

GUIDE DU PARTICIPANT



**CONSOMMATION DE SUBSTANCES
ET SANTÉ MENTALE**



QU'EST-CE QUE J'EN RETIRE?

TROUSSE D'INSCRIPTION

Ce guide contient toutes sortes d'informations sur la consommation de substances, la santé mentale et les maladies mentales. Il comporte aussi une liste de sites Web que tu peux consulter et de codes que tu peux balayer avec ton téléphone pour accéder à d'excellentes ressources de soutien. Si tu as d'autres questions sur ces sujets, il peut être utile d'en parler à une personne de confiance, par exemple un conseiller.



Langage et stigmatisation

Lorsque des personnes vivent avec des problèmes de consommation de substances ou de santé mentale, elles peuvent être traitées injustement parce qu'elles sont incomprises. C'est le résultat de la stigmatisation. La stigmatisation est un problème très important, car elle peut empêcher les gens d'obtenir l'aide dont ils ont besoin. Voici quelques moyens de contribuer à mettre fin à la stigmatisation :



Se renseigner



Faire preuve de compassion



Utiliser un langage respectueux



Parler ouvertement des difficultés



À un moment donné dans la vie, tu feras des choix sur la consommation de substances. Tu trouveras ci-dessous quelques faits utiles, sans le jugement inutile porté sur le sujet, ainsi que des exemples de substances.

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 Maladresses Blessures accidentelles 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

Les substances modifient le fonctionnement du corps et de l'esprit... mais tout le monde est différent!

- 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).

Remarque : Le mot « femmes » utilisé ici fait référence aux personnes de sexe féminin à la naissance, par opposition aux personnes qui s'identifient comme des femmes, mais qui étaient de sexe différent à la naissance. Le sexe et le genre sont deux choses différentes.

Voici d'autres faits sur les substances pour t'aider à faire des choix :

- 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;
- o La prise de plus d'une substance à la fois peut provoquer des effets imprévisibles et indésirables;
- o Le corps des femmes* ne traite pas les substances aussi bien que celui des hommes. Les femmes courrent également un risque plus élevé d'avoir des problèmes de santé liés à la consommation de substances. Ce n'est pas juste, mais c'est la réalité.



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
--	--	--	--	--	--	--	--

La consommation de substances est-elle un problème pour moi?

Si la consommation de substances commence à créer des problèmes dans ta vie, il est peut-être temps d'examiner ta relation avec la consommation. Regarde le tableau ci-dessous et n'hésite pas à encercler les points qui correspondent à tes expériences de consommation de substances (mais conserve ce guide dans un endroit sûr).

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	

Si l'un de ces points te préoccupe, parles-en à une personne de confiance qui pourra t'aider. Tu trouveras également à la fin de ce guide des ressources communautaires qui t'aideront à trouver une telle personne.



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).

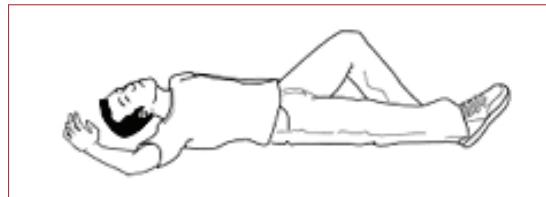


Si l'on pense qu'une personne est victime d'une intoxication à l'alcool ou aux drogues...

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**

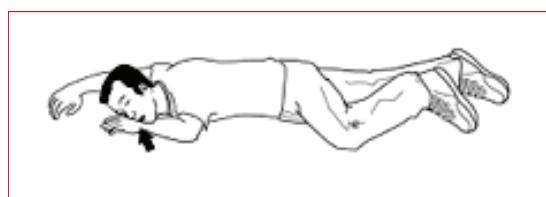
1. Positionner le bras de la personne le plus proche de soi au-dessus de la tête de la personne. Se préparer à faire rouler la personne vers soi.



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.



Santé mentale et maladie mentale

La santé mentale et la maladie mentale sont deux choses différentes. 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.

Il existe différents types de maladies mentales. Citons par exemple les troubles de l'humeur, les troubles anxieux, les troubles psychotiques et les troubles de la personnalité. Les troubles liés à la consommation de substances (également appelé dépendances) surviennent parfois en même temps qu'un autre trouble de santé mentale; c'est ce qu'on appelle un trouble concomitant.

Les personnes qui vivent avec ces maladies peuvent présenter des symptômes légers ou graves. Certaines de ces maladies sont moins bien vues que d'autres.

N'oublie pas que la santé mentale fait partie de la santé générale et qu'il est important d'en prendre soin.
Voici quelques façons d'y parvenir.

- 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
- Obtenir d'autres types de soutien professionnel

Inquiétude pour un proche

Il peut être très difficile de faire face à une situation dans laquelle un proche rencontre des problèmes de consommation de substances ou de santé mentale. Tu peux alors te sentir inquiet, triste, en colère ou confus. Ces problèmes peuvent être compliqués et voici quelques éléments à garder à l'esprit.

- Ses difficultés ne sont pas de ta faute.
- Tu ne peux exercer de contrôle que sur toi-même, pas sur les autres.
- C'est normal que la situation te fasse éprouver différents sentiments.
- Tu mérites de prendre soin de toi et d'obtenir du soutien.

Si ta sécurité ou celle d'une autre personne est en jeu, il est important de demander de l'aide.



Autres ressources

Pour en savoir plus sur les substances, la santé mentale, les maladies mentales et les possibilités de soutien, consulte certains de sites Web ci-dessous en les recherchant en ligne ou en balayant le code QR indiqué avec ton téléphone.

RESSOURCES LOCALES

PROGRAMME DE COUNSELING COMMUNAUTAIRE

Trouvez un conseiller communautaire dans votre région sur le site suivant :

[www.hss.gov.nt.ca/fr/contact/communiquez-avec-votre-conseiller-communautaire.](http://www.hss.gov.nt.ca/fr/contact/communiquez-avec-votre-conseiller-communautaire)

ARCTIC FOXY

<https://arcticfoxy.com/>

YWCA DES TERRITOIRES DU NORD-OUEST

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

Ligne d'aide en tout temps : 1-866-223-7775

Courriel : giving@ywcanwt.ca

FONDATION CANADIENNE DES FEMMES

<https://canadianwomen.org/fr/>

Téléphone : 1-866-293-4483

Courriel : info@canadianwomen.org

CENTRE POUR LES FAMILLES DU NORD

<https://daycares.ykws.ca/welcome-centre-northern-families>

FEMMES ET ÉGALITÉ DES GENRES CANADA

<https://femmes-egalite-genres.canada.ca/fr.html>

JEUNESSE, J'ÉCOUTE

<https://jeunessejecoute.ca>

Téléphone : 1-800-668-6868

Message texte : 686868

Service d'intervention (clavardage en direct) :

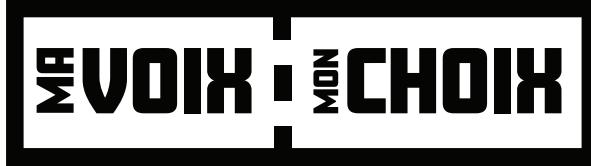
<https://jeunessejecoute.ca/service-dintervention-clavardage-en-direct>

RAINBOW COALITION DE YELLOWKNIFE

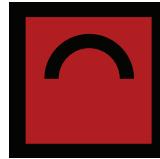
<http://www.rainbowcoalitionyk.org/>

Téléphone : 867-444-7295

Courriel : info@rainbowcoalitionyk.org



CONSOMMATION DE SUBSTANCES ET
SANTÉ MENTALE



Sites Web et applications

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>

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>

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 que tu puisses t'exprimer en soumettant des histoires, de l'art, des photographies, etc.

<https://mindyourmind.ca>

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>



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

