ce n'est pas seulement le fait d'être heureux et de ne pas avoir de maladie mentale. On l'appelle aussi le bien-être mental. Se sentir bien mentalement fait partie de la santé en général. La santé mentale, c'est :

- se sentir équilibré;
- être en contact avec des personnes qui nous soutiennent;
- être capable de faire face aux situations difficiles de la vie.

Même les personnes en bonne santé mentale éprouvent des sentiments difficiles comme la tristesse, le stress et la colère, car ils font partie de la vie!

Il est tout à fait normal que votre santé mentale soit parfois mise à l'épreuve. Par exemple, il est normal de se sentir anxieux avant un grand match sportif ou un examen. Par contre, lorsque le corps réagit constamment comme s'il était en danger alors qu'il ne l'est pas, c'est un problème.

Différences entre la santé mentale et la maladie mentale

Dites au groupe : Certaines personnes emploient les termes « santé mentale » ou « maladie mentale » comme s'il s'agissait de la même chose, mais ce n'est pas le cas.

La santé mentale fait référence au bien-être mental et concerne les émotions, les pensées, les sentiments et la capacité à faire face aux difficultés de la vie. La maladie mentale affecte la façon dont une personne pense, se sent et se comporte.

DEMANDEZ : Quels sont des exemples de maladies mentales? Réponses possibles :

- Dépression;
- Anxiété;
- Trouble bipolaire;
- Schizophrénie.

Dites au groupe : Il existe différents types de maladies mentales, dont les suivants.

Les troubles de l'humeur affectent le fonctionnement de l'humeur et des émotions d'une personne. La dépression et les troubles bipolaires en sont des exemples.

Les troubles anxieux font en sorte que les gens ont peur de manière inattendue ou craignent des choses que d'autres personnes considèrent comme normales. Le trouble panique et le trouble de stress post-traumatique (TSPT) en sont des exemples.

Les troubles psychotiques affectent la capacité d'une personne à comprendre ce qui est réel et ce qui ne l'est pas. La schizophrénie en est un exemple.

Remarque pour l'animateur : Ce sujet est complexe et on ne s'attend pas à ce que vous sachiez tout des maladies mentales. Si les jeunes ont des questions particulières, dirigez-les vers certains des sites Web recommandés offrant de bonnes informations pour les jeunes, ou proposez-leur de faire des recherches avec eux pendant la séance.



Les troubles de l'alimentation comprennent des comportements néfastes visant à gérer la nourriture et le poids. L'anorexie et la boulimie en sont des exemples.

Les troubles de la personnalité affectent les sentiments et le comportement d'une personne ainsi que sa façon d'entretenir des relations. Le trouble de la personnalité limite (TPL) en est un exemple.

Les troubles liés à la consommation de substances (également appelés dépendances) se produisent lorsqu'une personne consomme de l'alcool ou d'autres drogues et ne semble pas pouvoir s'arrêter.

Les troubles déficitaires de l'attention (TDA) peuvent être diagnostiqués chez les adultes, mais ils se manifestent généralement à l'enfance ou à l'adolescence. Ils affectent la capacité à concentrer son attention et peuvent également comporter de l'hyperactivité, c'est-à-dire le fait de devenir facilement surexcité.

Dites au groupe : Les symptômes des maladies mentales peuvent être légers ou graves, et certaines de ces maladies sont moins bien vues que d'autres.

DEMANDEZ : Selon vous, quelles sont les maladies mentales les moins bien vues? Pourquoi?

Réponses possibles :

- Toute réponse basée sur les opinions et expériences personnelles des participants.

Message à retenir : La santé mentale fait partie de la santé générale, et lorsqu'une personne est atteinte d'une maladie mentale, elle a besoin d'un traitement, de compassion et d'autres formes de soutien.

Vidéo facultative à regarder :

<https://www.youtube.com/watch?v=RvrNI85dNdi>

Les maladies mentales ne sont pas causées par...

- une autre personne;
- les faiblesses ou les échecs personnels;
- une punition;
- les esprits ou les démons;
- le fait de les avoir attrapées.



MODULE 4

Liens entre la santé mentale et la consommation de substances

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Comprendre les liens existants entre la santé mentale et la consommation de substances

APPROCHE PÉDAGOGIQUE : Activité interactive

MATÉRIEL

- Cartes du jeu d'association
- Connexion Internet et appareil pour la recherche d'informations (facultatif)



Commencez par préparer les cartes du jeu d'association. Il y aura trois affiches portant les mentions suivantes : « Symptôme de la consommation de substances », « Symptôme d'une maladie mentale » ou « Symptôme des deux ». Elles peuvent être placées sur un mur ou sur le sol selon la configuration de la pièce. Il y aura également une pile de cartes indiquant divers symptômes.

Expliquez au groupe :

- À tour de rôle, chacun tire une carte de la pile des symptômes.
- En groupe, discutez si le symptôme peut être classé dans la catégorie « Symptôme de la consommation de substances », « Symptôme d'une maladie mentale » ou « Symptôme des deux ».

Laissez aller les discussions et les questions non structurées au cours de l'activité.

Remarque pour l'animateur afin d'orienter la discussion :

Tous les symptômes entrent dans la catégorie « Symptôme des deux ». Si un participant place un symptôme dans une autre catégorie, discutez simplement de la raison pour laquelle il l'a placé là. En cas d'incertitude, recherchez des informations (si possible) ou encouragez les jeunes à le faire plus tard.

Liste des symptômes indiqués sur les cartes :

Anxiété
Dépression
Hallucinations (voir, entendre, sentir des choses non réelles)
Agitation
Agressivité
Difficultés de concentration
Fatigue persistante
Confiance
Désespoir
Changement d'appétit
Impulsivité (agir sans bien y réfléchir)
Troubles du sommeil (difficulté à s'endormir ou à rester endormi, ou tendance à trop dormir)
Paranoïa

Dites au groupe : Tous ces symptômes peuvent se produire dans les deux cas, selon la substance et la maladie mentale. Le fait est que la santé mentale et la consommation de substances ont beaucoup d'éléments en commun et doivent toutes deux être traitées comme des problèmes de santé.

Message à retenir : La santé mentale et la consommation de substances sont souvent liées. Certaines personnes consomment des substances pour faire face à des problèmes de santé mentale, et d'autres ont des problèmes de santé mentale à cause de la consommation de substances. Certains symptômes de santé mentale donnent l'impression d'avoir affaire à un problème de consommation de substances, et vice versa. On ne peut pas parler de l'un sans parler de l'autre.



MODULE 5

Soutien pour soi-même ou un proche

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Aider les jeunes à reconnaître qu'il n'y a pas de mal à chercher de l'aide
- Discuter des possibilités d'aide
- Explorer les ressources permettant d'obtenir de l'aide
- Discuter de l'incidence des problèmes de santé mentale ou de consommation de substances d'une autre personne sur soi-même

APPROCHE PÉDAGOGIQUE : Discussion de groupe

MATÉRIEL

- Pelote de laine ou de ficelle

Remarque pour l'animateur : Vous trouverez des informations similaires dans la trousse d'inscription sur les stratégies d'adaptation saine. Reportez-vous aux leçons et aux activités de cette trousse si les jeunes ne la connaissent pas.

27



DEMANDEZ : Si vous avez des inquiétudes concernant votre propre santé mentale ou votre consommation de substances, à qui pouvez-vous parler?

Réponses possibles :

- Famille;
- Amis;
- Conseiller;
- Entraineur;
- Aîné;
- Médecin;
- Groupes de soutien en ligne.

Dites au groupe : En fonction de la gravité du problème, vous pouvez faire certaines choses pour vous aider. Quelles sont vos idées pour une personne vivant peut-être avec un problème de santé mentale ou de consommation de substances?

DEMANDEZ : Quelles options permettent de résoudre les problèmes de santé mentale et de consommation de substances?

- Entreprendre des activités saines (p. ex., faire de l'exercice, passer du temps dans la nature ou avec les autres, lire, se tourner vers l'art ou la musique, s'occuper d'animaux, etc.)
- Être avec des personnes qui nous soutiennent
- Pratiquer des activités traditionnelles
- Suivre la prescription d'un médecin lorsqu'on prend des médicaments
- Parler à un conseiller
- Recourir aux centres de traitement pour les expériences pouvant nécessiter un soutien supplémentaire

Petite leçon : Quoi faire lorsque les problèmes de santé mentale ou de consommation de substances d'une autre personne nous affectent :

1. Prenez une pelote de laine et invitez les membres du groupe à s'asseoir ou à se tenir debout en cercle.
2. Tenez une extrémité du fil et lancez la pelote à un membre du groupe. Lorsqu'il l'attrape, demandez-lui de faire part d'un sentiment qu'une personne pourrait éprouver si un membre de son entourage faisait face à un problème de santé mentale ou de consommation de substances. Après avoir parlé, le jeune peut lancer la pelote à quelqu'un d'autre.
3. Une fois que tous les jeunes ont participé,
4. **Demandez au groupe :** « Pouvez-vous sentir tous les liens? »
5. **Dites au groupe :** « Lorsqu'une personne est en difficulté, la situation ne l'affecte pas seulement elle, mais beaucoup d'autres personnes également. C'est normal que la situation vous fasse éprouver différents sentiments aussi. »
6. **Dites au groupe :** « La toile que vous venez de tisser nous montre aussi le nombre de liens que nous avons pour nous soutenir. »
7. Concluez l'activité et passez à la discussion suivante.

DEMANDEZ : Si vous êtes inquiet pour quelqu'un, comment pouvez-vous faire face à la situation?

Réponses possibles :

- Parler à une personne de confiance;
- Ne pas se blâmer;
- Fixer des limites;
- Prendre bien soin de soi, car soutenir les autres peut être très difficile;
- Se rappeler qu'on ne peut exercer aucun contrôle sur les autres; on ne peut le faire que sur soi-même

Remarque pour l'animateur : La trousse d'inscription sur le suicide et l'automutilation contient également de bonnes suggestions sur la manière de soutenir les autres. Reportez-vous également aux informations qui s'y trouvent.

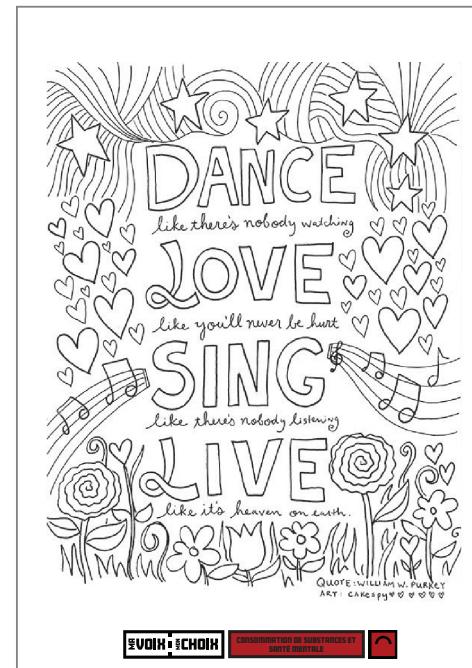
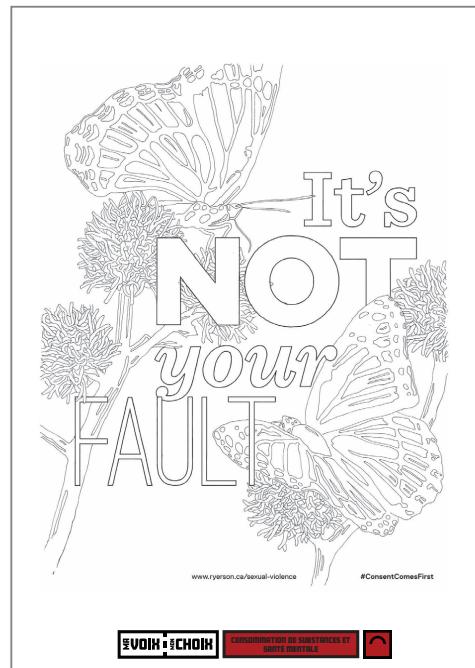
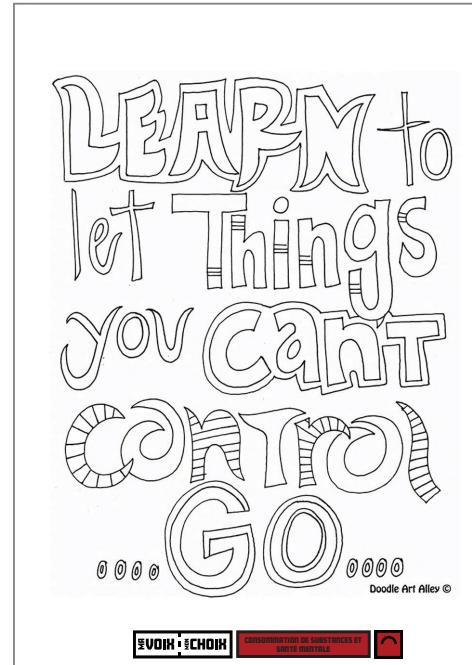
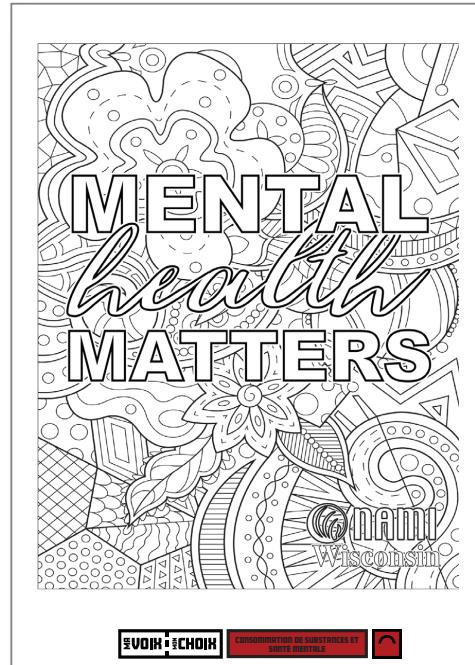


Conclusion

Félicitations, vous avez fait le tour des activités qui convenaient à votre groupe! À cette étape-ci, vous pouvez aussi féliciter les jeunes d'avoir fait toutes les leçons et les activités, et les remercier de leur attention, de leur honnêteté et de leur courage pendant les discussions sur ces sujets importants. Si les animateurs ou les jeunes ont besoin d'un soutien supplémentaire après ces discussions, une liste de ressources se trouve dans les annexes. Il se peut que les jeunes veuillent discuter des sujets abordés en privé ou à un autre moment.



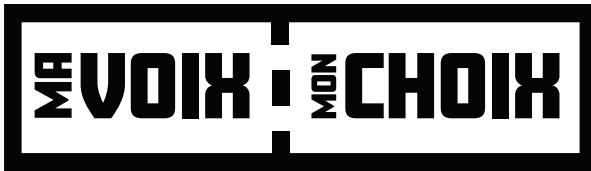
ANNEXE 1 : FEUILLES À COLORIER





ANNEXE 2 : QUESTIONNAIRE D'AUTOSENSIBILISATION À LA STIGMATISATION

1. Je pense que les personnes vivant avec des problèmes de consommation de substances ou de santé mentale...
 - a) doivent mettre fin à leurs problèmes.
 - b) ont fait quelque chose de mal pour les provoquer.
 - c) ont besoin de soutien.
 - d) ne doivent pas être prises aussi sérieusement que les personnes ayant un problème de santé physique.
2. La stigmatisation peut...
 - a) faire en sorte que les gens se sentent mal dans leur peau.
 - b) empêcher les gens d'obtenir de l'aide.
 - c) aggraver un problème de santé mentale.
 - d) Toutes ces réponses.
3. Si l'un de mes proches a des problèmes de consommation de substances ou de santé mentale, je devrais...
 - a) le traiter d'une façon différente.
 - b) garder mes distances.
 - c) ressentir de la pitié pour lui.
 - d) le soutenir.



CONSUMMATION DE SUBSTANCES ET
SANTÉ MENTALE



ANNEXE 3 : JEU D'ASSOCIATION SUR LES SYMPTÔMES DE SANTÉ MENTALE ET DE CONSOMMATION DE SUBSTANCES

ANXIÉTÉ

DÉPRESSION

HALLUCINATIONS
(voir, entendre, sentir des choses non réelles)

AGITATION

AGRESSIVITÉ

DIFFICULTÉS DE CONCENTRATION

FATIGUE PERSISTANTE

CONFiance

DÉSESPOIR



CHANGEMENT D'APPÉTIT

IMPULSIVITÉ
(agir sans bien y réfléchir)

TROUBLES DU SOMMEIL
(difficulté à s'endormir ou à rester endormi, ou tendance à trop dormir)

PARANOÏA



ANNEXE 4 : RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Jeunesse, J'écoute

- Site Web : <https://www.jeunessejecoute.ca/>
- Téléphone : 1-800-668-6868
- Message texte : 686868
- Service d'intervention (clavardage en direct) : <https://jeunessejecoute.ca/service-dintervention-clavardage-en-direct>

Programme Options nordiques pour les femmes (NOW)

- Site Web : <https://www.nthssa.ca/fr/services/options-nordiques-pour-les-femmes-now>
- Téléphone : 1-888-873-5710

Programme de counseling communautaire (PCC) des TNO

- Site Web : <https://www.hss.gov.nt.ca/fr/services/programme-de-counseling-communautaire-pcc-des-tno>
- Téléphone : 867-767-9061
- Courriel : mha@gov.nt.ca

Ligne d'aide des TNO

- Site Web : <https://www.hss.gov.nt.ca/fr/services/ligne-d'aide-des-tno>
- Téléphone : 1-800-661-0844

Rainbow Coalition de Yellowknife

- Site Web : <http://www.rainbowcoalitionyk.org/>
- Téléphone : 867-444-7295
- Courriel : info@rainbowcoalitionyk.org



ANNEXE 5 : AUTRES RESSOURCES POUR LES ANIMATEURS ET LES PARTICIPANTS

7 CUPS

Ce site propose des services de soutien affectif et de thérapie en ligne sur demande. Les gens peuvent y avoir des conversations individuelles et de groupe, participer à des forums et obtenir des conseils d'experts.

<https://www.7cups.com/>

ANXIÉTÉ CANADA

Ce site traite de l'anxiété et contient des informations destinées aux jeunes sur la manière de déceler et de gérer les symptômes.

<https://www.anxietycanada.com/fr/>

ESPACEVITAL^{MC}

Cette expérience multimédia conçue pour les jeunes vise à les aider à améliorer leur santé mentale. L'application peut être téléchargée dans Google Play ou l'App Store. Entre le code XXQTGPUE pour un accès illimité.

[https://app.breathingroom.me/
register?code=XXQTGPUE](https://app.breathingroom.me/register?code=XXQTGPUE)

CAMPAGNE TEMPS D'EN PARLER

La campagne *temps D'EN parler* est une série éducative de Santé publique Ottawa qui vise à sensibiliser les gens à la santé mentale et à prendre des mesures pour accroître le soutien et réduire la stigmatisation. Le site Web comprend une section réservée aux jeunes.

[https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-
health-services/have-that-talk.aspx](https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-services/have-that-talk.aspx)

JACK.ORG

Jack.org est un organisme dirigé par des jeunes et composé de sections aux quatre coins du Canada. On trouve sur son site Web des liens vers des ressources, des informations et des témoignages sur la santé mentale ainsi que des conseils sur la façon d'obtenir de l'aide pour soi et de soutenir les autres.

jack.org/accueil

LE LIEN

Ce site contient des informations sur plusieurs sujets, notamment la santé mentale, les substances, le fait de fêter en toute sécurité et les moyens d'obtenir du soutien.

<https://www.lelienottawa.ca/>

MIND YOUR MIND

Ce site contient des informations co-crées par des jeunes pour des jeunes sur des sujets liés à la santé mentale. Ceux qui accèdent à ce site Web peuvent se renseigner sur les différents types de maladies mentales, sur la façon de favoriser leur santé mentale et sur les moyens d'obtenir de l'aide pour eux-mêmes et pour les autres. Il y a également un espace pour qu'ils puissent s'exprimer en soumettant des histoires, de l'art, des photographies, etc.

<https://mindyourmind.ca>



CONSOMMATION DE SUBSTANCES ET
SANTÉ MENTALE



NIDA FOR TEENS

Ce site du National Institute on Drug Abuse (Institut national sur l'abus des drogues) contient diverses informations scientifiques sur les substances, de même que des vidéos et des jeux interactifs qui permettent d'en savoir plus sur le sujet.

<https://teens.drugabuse.gov/>

ESPACE MIEUX-ÊTRE CANADA (GOUVERNEMENT DU CANADA)

Ce site Web propose différentes ressources gratuites qui favorisent le bien-être mental et qui s'adressent aux personnes de tous âges et issues de divers horizons. Les utilisateurs obtiennent des conseils personnalisés selon leurs besoins et peuvent faire le suivi de leurs progrès.

<https://wellnesstogether.ca/fr-CA>

WHAT'S WITH WEED?

Ce site contient des informations exhaustives sur le cannabis. Les jeunes peuvent tout apprendre sur le sujet : des effets aux informations juridiques, en passant par les stratégies de réduction des risques, et bien plus encore.

<https://whatswithweed.ca/>

YOUTHSMART

YouthSMART signifie « Youth Supporting Mental Health and Resiliency Together » et est lié à l'Association canadienne pour la santé mentale. Le site de l'organisme contient des informations sur des sujets liés à la santé mentale et aux maladies mentales.

<https://youthsmart.ca>



RÉFÉRENCES

Canadian Centre for Substance Use and Addiction. (2019) Canada's low risk drinking guidelines
Accessible au :

<https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Poster-en.pdf>

Centre for Addiction and Mental Health (2014). Best practice guidelines for mental health promotion programs: Children (7–12) & youth (13- 19)

Accessible au : <https://www.porticonetwork.ca/documents/81358/128451/Best+Practice+Guidelines+for+Mental+Health+Promotion+Programs+-+Children+and+Youth/b5edba6a-4a11-4197-8668-42d89908b606>

Dir, A. L., Bell, R. L., Adams, Z. W., & Hulvershorn, L. A. (2017). Gender differences in risk factors for adolescent binge drinking and implications for intervention and prevention. *Frontiers in Psychiatry*, 8, Article 289.

Greaves, L., Poole, N. , Brabete, A.C., Hemsing, N., Stinson, J & L. Wolfson. (2020). Integrating Sex and Gender Informed Evidence into Your Practices: Ten Key Questions on Sex, Gender & Substance Use. Centre of Excellence for Women's Health.

Accessible au : <https://bccewh.bc.ca/wp-content/uploads/2020/05/CEWH-02-IGH-Handbook-Web.pdf>

Driscoll, L. (2021) Helping students understand their support system. Social Emotional Workshop.

Accessible au : <https://www.socialemotionalworkshop.com/sel-skills-support-system/>

National Alliance on Mental Illness. (2021). Stigmafree quiz results.

Accessible au : <https://www.nami.org/Get-Involved/Pledge-to-Be-StigmaFree/StigmaFree-Me/StigmaFree-Quiz-Results>

Provincial Health Services Authority. (2022). Mental Wellness.

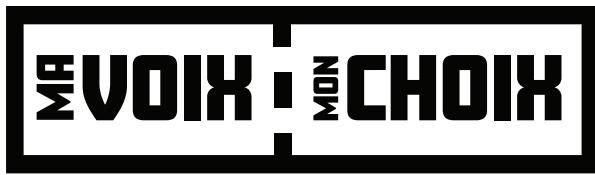
Accessible au : <http://www.phsa.ca/health-info/staying-healthy/healthy-habits-for-life/mental-wellness>

Public Safety Canada. (2018). School-based drug abuse prevention: promising and successful programs.

Accessible au : <https://www.publicsafety.gc.ca/cnt/rsrcs/pblctns/sclbsd-drgbs/index-en.aspx>

University of Lethbridge. (2022). Alcohol Poisoning and First Aid.

Accessible au : <https://www.ulethbridge.ca/hr/health-centre/alcohol-and-drug-awareness/alcohol-and-drug-education/risky-business/alcohol-poisoning>



CONSOMMATION DE SUBSTANCES ET SANTÉ MENTALE



NOTES





Government of | Gouvernement des
Northwest Territories
Territoires du Nord-Ouest

