Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances

Données. Engagement. Résultats.

ccdus.ca • ccsa.ca

# Prévenir et réduire les méfaits associés à l'usage de substances chez les jeunes : leur avis sur ce qui fonctionne

Mai 2025

# Prévenir et réduire les méfaits associés à l'usage de substances chez les jeunes : leur avis sur ce qui fonctionne

Ce document est publié par le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS).

Citation proposée : Wood, S. *Prévenir et réduire les méfaits associés à l'usage de substances chez les jeunes : leur avis sur ce qui fonctionne*, Ottawa (Ont.), Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2025.

© Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2025.

CCDUS, 75, rue Albert, bureau 500
Ottawa (Ontario)  K1P 5E7
613-235-4048
info@ccsa.ca

Ce document a été produit grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.

Ce document peut aussi être téléchargé en format PDF au ccdus.ca

This document is also available in English under the title:
*How to Prevent and Reduce Substance Use Harms for Youth: What Youth Say Works*

ISBN 978-1-77871-217-3

# Table des matières

Remerciements ..... 2
Synthèse générale ..... 3
Introduction ..... 6
Résumé du projet ..... 6
Engagement des jeunes ..... 7
Comités et conseils de la jeunesse ..... 8
Ce que nous avons entendu ..... 9
Remarque sur la terminologie ..... 9
Pourquoi les jeunes consomment-ils des substances? ..... 10
Comment l'usage de substances affecte-t-il les jeunes? ..... 12
Stratégies pour prévenir ou réduire les méfaits ..... 15
Recommandations ..... 28
Annexe : sommaire des initiatives de promotion de la santé et de prévention chez les jeunes au Canada ..... 31
Introduction ..... 31
Initiatives et ressources ..... 31
Bibliographie ..... 43

## Remerciements

Nous soulignons respectueusement que les terres sur lesquelles se trouvent les bureaux du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances font partie du territoire traditionnel non cédé du peuple anichinabé algonquin. La nation algonquine anichinabée habite ce territoire et en prend soin depuis des temps immémoriaux. Nous sommes reconnaissants de pouvoir être présents sur ce territoire.

Aujourd'hui, chacune des régions dans lesquelles nous nous réunissons pour les consultations virtuelles décrites dans ce rapport abrite de nombreuses communautés inuites, métisses et des Premières Nations, et nous sommes reconnaissants de pouvoir rencontrer les nombreuses personnes présentes sur ce territoire.

Nous reconnaissons que les peuples autochtones sont les gardiens du savoir traditionnel et que notre société bénéficie du partage avec les peuples autochtones. Nous souhaitons établir des partenariats respectueux avec tous les peuples autochtones pour faire mieux et paver la voie à une guérison collective et à une réconciliation véritable.

Cette ressource vise à amplifier le point de vue des jeunes qui ont été consultés et à veiller à ce que leurs idées et leurs points de vue façonnent la prise de décisions sur les sujets et les questions qui les intéressent ou les concernent.

Nous nous devons de reconnaître l'expertise et le temps offerts par les jeunes qui ont participé au processus de consultation et par les équipes de chaque organisme qui les soutiennent. Leur participation active et enthousiaste, ainsi que leurs points de vue et leurs idées, sont inestimables. Nous tenons à remercier les groupes suivants :

- Le Comité consultatif national de jeunes du Centre de toxicomanie et de santé mentale
- Les Instituts de recherche en santé du Canada – plus particulièrement le Conseil consultatif de la jeunesse de l'Institut du développement et de la santé des enfants et des adolescents
- Le Comité consultatif national sur la jeunesse de la Gendarmerie royale du Canada
- Le Comité national des jeunes porte-paroles du Réseau BRILLEnfant

## Synthèse générale

Le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) s'est donné pour mission de réduire et de prévenir les méfaits associés à l'usage de substances au sein de la population canadienne.

Le CCDUS a mené un processus de consultation de novembre 2024 à janvier 2025 pour s'assurer que son travail continu correspond aux priorités des jeunes et place leurs expériences au cœur de la prise de décisions.

Nous avons établi des liens avec quatre conseils et comités consultatifs nationaux composés de jeunes de divers horizons afin de comprendre comment aider à prévenir et à réduire les méfaits associés à l'usage de substances chez les jeunes au Canada. Nous avons discuté directement avec les jeunes de ce qui pourrait être bénéfique pour eux-mêmes, leurs groupes d'amis et leurs communautés.

Le présent rapport est une synthèse des principaux messages communiqués par les jeunes tout au long du processus de consultation, notamment les raisons motivant leur consommation, les répercussions sur leur vie et les stratégies potentielles de prévention ou de réduction des méfaits associés à l'usage de substances.

Il contient des recommandations sur la manière de renforcer diverses stratégies et interventions afin de mieux répondre aux besoins de cette population. Ces recommandations émises par les jeunes cadrent avec des approches fondées sur des données probantes.

Voici quelques grands messages exprimés très clairement et à maintes reprises par les jeunes consultés :

- **Définir le « pourquoi » lorsqu'on aborde la question de l'usage de substances avec les jeunes** : Les raisons pour lesquelles les jeunes consomment sont diverses, et chaque personne est différente. Ils commencent souvent à consommer des substances pour des raisons sociales – pour s'intégrer et socialiser plus facilement – mais lorsqu'ils continuent, c'est souvent pour gérer leur stress, des problèmes de santé mentale ou de la douleur. La famille et la vie à la maison peuvent également jouer un grand rôle. L'angle selon lequel on doit aborder l'usage de substances et la réduction des méfaits potentiels chez les jeunes dépend des raisons ou de la motivation sous-jacentes de chaque personne.
- **Mettre l'accent sur des facteurs autres que la pression exercée par les pairs pour éviter d'exclure des aspects essentiels tels que le développement des compétences sociales** : L'influence des pairs joue un rôle dans l'usage de substances. Une personne peut parfois subir la pression de ses camarades, mais aussi ressentir un désir interne de tisser des liens, de s'intégrer et d'atténuer son anxiété sociale. En continuant de mettre l'accent sur la pression exercée par les pairs, on risque de

passer à côté d'un aspect essentiel du développement des compétences personnelles qui mérite notre attention.

- **Sensibiliser les jeunes à l'ensemble des questions de santé liée à l'usage de substances et fournir les ressources nécessaires** : Les jeunes veulent entendre toute la vérité sur l'usage de substances, que ce soit par l'entremise de formations, de programmes ou d'adultes de confiance. Les éducateurs en santé liée à l'usage de substances ne doivent pas hésiter à aborder l'ensemble des questions de santé liée à l'usage de substances, à insister sur les répercussions qui dépassent l'aspect physique (comme les incidences sociales, relationnelles, mentales, scolaires et familiales) et à inclure à la fois les efforts de prévention et le soutien visant la réduction des méfaits.
- **Utiliser des modèles de sensibilisation et de soutien entre pairs et fondés sur l'expérience vécue** : Les jeunes sont plus réceptifs aux informations provenant de personnes ayant un savoir expérientiel de l'usage de substances, surtout si elles sont d'âges relativement rapprochés. On peut tirer parti de cette situation en multipliant les partenariats entre la communauté et les écoles pour inclure des jeunes ayant un savoir expérientiel dans les programmes de soutien et de formation et en créant des ressources dans une perspective d'entraide. Dans les mots d'un jeune participant : « Si les pairs sont une des principales raisons pour lesquelles les gens commencent à consommer de la drogue, ne pourraient-ils pas les influencer à arrêter? ».
- **Aider les jeunes à évaluer leur propre niveau de risque afin de prendre des décisions personnelles éclairées** : Connaître les risques est une chose, mais les jeunes ont aussi besoin d'outils pour évaluer leur propre niveau de risque. Les ressources qui aident les jeunes à réfléchir au « pourquoi » de leur usage de substance et à considérer d'autres facteurs de risque pertinents (tels que les antécédents familiaux, l'environnement ou les substances consommées) les aideront à faire leurs propres choix en fonction de leur situation personnelle.
- **Encourager les jeunes à prendre soin d'eux-mêmes en misant sur ce qui leur tient à cœur** : Leur identité (découvrir qui ils sont) et leurs relations sociales (établir des relations avec leurs pairs et un sentiment d'appartenance) occupent une place centrale dans leur vie. Il est donc logique que ces facteurs contribuent de façon importante à l'usage de substances et qu'ils soient touchés lorsque les effets négatifs de cet usage commencent à se manifester. Il est essentiel d'intervenir à ce niveau en leur fournissant des informations claires et objectives, ainsi qu'en les aidant à développer leurs propres capacités et aptitudes.

Dans l'ensemble, il est important de combiner plusieurs approches et stratégies ciblant l'usage de substances chez les jeunes. Nous encourageons les organismes qui souhaitent soutenir la santé et le bien-être des jeunes dans le contexte de l'usage de substances à :

a) Évaluer où vous êtes le mieux placés pour intervenir en fonction de l'orientation de votre organisme, de votre expertise, de vos ressources, de votre accès aux gens ou aux communautés, etc.

b) Prendre connaissance des recommandations de ce rapport pour accroître votre pouvoir d'influence.

c) Déterminer si les jeunes sont inclus dans la prise de décisions au sein de votre organisme. Dans le cas contraire, trouvez un moyen d'impliquer les jeunes de manière concrète pour accroître votre pertinence et vos retombées.

d) Comprendre que votre contribution s'inscrit dans un vaste réseau d'interventions de prévention. Afin de renforcer l'incidence collective, cherchez à vous associer à des partenaires de divers territoires et secteurs qui effectuent un travail complémentaire sur d'autres aspects du problème.

e) Évaluer si vous générez les retombées escomptées. Si ce n'est pas le cas, déterminez les domaines prioritaires dans lesquels vous devez revoir votre approche.

# Introduction

## Résumé du projet

Le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) s'est donné pour mission de réduire et de prévenir les méfaits associés à l'usage de substances au sein de la population canadienne.

Les « méfaits » peuvent inclure des effets négatifs sur la santé, tant physique que mentale, et des problèmes à l'école, au travail ou dans les relations.

L'alcool, le cannabis et les autres substances affectent chaque personne différemment, mais les jeunes sont particulièrement exposés aux effets négatifs parce que leur corps et leur cerveau sont encore en développement.

L'objectif principal de cette consultation était de comprendre comment aider à prévenir et à réduire les méfaits de l'usage de substances chez les jeunes au Canada en discutant directement avec eux de ce qui pourrait être bénéfique pour eux-mêmes, leurs groupes d'amis et leurs communautés.

À un moment où nous cherchons à optimiser notre statut d'organisme national et notre expertise pour soutenir le bien-être des jeunes, nous devons continuer à faire entendre leurs voix. Pour ce faire, le CCDUS a récemment mené des consultations avec des jeunes de tout le pays afin de valider leurs besoins, de nous assurer que notre travail continu cadre avec leurs priorités et de placer leurs expériences au centre de la prise de décisions.

Le CCDUS est connu pour faire progresser les stratégies de prévention auprès des jeunes. L'Organisation des Nations Unies a approuvé le *Portefeuille de normes canadiennes de prévention de l'abus de substances chez les jeunes (2010)* du CCDUS, qui a orienté la mise en place d'approches fondées sur des données probantes et, de ce fait, garanti l'efficacité des efforts de prévention et leur conformité aux pratiques exemplaires. Depuis, des progrès importants ont été réalisés en ce qui a trait aux programmes, aux politiques et aux pratiques de lutte contre l'usage de substances chez les jeunes au Canada (pour des exemples, voir l'annexe).

En mettant à profit notre expertise en matière de santé liée à l'usage de substances, nous continuons à collaborer étroitement avec nos partenaires pour soutenir les efforts de prévention primaire et secondaire déployés au moyen d'interventions universelles et sélectives à l'échelle individuelle, familiale, scolaire et communautaire.

## Résumé du processus de consultation

Shea Wood, Ph.D., courtière du savoir principale au CCDUS, a communiqué avec plusieurs conseils et comités consultatifs nationaux de jeunes issus d'horizons divers afin d'établir des relations et de comprendre leurs intérêts et leurs priorités.

Quatre groupes ont exprimé leur intérêt à participer à un processus de consultation pour approfondir la question suivante : selon les jeunes, que faut-il faire en priorité pour prévenir ou réduire les méfaits associés à l'usage de substances chez les jeunes?

Dans le cadre du processus, les jeunes ont été invités à :

1. **Se préparer :** Lire un résumé de projet adapté aux jeunes, cocréé avec les équipes de mobilisation jeunesse de chaque organisme. Ce résumé donnait un aperçu clair du processus de consultation, des aspects à considérer avant les prochaines phases de la participation et des engagements du CCDUS (rémunération des membres pour leur temps et leur expertise, vérification de la bonne compréhension de leurs idées, transparence quant à l'utilisation de celles-ci, meilleure façon de reconnaître leurs contributions, possibilité de participer à des travaux de collaboration à l'avenir, etc.).
2. **Discuter avec nous** : Participer à une conversation virtuelle d'une heure à une heure et demie avec le personnel du CCDUS et d'autres jeunes pour échanger des idées et proposer ensemble des pistes de solutions.
3. **Confirmer ce que nous avons entendu :** Passer en revue un résumé de ce que nous avons retenu de la conversation pour vérifier que nous avons bien saisi leurs idées et fournir des commentaires et des éclaircissements.
4. **Évaluer leur expérience :** Nous dire ce qui a bien fonctionné et ce qui pourrait être amélioré lors de futures consultations en répondant à un bref sondage.

Quatre séances de discussion ont eu lieu entre novembre 2024 et janvier 2025, et un total de 34 jeunes de partout au Canada y ont participé.

Ce rapport comprend une synthèse des principaux messages exprimés par les jeunes tout au long de ce processus. Il intègre les recommandations formulées directement par les jeunes, de même que celles que nous avons formulées à partir des consultations.

## Engagement des jeunes

Au CCDUS, nous croyons qu'il faut donner aux jeunes les moyens d'agir en tant que partenaires actifs et valorisés dans la recherche de solutions aux problèmes qui leur tiennent à cœur ou qui les concernent[1].

> *« L'engagement authentique des jeunes est essentiel à toutes les étapes d'un processus comme celui-ci, où il est question d'un enjeu qui les concerne. Les jeunes peuvent et doivent être impliqués dans tous les aspects de la mise en œuvre d'un programme de prévention de l'usage de substances et dans les recherches menées en cours de route. Les jeunes sont les experts de leurs propres expériences. »*
>
> *– Alexis Holmgren, ancienne membre du Comité consultatif national sur la jeunesse de la GRC*

Comme pour tout engagement, celui des jeunes se déroule sur un continuum[1,2]. Ainsi, les jeunes peuvent être des destinataires passifs d'informations ou de services, ou participer activement à des activités qui les reconnaissent comme des partenaires égaux ou des leaders autonomes.

Le type d'engagement (p. ex. informer, consulter, impliquer, collaborer, responsabiliser[3]) et les activités de mobilisation connexes d'un projet ou d'une initiative dépendent de plusieurs facteurs, tels que le contexte, l'objectif et l'ampleur de l'engagement.

L'engagement des jeunes contribue à leur épanouissement[4,5] et peut bénéficier au projet, à l'organisme, à la communauté et au système[6].

Cependant, il comporte aussi des risques : une évaluation inadéquate des ressources ou des capacités pourrait conduire à des pratiques d'engagement qui, au mieux, n'atteignent pas les objectifs et, au pire, causent du tort. Lorsqu'il est mal fait, l'engagement peut entraîner une exacerbation de la stigmatisation et de l'oppression subies par un groupe, une diversité de façade et une perte de confiance, entre autres effets néfastes[7].

Vous souhaitez travailler directement avec les jeunes pour cibler et mettre en œuvre des stratégies et des solutions? Formidable! Pour vous préparer à mener efficacement ce travail, nous vous recommandons de consulter les ressources disponibles (p. ex. la norme de qualité pour l'engagement des jeunes de l'Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes) et les formations offertes pour en savoir plus sur les principes et les normes d'engagement et sur la manière de les mettre en œuvre.

## Comités et conseils de la jeunesse

Des jeunes de quatre comités et conseils de la jeunesse ont participé aux séances de consultation. Chaque groupe est associé à un organisme distinct, a son propre mandat et ses propres priorités, et rassemble des membres de partout au Canada, provenant de divers milieux et ayant des expériences de vie différentes. Les membres de ces groupes ont exprimé leur intérêt à participer et ont reconnu l'importance d'aborder l'usage de substances du point de vue de la santé et du bien-être général des jeunes vivant au Canada.

Le Comité consultatif national des jeunes du Centre de toxicomanie et de santé mentale est un regroupement national de jeunes de 14 à 29 ans qui participent à des consultations, à des activités de programme et de recherche et à l'élaboration de ressources. Les membres défendent les intérêts des jeunes vivant des problèmes de santé mentale et d'usage de substances et, avec leur expertise, influent sur les services et systèmes en santé mentale et en usage de substances pour qu'ils répondent mieux aux besoins des jeunes.

Le Conseil consultatif de la jeunesse de l'Institut du développement et de la santé des enfants et des adolescents (IDSEA) des Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC) est un groupe de jeunes âgés de 12 à 25 ans de divers horizons et d'expériences de vie diverses de partout au pays. Les membres se passionnent pour la santé et la recherche

dans ce domaine et donnent la perspective des jeunes dans l'établissement des priorités et des politiques qui ont une incidence sur les gens d'un océan à l'autre.

Le Comité consultatif national sur la jeunesse de la Gendarmerie royale du Canada (GRC) regroupe jusqu'à 100 jeunes de partout au pays qui jouent un rôle déterminant dans la façon dont la GRC appuie les jeunes et apporte une précieuse contribution aux politiques, aux programmes et aux stratégies. Les membres présentent leurs idées sur des sujets pertinents comme la réconciliation, l'intimidation et la cyberintimidation, la sécurité en ligne, la sécurité des transports et la conduite avec facultés affaiblies, la consommation de substances, la santé mentale, les relations saines et le consentement sexuel, ainsi que la diversité des genres et de la sexualité.

Le Comité national des jeunes porte-paroles du Réseau BRILLEnfant se compose de jeunes qui vivent avec des troubles du développement d'origine cérébrale. Les perspectives et l'expertise des membres contribuent à des projets de recherche et de mobilisation des connaissances dans le Réseau BRILLEnfant et ailleurs.

# Ce que nous avons entendu

## Remarque sur la terminologie

Nous avons démarré chaque conversation virtuelle avec une discussion sur la terminologie (p. ex. parler d'usage de substances, de prévention ou de réduction des méfaits). L'objectif était de clarifier la signification de certains termes afin de pouvoir être sur la même longueur d'onde et de bien nous comprendre pendant la conversation.

Certaines des personnes consultées ont clairement indiqué que les jeunes n'ont pas toujours l'impression que ce qu'ils font est de « l'usage de substances »; ils appellent chaque type d'usage par son nom. Par exemple, boire ou consommer de l'alcool, vapoter ou consommer de la drogue (ce qui désigne généralement la consommation de drogues « dures » ou illicites).

Au cours des conversations, la plupart ont utilisé les termes « substances » ou « usage de substances » et ont adopté ce vocabulaire commun, mais il est important de considérer que le langage utilisé par les organismes ne correspond pas toujours aux expériences des jeunes et ne les reflète pas forcément.

Nous avons également amorcé la conversation en examinant le spectre de la santé liés à l'utilisation de substances™ de l'Association communautaire d'entraide par les pairs contre les addictions[8].

Le spectre a suscité un vif intérêt chez les jeunes, qui ont bien aimé l'idée d'une approche qui utilise un continuum ou une échelle de l'usage de substances; ils ont été plusieurs à indiquer qu'ils ignoraient jusque-là son existence et qu'il serait bénéfique de le faire connaître aux jeunes dans le cadre d'initiatives éducatives.

Cela montre que l'usage de substances n'est pas « tout ou rien ». Les jeunes reçoivent souvent le message des adultes de leur entourage que l'usage de substances est nécessairement un « abus » de substances, et que si une personne consomme, p. ex. si elle boit ou vapote, cela signifie qu'elle a perdu le contrôle et qu'il n'existe aucune solution. Cette perception peut aussi être internalisée, de sorte que les jeunes n'essaient même pas de modifier leur propre consommation une fois qu'ils ont commencé.

Cette vision binaire est également renforcée par les politiques des écoles en matière d'usage de substances, qui ne précisent généralement pas s'il existe une différence entre la quantité ou la fréquence de consommation des élèves, ou encore en ce qui a trait à l'intensité des méfaits qu'elle occasionne.

Montrer le spectre aux jeunes pourrait les aider à comprendre qu'ils peuvent à tout moment revenir à une consommation à moindre risque et qu'ils peuvent toujours changer leurs habitudes, même s'ils n'ont pas touché le fond du baril ou atteint l'extrémité du continuum.

Chacune des sections qui suivent reflète les remarques formulées par les jeunes consultés, souvent dans leurs propres mots. Certaines phrases sont tirées mot pour mot de la consultation, et d'autres sont des phrases créées en utilisant autant que possible leur vocabulaire, sur la base de multiples remarques similaires.

## Pourquoi les jeunes consomment-ils des substances?

**Motifs sociaux :** Les jeunes consomment des substances pour s'intégrer socialement avec leurs pairs. Ils peuvent parfois ressentir une pression de ces derniers ou être incités à consommer. D'autres fois, c'est le désir du jeune de créer des liens et de ressentir un sentiment d'appartenance qui l'amène à consommer dans un contexte social.

> *« Tôt ou tard, la consommation peut mener à l'isolement, mais initialement, elle découlait d'un désir de connexion. »*
>
> *– Membre du Comité consultatif national des jeunes du CAMH*

Les substances peuvent rendre les jeunes plus sociables et enjoués et réduire l'anxiété sociale des personnes qui ont du mal à entrer en relation avec les autres. Initialement, les substances font de nous une personne « agréable » en société, et nous continuons à en consommer pour maintenir cette image.

**Mécanisme d'adaptation :** Les jeunes consomment souvent des substances pour faire face au stress, à des problèmes de santé mentale ou à la douleur. Cette habitude peut les aider à atténuer la douleur et à échapper à leurs problèmes. Il peut être plus facile de consommer de la drogue pour se distraire ou se réconforter que de s'attaquer aux causes profondes ou de chercher de l'aide. De nombreux jeunes qui ressentent de la pression et du stress à l'école, à la maison ou en raison de problèmes personnels consomment pour fuir, s'évader ou se calmer.

**Expériences familiales :** L'usage de substances est parfois une réaction à ce qui se passe au sein des familles et des foyers. Il peut s'agir d'une rébellion contre les parents ou les tuteurs, d'une tentative de se conformer aux attentes de la famille (y compris les attentes culturelles et liées au genre) ou de la reproduction de schémas observés à la maison.

Par exemple, dans certaines familles, tous les hommes boivent de la bière, et si on ne boit pas avec eux, on est exclu. Ainsi, boire de la bière peut être rattaché à l'identité, aux attentes liées au genre et à la perception de notre place dans la famille.

Les habitudes de la famille et des tuteurs ainsi que l'exemple que ces personnes choisissent de donner peuvent influer sur l'usage de substances. Parfois, on peut voir les parents consommer et penser que c'est normal de faire de même. Il peut aussi s'agir de schémas propres au contexte familial, comme des stratégies d'adaptation malsaines. Si les parents ou tuteurs consomment des substances ou ont recours à d'autres types de distraction, d'engourdissement et d'évitement pour faire face à leurs problèmes, le jeune pourrait reproduire ce comportement dans sa propre vie en consommant.

> *« D'après mon expérience, les personnes les plus susceptibles de développer une dépendance sont celles qui ont vécu ou vivent encore un traumatisme ou un stress important, sans avoir acquis de bonnes stratégies d'adaptation. »*
>
> *– Brook Tan, Comité consultatif national des jeunes du CAMH*

**Traumatismes familiaux et historiques :** Qu'ils soient vécus au sein du foyer ou transmis de génération en génération, les traumatismes peuvent avoir une incidence sur l'usage de substances. Les milieux familiaux instables, chaotiques et traumatisants poussent les jeunes vers la consommation en tant que stratégie d'adaptation. Pour certaines familles dont le traumatisme a été transmis de génération en génération (comme les familles juives ou autochtones), l'usage de substances peut sembler être le seul moyen de composer avec cette réalité, d'y survivre ou d'y échapper.

> *« Beaucoup d'entre nous sont encore sur le chemin de la guérison, et les parents ou tuteurs qui n'ont pas appris à exercer un rôle parental positif peuvent involontairement perpétuer des cycles néfastess. »*
>
> *– Katherine (Kat) Jeremiah-Genier, Comité national des jeunes porte-paroles du Réseau BRILLEnfant*

**Plaisir et divertissement :** Être gelé ou ivre peut être amusant. Il peut être excitant de tomber dans un état d'esprit altéré et de prendre des risques. Les jeunes le font pour ressentir du plaisir et de la satisfaction, la raison même qui incite de nombreux adultes à consommer.

**Exploration et curiosité :** Les jeunes veulent explorer diverses façons de ressentir. D'autres personnes leur ont raconté ce qu'elles ressentent en consommant de la drogue et de

l'alcool, et ils veulent en faire l'expérience. C'est une façon d'apprendre à se connaître soi-même et de découvrir et repousser nos propres limites.

**Changements récents – accessibilité et types de substances :** Le vapotage devient de plus en plus populaire, et les avis sur ce qui est sécuritaire évoluent; les gens pensent que le vapotage est moins dangereux que le tabagisme. En outre, il est plus facile que jamais de se procurer des substances. L'Internet et les réseaux sociaux (publicités sur Snapchat et Instagram, sites Web, etc.) facilitent la livraison de substances dans des emballages qui n'attirent pas l'attention des parents.

> La probabilité qu'une personne essaie de la drogue pourrait être davantage liée aux pairs et à la curiosité, mais la poursuite de la consommation pourrait tenir plus à une tentative de composer avec des problèmes et de les éviter, ainsi qu'au manque d'accès à l'information sur les conséquences possibles d'une consommation à long terme. – Membre du Comité consultatif national des jeunes du CAMH

## Comment l'usage de substances affecte-t-il les jeunes?

La manière dont l'usage de substances affecte un jeune et sa vie dépend de ce qu'il consomme et de sa position sur le continuum de la consommation.

Les adultes parlent souvent des effets physiques de l'usage de substances, mais moins des effets sociaux et relationnels, ou des répercussions sur la santé mentale, la carrière et les études, qui sont parfois négligés.

Il est bien connu que les drogues peuvent avoir une incidence sur la santé physique des jeunes, mais il s'agit souvent d'un effet à long terme, ce qui les interpelle moins.

Les autres répercussions sont plus immédiates, plus concrètes et plus généralisées. Il est impératif d'en parler davantage.

**Changements dans la vision de soi et les priorités :** Consommer régulièrement des substances altère l'idée que l'on se fait de soi-même. L'identité devient indissociable de l'usage de substances ou y est liée. La personne qui consomme peut passer moins de temps à s'occuper d'elle-même, à se fixer des objectifs ou à consacrer du temps à d'autres aspects de sa vie. Lorsque l'usage de substances définit qui nous sommes, notre entourage et nos activités, cela peut restreindre ou éliminer d'autres possibilités ou nous empêcher d'envisager un avenir différent. L'ordre des priorités peut changer, et il peut être plus difficile de se concentrer sur le moment présent. Cela peut notamment s'expliquer par le fait de ne plus ressentir le même « plaisir » lors de la pratique d'activités que l'on trouvait autrefois agréables ou de ne plus y trouver de réconfort. On se tourne plutôt vers les substances pour retrouver ce sentiment de plaisir.

> *« Certaines personnes oublient qui elles sont à cause des substances : elles perdent l'essence de ce qui fait leur identité. »*
>
> *– Membre du Comité consultatif national sur la jeunesse de la GRC*

Lorsque l'usage de substances se transforme en dépendance, l'incidence sur le sentiment d'identité est amplifiée.

**Effets sociaux :** D'une manière ou d'une autre, l'usage de substances affecte la vie sociale à l'âge adulte. Nous l'avons vu : elle peut initialement rendre une personne plus sociable et l'aider à tisser des liens avec ses amis. Certains cercles sociaux peuvent récompenser l'usage de substances à long terme; il devient une activité régulière du groupe, dans lequel la personne n'est admise que si elle consomme.

> *« On perd confiance en soi : la dépendance à une substance peut être extrêmement déshumanisante, surtout quand on a l'impression d'être incapable de fonctionner sans elle. »*
>
> *– Membre du Comité consultatif national sur la jeunesse de la GRC*

Faire partie de ces groupes d'amis, en particulier ceux qui s'enlisent profondément dans la culture de la drogue, peut donner lieu à des expériences traumatisantes. Il peut être terrifiant de voir ses amis vivre des expériences négatives comme des mauvais voyages (*bad trips*) ou des surdoses (intoxications), et traumatisant d'assister à leur décès.

Pour certains jeunes, c'est l'inverse : leurs camarades ne veulent pas consommer de substances ou n'en tirent aucun plaisir et veulent faire d'autres activités. La personne qui consomme est alors exclue du groupe. Ses amis la repoussent et ne veulent pas passer du temps avec elle. Cela peut mener à des conflits ou à l'isolement.

Que notre groupe d'amis consomme ou non, l'usage de substance a de fortes chances de mettre à rude épreuve nos amitiés, nos relations amoureuses et nos liens sociaux.

**Santé physique et mentale :** Les répercussions de l'usage de substances sur la santé physique peuvent varier selon la substance consommée. Par exemple, une forte consommation de cannabis peut affecter le cerveau et la façon de penser, et le tabagisme endommage les poumons.

L'usage de substances peut également déclencher ou aggraver certains troubles émotionnels et psychologiques. La consommation continue peut nuire à la santé mentale; l'usage de substances comme tel n'est pas la seule cause : les autres effets personnels, sociaux, scolaires et familiaux qui y sont associés jouent aussi un rôle.

L'usage de substances à long terme « peut entraîner des problèmes de santé permanents, comme des lésions aux organes, des troubles du développement cérébral et un risque accru de dépendance » (Montasir Hossain, Comité consultatif national sur la jeunesse de la GRC).

**École et études :** L'usage de substances nuit au rendement scolaire et à la participation à l'école. Elle peut avoir une incidence sur les notes, réduire la durée d'attention et entraver la capacité à apprendre efficacement.

**Problèmes à la maison :** Nombreux sont les parents qui ne savent pas comment soutenir leurs enfants en ce qui a trait à l'usage de substance. Ils ne savent pas comment en parler

ou apporter un soutien aux jeunes qui ne font qu'expérimenter ou qui se situent dans la zone à faible risque du continuum.

Souvent, les parents souhaiteraient que leur enfant n'ait jamais commencé à consommer, et ont du mal à faire la transition vers l'échange de connaissances ou la réduction des méfaits sans porter de jugement. Des comportements comme éviter ses parents ou se cacher pour consommer, de même que l'attitude des parents face à cette consommation, peuvent nuire aux relations.

Certaines réactions des parents à l'usage de substances de leur enfant, comme la stigmatisation ou l'isolement, peuvent aggraver les choses. Par exemple, une personne qui est expulsée de chez elle est confrontée à des difficultés et à des facteurs de stress supplémentaires, et peut consommer davantage pour compenser.

Dans d'autres familles, les parents ne veulent pas intervenir ou ne se soucient pas de la consommation de leur enfant. Certains parents ne s'occupent pas adéquatement de leurs enfants et peuvent parfois éprouver des difficultés ou consommer eux-mêmes des substances. Bref, ce n'est pas seulement la consommation du jeune qui nuit à la vie de famille, mais aussi celle des parents.

**Méfaits associés à l'arrêt ou à la réduction de la consommation** : Il est important de mentionner les méfaits associés à l'arrêt de l'usage de substances. Pour les personnes qui consomment régulièrement, prendre la décision d'arrêter ou ne pas consommer pour d'autres raisons (comme un manque d'accès à la drogue) peut entraîner des effets encore plus nocifs que la consommation elle-même. Lorsqu'il n'est pas effectué correctement, le sevrage de drogue ou d'alcool est une expérience difficile et douloureuse qui comporte de grands risques pour la santé physique et mentale.

Même dans des situations moins extrêmes, les avantages de l'usage de substances peuvent l'emporter sur les effets néfastes à long terme. Citons les affections physiques chroniques ou les troubles du sommeil : l'arrêt de la consommation signifie un choix entre endurer la douleur chronique ou l'insomnie et consommer des substances qui aident à soulager ces problèmes, et le sevrage forcé peut entraîner d'autres effets néfastes ou permettre à ces affections de refaire surface.

**Effets positifs :** Certaines formes d'usage de substances peuvent avoir des effets positifs, surtout à court terme. Les gens qui consomment ont leurs raisons. Notamment, le plaisir ou l'état d'euphorie qui en résulte peuvent leur être bénéfiques. Par exemple, les psychédéliques peuvent permettre aux personnes d'explorer des aspects d'elles-mêmes qui leur étaient jusque-là inaccessibles, ce qui peut les aider à mieux se connaître ou à se sentir moins gouvernées par leurs traumatismes.

Le revers de la médaille, c'est que ces aspects positifs s'accompagnent de plusieurs risques : mauvais voyage aux conséquences durables en cas d'état d'esprit ou de contexte négatifs lors de la consommation de drogue, surdose ou intoxication, blessures ou

accidents, et apparition d'une dépendance ou d'une consommation régulière pour retrouver ces états de bien-être.

## Stratégies pour prévenir ou réduire les méfaits

### Acquisition de compétences

- Multiplier les occasions d'interaction et faire participer les jeunes à des activités qui leur permettent d'acquérir des compétences et des qualités qui les rendront moins susceptibles d'adopter des habitudes de consommation à haut risque.
- Aider les jeunes à renforcer leurs liens sociaux dès leur plus jeune âge. L'établissement de relations saines avec la famille et les pairs est essentiel.
- Mettre en place des programmes de développement des compétences permettant de résister à la pression des pairs et de la société, comme de bonnes aptitudes de communication, la confiance en soi et les aptitudes sociales.
- Enseigner et mettre en pratique des moyens créatifs de résistance face à la pression sociale de consommer. Il peut s'agir d'apprendre aux jeunes à dire non ou de leur proposer des stratégies pour se sentir à l'aise dans un groupe s'ils ne consomment pas.
- Donner aux jeunes les moyens de devenir des libres penseurs; ils peuvent faire leurs propres choix s'ils disposent de l'information et de la confiance nécessaires.
- Impliquer les jeunes dans la définition d'objectifs personnels et leur réalisation; avoir une vision d'avenir et travailler pour la concrétiser peut les aider à éviter la consommation à risque élevé.
- Encourager les jeunes à pratiquer des loisirs et des activités; il s'agit d'une excellente stratégie de prévention pour de nombreuses raisons :
    - Cela remplit leur emploi du temps, ce qui laisse moins de place pour l'usage de substances; le manque d'accès à des activités récréatives organisées peut être un grand facteur favorisant la consommation, en particulier dans les communautés rurales.

> *« Encouragez la pratique d'activités comme le sport, l'art ou la pleine conscience comme solutions de rechange. »*
>
> *– Membre du Comité consultatif national sur la jeunesse de la GRC*

    - Les activités comme le sport contribuent à la santé, au bien-être et au développement des jeunes; cela les aide à acquérir des compétences et à nouer des relations qui réduisent leur probabilité de consommer de la drogue.

> *« Ainsi, une personne acquiert des aptitudes pour le travail d'équipe et apprend à gagner et à perdre sans déraper, ainsi qu'à tirer des leçons de ses échecs sans se tourner vers la drogue. Elle pourra alors nouer des amitiés durables sur lesquelles elle pourra compter dans les moments difficiles. »*
>
> *– Membre du Comité consultatif national sur la jeunesse de la GRC*

- Mettre en place des programmes axés sur l'acquisition d'autres connaissances et compétences, tels que des programmes sur le territoire qui abordent les techniques de survie, le plein air et la faune. Ceux-ci peuvent aider les jeunes à comprendre l'importance de la vie et de la santé et à trouver des stratégies pour surmonter les difficultés. Ces programmes pourraient également intégrer des notions liées à la santé mentale et aux dépendances, ou viser l'acquisition d'autres aptitudes, dont la résilience, ce qui pourrait contribuer à prévenir les problèmes associés à l'usage de substances.
- Fournir des ressources et des outils pour gérer le stress, l'anxiété et les autres émotions qui peuvent conduire à l'usage de substances comme stratégie d'adaptation.

## Soutenir les parents, les tuteurs et les familles

Les parents, les tuteurs et les familles ont besoin de plus de soutien pour créer un milieu favorisant un développement sain dès le plus jeune âge. Ces personnes doivent également être mieux préparées et équipées pour intervenir en cas d'usage de substances chez les jeunes. La guérison des familles peut empêcher la perpétuation des cycles néfastes.

- Élargir l'accès à des cours ou à des formations pour les parents et les familles afin de favoriser le développement sain de l'enfant; renseigner les familles sur le développement de l'enfant, les traumatismes, l'usage de substances et la parentalité positive pour créer des milieux de vie plus sains.
- Apprendre aux parents et aux tuteurs à reconnaître les signes de l'usage de substances chez un jeune, tels que l'évitement des parents après une soirée entre amis. La détection de ces signes et symptômes précoces permet de lutter contre le risque d'une consommation future ou croissante.
- Aider les familles à aborder l'usage de substance de manière neutre et objective en leur fournissant une formation et des ressources.
    - Les interactions négatives et critiques, ou le fait de faire sentir au jeune qu'il est une mauvaise personne parce qu'il consomme, peuvent aggraver une situation déjà difficile. À l'avenir, le jeune pourrait s'abstenir de demander de

l'aide ou des conseils lorsqu'il en a besoin. Cela peut également entraîner le jeune dans un cycle de culpabilité.

- Donner aux parents des outils pour discuter de l'usage de substances de manière non stigmatisante.

## Améliorer l'éducation et les programmes

La prévention est essentielle, et les jeunes veulent connaître les risques liés à l'usage de substances – pas seulement les risques physiques, mais aussi ceux pour la santé mentale, la santé émotionnelle, la vie scolaire et sociale – afin d'être en mesure de prendre leurs propres décisions.

Par ailleurs, les jeunes ont besoin d'outils d'évaluation de leur propre niveau de risque qui tiennent compte des nombreux facteurs qui entraînent une consommation à risque élevé. Les jeunes ont tendance à être « dans l'instant présent » et à peu se soucier de l'avenir, de sorte que la prévention peut être difficile, sauf si l'information les touche personnellement.

Mais la prévention ne suffit pas, et nous devons améliorer le soutien offert aux jeunes qui consomment au moyen de ressources et des stratégies de réduction des méfaits. Ces dernières peuvent bénéficier à toute personne, quelle que soit sa position sur le continuum de la santé liée à l'usage de substances : consommation à risque faible et élevé, et situation de dépendance.

> *« On apprend pourquoi on ne devrait pas consommer des substances, mais pas comment arrêter de le faire. Il n'y a aucune ressource facilement accessible pour les personnes qui consomment déjà. »*
>
> *– Membre du Comité consultatif national sur la jeunesse de la GRC*

Certains éléments fondamentaux peuvent améliorer l'efficacité de l'éducation et des programmes, comme l'utilisation d'un modèle d'échanges entre pairs impliquant des jeunes qui ont un savoir expérientiel de l'usage de substances, la motivation découlant du sentiment d'être concerné par le sujet et d'appartenir à une communauté, et l'adaptation de l'éducation pour répondre à des besoins précis.

- Améliorer les programmes éducatifs sur l'usage de substances dans les écoles. Ce sujet est brièvement abordé dans les premiers cours de santé ou de bien-être (où l'apprentissage peut être axé uniquement sur le refus de consommer) ou lors d'assemblées présentant les répercussions et les conséquences. Cela ne sera d'aucune aide pour les jeunes plus âgés et qui pourraient déjà consommer ou souhaiter en faire l'essai.
- En milieu scolaire, présenter le continuum de la santé liée à l'usage de substances et les différences entre les divers niveaux de risque et de dépendance.

- Insister sur le fait qu'il est toujours possible de réduire sa consommation; ce n'est pas parce qu'une personne n'a pas atteint un niveau de risque élevé qu'elle ne peut pas modifier ses habitudes. Il peut exister des préjugés selon lesquels une personne qui n'est pas dépendante ne mérite pas de demander de l'aide.
- Illustrer les nombreuses formes d'usage de substances et de dépendance afin que les jeunes se reconnaissent dans ces situations et qu'ils réalisent que leur propre consommation devrait peut-être être revue à la baisse. Parfois, les jeunes disent : « Je pourrais arrêter dès demain » ou « Ils parlent de quelqu'un d'autre ou de quelqu'un qui est plus mal en point que moi ».
- Fournir des informations précises, honnêtes et objectives sur l'usage de substances :
    - Les effets immédiats, à court et à long terme, y compris les répercussions sur la santé physique et mentale, le bien-être social et d'autres aspects de la vie, ainsi que sur le parcours scolaire et les objectifs d'avenir. Aborder également la consommation simultanée de plusieurs substances, une pratique très répandue.
    - Les facteurs qui contribuent à une consommation à risque élevé ou qui font qu'une personne passe d'un niveau du continuum à un autre; les aspects mentaux, émotionnels et environnementaux pouvant influencer la façon dont les jeunes consomment ou provoquer un changement de leur consommation.
    - Comment réagir en cas d'urgence ou de crise (p. ex. un mauvais voyage, une consommation excessive, une surdose, une psychose) et où trouver de l'aide pour soi-même ou pour les autres.
- Mettre sur pied un modèle de mentorat entre pairs reposant sur l'expérience vécue. Il s'agit généralement d'une manière efficace d'informer, de sensibiliser et de soutenir les jeunes. Les jeunes seront plus réceptifs aux informations si elles proviennent de personnes ayant une expérience de l'usage de substances et plus

> *« Je tiens à souligner l'importance pour les jeunes de se sentir en confiance avec la personne qui leur fournit des ressources sur les problèmes de consommation. Pour ce faire, on peut veiller à ce que les conseillers en orientation ou les travailleurs sur le terrain soient d'un âge similaire aux élèves, qu'ils aient une attitude amicale et qu'ils ne portent aucun jugement. Ils doivent aussi avoir un accès adéquat à des ressources en santé mentale et en usage de substances, et bien les connaître (c.-à-d. des informations et, surtout, des services comme Grands Frères Grandes Sœurs qui soutiennent directement les élèves dans le besoin). »*
>
> *– Membre du Comité consultatif national des jeunes du CAMH*

susceptibles de leur faire confiance, surtout si elles sont d'âges relativement rapprochés.

- L'apport de personnes ayant un savoir expérientiel, qui communiquent leurs difficultés, des stratégies pour une consommation plus sécuritaire et la manière dont elles ont surmonté des défis, peut encourager les jeunes à écouter et à apprendre à leur manière.
- Une approche davantage axée sur la communauté pourrait être utile dans les écoles; il peut s'agir de la présence de personnes ayant un savoir expérientiel en milieu scolaire, de pairs aidants ou de mentors (dont l'âge est plus rapproché de celui des élèves) auxquels les jeunes en quête d'un point de vue différent peuvent s'adresser.

> *« Écouter l'histoire d'une personne qui a vécu une expérience similaire peut aider les jeunes à s'identifier à elle et à envisager une voie à suivre qui semble réaliste. »*
>
> *– Membre du Conseil consultatif de la jeunesse de l'IDSEA des IRSC*

- Donner aux jeunes les moyens de raconter leur histoire favorise la compréhension mutuelle et l'espoir dans leur entourage.

- Aider les jeunes à se sentir plus concernés par l'enjeu ou le sujet et à établir plus de liens avec la communauté. Pour ce faire, certains éléments pourraient être inclus dans les formations ou les programmes :
  - Utiliser des stratégies pour susciter l'intérêt des jeunes, comme des défis ou des concours scolaires et communautaires qui mettent en évidence les enjeux de l'usage de substances et incitent les jeunes à s'impliquer davantage.

> *« Veillez à ce qu'il y ait un lien direct entre les jeunes et le contenu; qu'il s'agisse de mettre de l'avant les défis actuels dans les écoles ou de diffuser des témoignages, je crois que les autorités doivent donner aux gens une raison d'écouter et de s'intéresser au sujet, au-delà du simple fait d'apprendre. »*
>
> *– Yuheng Guan, Comité consultatif national sur la jeunesse de la GRC*

  - Non seulement ces approches éducatives et créatives stimulent la participation active des jeunes, mais elles les aident également à se sentir plus proches de leur communauté et créent un sentiment d'utilité, ce qui en soi peut être une forme de prévention.
- Fournir des ressources et des aides adaptées aux besoins des jeunes. Il n'existe pas qu'une seule approche. Voici quelques exemples de secteurs où une adaptation des ressources éducatives est nécessaire :

- Adaptation selon l'âge : Utiliser des outils et des techniques adaptés à l'âge et basés sur les pairs, et tirer parti des réseaux sociaux et d'autres interventions en fonction de l'âge. Veiller à ce que la communication soit accessible et claire, sans chercher à employer un langage trop « branché », ce qui manquerait d'authenticité.
    - Les programmes jeunesse ont souvent recours à des termes comme « usage de substances » ou « réduction des méfaits », qui ne sont pas toujours bien compris par les jeunes. Ainsi, l'emploi d'une terminologie à laquelle ils s'identifient davantage permettrait d'accroître leur participation. Il est probable que l'utilisation de termes tels que « vapoter » et « boire », qui font partie de leur vocabulaire, améliorerait la compréhension et les résultats. Les jeunes pourraient se considérer comme des « vapoteurs », mais pas comme des « consommateurs de substances ».
- Adaptation aux besoins personnels : Les jeunes doivent apprendre à évaluer leur propre risque dans diverses situations, à analyser leurs habitudes pour mieux se connaître et à demander de l'aide si nécessaire. Il faut leur donner les outils nécessaires pour prendre des décisions individuelles, qui seront fondées sur des considérations parfois différentes de celles de leurs pairs selon les substances utilisées, les facteurs de risque et le contexte.
- Adaptation aux besoins culturels et communautaires : Les jeunes ont besoin de renseignements qui tiennent compte de leur culture. Ils devraient être formulés dans plusieurs langues et inclure des exemples tirés de différentes cultures ou milieux (ruraux et urbains, notamment). Certains groupes, parce qu'ils sont exposés à un risque plus élevé (p. ex. les Canadiennes et Canadiens de première génération ou les nouveaux arrivants) et difficiles à rejoindre, requièrent des efforts accrus. Il est aussi important de se rappeler que l'usage de substances peut faire partie de certaines pratiques culturelles, ce qui doit être pris en compte dans l'éducation ou les ressources.

## Renforcer les liens et le soutien communautaires

La communauté joue un rôle primordial dans le soutien au bien-être des jeunes par divers moyens, notamment en favorisant un sentiment d'appartenance et en donnant accès à des ressources et à des services à des jeunes parfois plus difficiles à rejoindre.

> *« Grâce à une approche communautaire dirigée par des personnes issues de la communauté concernée, on peut élaborer un plan de prévention sur mesure tout en veillant à ce que le pouvoir demeure entre leurs mains. Ces personnes connaissent les besoins et les défis auxquels elles sont susceptibles d'être confrontées, contrairement aux personnes en dehors de la communauté. »*
>
> *– Alexis Holmgren, ancienne membre du Comité consultatif national sur la jeunesse de la GRC*

Mettre l'accent sur la reconnexion culturelle dans les communautés. Enseigner aux jeunes les traditions, les cérémonies et les pratiques culturelles favorise l'établissement d'un sentiment d'identité et d'appartenance. Pour les jeunes autochtones, renouer avec la culture est un puissant outil de guérison.

- Mettre en œuvre des programmes sur le territoire faisant participer les membres de la communauté et les Aînés. Cette approche peut être bénéfique puisqu'elle donne lieu à des échanges positifs, notamment en permettant aux jeunes d'apprendre de l'expérience des Aînés concernant l'usage de substances.
- Améliorer l'accès à du matériel et à du soutien en réduction des méfaits dans les milieux communautaires, notamment :
    - Des trousses d'analyse gratuites (pour que les gens puissent tester leur drogue).
    - Un guide illustré des éléments à considérer pour évaluer l'innocuité des substances (consistance, couleur, etc.).
    - Du soutien sur place pour réduire les méfaits liés à l'usage de substances. Il peut s'agir d'entraide entre pairs ou d'aide lors d'événements sociaux, tels que les festivals.
    - Des sites de consommation supervisée.
- Diversifier les endroits où les personnes peuvent obtenir de l'information, en particulier celles qui ne fréquentent pas régulièrement le système scolaire. Pensons notamment aux programmes d'accès à la nourriture, aux hôpitaux et aux professionnels des services sociaux. Aller là où les jeunes présentant une consommation à risque élevé sont susceptibles de recevoir de l'information.
- Former et éduquer davantage de membres de la communauté sur les interventions de réduction des méfaits. Par exemple, les personnes formées à l'utilisation de la naloxone sont plus susceptibles d'aider et d'intervenir, ou simplement de savoir reconnaître un éventuel cas d'intoxication ou de surdose.

## Tirer parti d'Internet et des réseaux sociaux

On ne peut ignorer le fait que l'Internet et les réseaux sociaux font désormais partie intégrante de la vie de nombreux jeunes.

> *« Notre génération est fortement influencée par les réseaux sociaux et les divertissements. »*
>
> *– Membre du Comité consultatif national sur la jeunesse de la GRC*

Les jeunes ont accès à une multitude d'informations en ligne, mais ils ne les utilisent pas toujours pour prendre des décisions éclairées. Le sujet doit les intéresser suffisamment pour qu'ils prennent l'initiative de chercher des informations

pertinentes. Les renseignements disponibles sur le Web et dans les ressources peuvent être incomplets, car la science évolue (en ce qui concerne le vapotage, par exemple). De plus, interpréter des articles scientifiques ou des résultats de recherche peut être ardu pour certaines personnes. Étant donné que les sources peuvent contenir des informations contradictoires ou inexactes, il est difficile de savoir à quoi se fier.

Les jeunes peuvent avoir des idées préconçues issues notamment de leur communauté, de leur culture et de leur famille. Ainsi, ils pourraient ne pas être réceptifs à de l'information qui entre en contradiction avec leurs opinions actuelles.

Les médias consommés peuvent facilement influencer ce qu'ils considèrent comme « cool ». La banalisation et la promotion des substances et de leur consommation dans les médias envoient un message fort aux jeunes.

- Trouver des solutions aux problèmes posés par Internet et les réseaux sociaux et tirer parti des possibilités qu'ils offrent. Élaborer des lois plus strictes sur la manière dont les substances sont représentées dans les réseaux sociaux et dans les médias en général.
- Décourager ou empêcher la banalisation et la promotion de l'usage de substances, et investir davantage d'efforts et de ressources dans la publicité, les messages d'intérêt public et les témoignages de personnes ayant un savoir expérientiel afin de diffuser des informations exactes dans un éventail de médias.
- Miser sur le pouvoir des réseaux sociaux pour créer des campagnes de sensibilisation sur l'usage de substances chez les jeunes.
    - Diffuser des publicités, des vidéos TikTok et d'autres vidéos publiées sur les réseaux sociaux avec l'aide de créateurs de contenu et d'influenceurs. Le contenu doit être factuel et instructif, tout en restant ludique, interactif et captivant.
    - Il est aussi important de considérer que, malgré leur simplicité, les campagnes de sensibilisation ne conduisent pas toujours à des changements durables. Pour être efficaces, elles doivent fournir aux personnes des informations applicables à leur propre situation.
- Rejoindre les jeunes par l'intermédiaire de voix de confiance sur Internet et les réseaux sociaux afin de leur transmettre des informations claires et de les orienter vers des ressources supplémentaires. Il peut s'agir notamment de vidéos contenant des liens vers des activités de développement de compétences (modules d'apprentissage et mini-programmes sur la façon de gérer certaines situations).
- Créer des formations en ligne que les jeunes peuvent trouver et suivre de façon autonome et en toute confidentialité, sans avoir à révéler qu'ils ont des difficultés ou des questions s'ils ne sont pas encore prêts à le faire.

## Combattre et éradiquer la stigmatisation

Il reste encore beaucoup à faire pour changer le discours dans les communautés sur le trouble lié à l'usage de substances et lutter contre la stigmatisation qui entoure la consommation.

- Créer des espaces sûrs et exempts de jugement qui encouragent les jeunes à parler ouvertement de leurs difficultés et à demander de l'aide sans craindre le regard des autres. Souvent, ces personnes n'osent pas admettre ce qu'elles ressentent et ce qu'elles vivent par peur d'être stigmatisées et jugées.
- Faire la distinction entre une personne, son comportement d'usage de substances et sa santé. Le comportement et la consommation d'une personne ne la définissent pas. Le fait de consommer ne signifie pas qu'elle est immorale ou qu'elle est une mauvaise personne. Les parents peuvent chercher à aider leur enfant en l'incitant à modifier un *comportement* d'usage de substances sans toutefois le stigmatiser en tant que *personne*.
- Changer la façon dont l'usage de substances est abordé dans le matériel éducatif et les communications destinés aux jeunes. Le recours à la peur et les tentatives d'effrayer les jeunes pour les dissuader de consommer sont des tactiques axées sur les conséquences négatives et non sur les raisons pour lesquelles les gens consomment et les facteurs qui contribuent à un usage nocif. Cela peut accentuer la stigmatisation, en laissant penser qu'une personne a choisi de consommer et qu'elle mérite donc les conséquences négatives qui en découlent. Lorsqu'une personne est aux prises avec un trouble lié à l'usage de substances, son entourage agit parfois comme si elle avait fait ce choix.
- Expliquer que la dépendance se présente différemment selon les personnes : certaines y sont plus susceptibles que d'autres en raison de leur bagage génétique et de leurs expériences. Il faut donc tenir compte des divers facteurs pouvant conduire à différents niveaux d'usage de substances plutôt que de faire des suppositions.
- Réduire la stigmatisation liée à l'usage de substances grâce à des partenariats entre les communautés et les écoles et inclure des personnes ayant un savoir expérientiel dans les campagnes de sensibilisation et les initiatives éducatives, en mettant en lumière à la fois leurs difficultés et leur résilience.

## Mettre à jour les politiques, les lignes directrices et la réglementation

L'usage de substances a lieu à l'école, pendant les heures de cours et dans l'enceinte de l'établissement scolaire. Les politiques scolaires à ce sujet sont généralement punitives, ce qui renforce le préjugé selon lequel les personnes qui consomment sont mauvaises et méritent d'être sanctionnées.

- Élaborer des politiques scolaires en matière d'usage de substances qui aident les jeunes à y réfléchir sous l'angle de leurs problèmes de santé et à se prendre en main. Cela permet de considérer l'usage de substances comme faisant partie intégrante de la santé et du bien-être, de reconnaître que la consommation est souvent en fait un mécanisme d'adaptation et que cette habitude peut entraîner de graves répercussions sur la vie d'un jeune.
- Au-delà des écoles, il faut mettre à jour la réglementation régressive mise en place dans les communautés qui vise à réduire l'accès aux substances ou leur attractivité, p. ex. en interdisant les vapoteuses à saveur de bonbons ou en augmentant les taxes sur les cigarettes électroniques et certains types d'alcool.

## Améliorer le traitement et l'accès aux soins

Il existe plusieurs façons d'améliorer le soutien offert aux jeunes qui éprouvent des problèmes liés à leur consommation et qui ont besoin d'aide.

- Fournir des services de santé mentale accessibles et axés sur la jeunesse, essentiels pour réduire la dépendance aux substances.
- Informer les jeunes des ressources et du soutien auxquels ils peuvent avoir accès sans leurs parents, si nécessaire. Les jeunes peuvent hésiter à parler de leurs problèmes familiaux s'ils ne bénéficient pas du soutien de leurs proches.
- Assurer la continuité des soins de santé à mesure que les jeunes vieillissent et qu'ils font la transition vers les soins pour adultes.
- Veiller à ce que des conseillers en dépendance soient présents dans les écoles, en particulier celles où le risque est plus élevé.
    - Il est important que ces services soient optionnels et non obligatoires; comme le simple fait de les demander est souvent mal perçu, une éducation précoce axée sur la lutte contre ces préjugés serait utile afin de réduire la honte liée à l'utilisation de ces services.
- Veiller à ce que les prestataires de soins et les professionnels de la santé reçoivent une formation axée sur l'élaboration d'une approche holistique de prise en charge de la consommation chez les jeunes (p. ex. savoir la reconnaître, explorer ses causes et offrir un soutien au-delà des traitements médicaux).
- Créer des cercles et des espaces de partage sûrs dans les écoles et les communautés afin que les jeunes puissent s'exprimer librement et apprendre des stratégies pour effectuer des changements dans leur vie.
- Encourager les personnes à s'adresser à leur famille, à leurs amis, à des conseillers, à des thérapeutes ou à des membres de leur communauté pour obtenir de l'aide et

des conseils au sujet de la résolution de leurs problèmes et de l'adoption d'un mode de vie sain.

- Aider les personnes à rouvrir la porte aux liens humains dans leur vie comme moyen de se rétablir de leur usage de substances.
- Aborder les problèmes de dépendance ou d'usage de substances de façon à aider les jeunes à se concentrer sur le positif.
    - Offrir des occasions de prendre du recul et de réfléchir aux aspects positifs de leur vie, comme leurs forces, leur communauté, un sentiment d'appartenance, les possibilités de découvrir une passion et de s'adonner à un passe-temps, ou de trouver un mentor qui les inspire, un but, le sens qu'ils souhaitent donner à leur vie, etc.
    - En se concentrant sur les atouts, on insuffle de l'espoir aux jeunes et on les aide à construire leur vie au lieu de s'attaquer uniquement à l'usage de substances ou à ce qui ne fonctionne pas.
- Examiner le « pourquoi » et les facteurs sous-jacents qui ont contribué à la dépendance, et pas seulement la dépendance elle-même, afin d'aider les jeunes dont la consommation est très risquée ou nocive.
    - Les jeunes traversent des moments difficiles; il faut écouter leur point de vue et comprendre que l'usage de substances peut être différent pour chaque personne, y compris pour chaque jeune.
    - Le traitement n'est pas suffisamment axé sur la connaissance de soi (notre cerveau, notre corps, nos émotions, etc.).
- Aider les jeunes à comprendre leur dépendance avant de plonger dans son traitement ou sa guérison.
- Analyser les causes profondes de leurs difficultés et les raisons pour lesquelles ils se tournent vers les substances, et considérer qu'il s'agit d'une stratégie d'adaptation.
- Proposer des ressources et des outils sur la gestion du stress, de l'anxiété et d'autres émotions pouvant conduire à l'usage de substances.

> *« Le contraire de la dépendance n'est pas la sobriété, mais plutôt les liens humains; nous devons nous attaquer à la solitude, aux traumatismes et à la déconnexion communautaire pour traiter et prévenir la dépendance. »*
>
> *– Membre du Comité consultatif national sur la jeunesse de la GRC*

En conclusion, il devrait y avoir davantage de guides et de ressources disponibles pour les gens qui ignorent comment aider ou soutenir quelqu'un qui consomme. De nombreuses ressources semblent surtout axées sur les cas graves du continuum de l'usage de substances. Des ressources qui couvrent plus largement le continuum et qui tiennent compte des différents rôles (conseils pour aider en tant que parent, frère ou sœur,

partenaire, ami ou amie) permettraient de garantir qu'une personne a accès à des informations adaptées à sa situation, quelle qu'elle soit.

## Recommandations

Globalement, pour lutter efficacement contre l'usage de substances chez les jeunes, il faut combiner plusieurs approches et stratégies.

L'acquisition d'aptitudes personnelles, le soutien aux familles, l'optimisation de la qualité et de l'efficacité de l'éducation, l'accroissement de la participation et des capacités de la communauté, l'exploitation d'Internet et des réseaux sociaux, la lutte contre les préjugés, la mise à jour des politiques et de la réglementation et l'élargissement de l'accès aux soins sont autant d'interventions utiles.

Toutes sont bénéfiques, mais aucune ne peut à elle seule répondre adéquatement aux besoins de chaque jeune. La combinaison de différentes approches est la méthode la plus efficace.

Aux organismes qui souhaitent soutenir la santé et le bien-être des jeunes en matière d'usage de substances, nous faisons les recommandations suivantes :

a) Évaluer où vous êtes le mieux placés pour intervenir en fonction de l'orientation de votre organisme, de votre expertise, de vos ressources, de votre accès aux gens ou aux communautés, etc.

b) Prendre connaissance des recommandations ci-dessus afin d'accroître votre pouvoir d'influence.

c) Déterminer si les jeunes sont inclus dans les discussions. Ont-ils participé à l'élaboration des mesures que vous souhaitez prendre? Occupent-ils des postes de leaders? Avez-vous intentionnellement sollicité leur contribution ou leur avis sur votre idée? Si ce n'est pas le cas, trouvez un moyen d'impliquer les jeunes de manière concrète; cela rendra votre projet plus percutant et pertinent pour les jeunes que vous souhaitez aider.

d) Comprendre que votre contribution s'inscrit dans un réseau d'intervention plus vaste et holistique. Recherchez des partenaires œuvrant dans plusieurs territoires et secteurs et susceptibles d'effectuer un travail complémentaire sur d'autres aspects du problème. Travaillez ensemble, mettez en commun vos connaissances et soutenez-vous mutuellement tout au long du processus.

e) Évaluer si vous faites vraiment bouger les choses. Vérifiez si vos actions génèrent les retombées escomptées. Si ce n'est pas le cas, déterminez les domaines prioritaires dans lesquels vous devez modifier votre approche.

Les multiples recommandations proposées dans ce rapport ont été formulées par des jeunes et sont conformes aux approches fondées sur des données probantes. Celles qui

suivent méritent une attention particulière, compte tenu de la fréquence avec laquelle elles ont été mentionnées tout au long du processus de consultation.

### Définir le « pourquoi » lorsqu'on aborde la question de l'usage de substances avec les jeunes

Les raisons pour lesquelles les jeunes consomment sont diverses, et chaque personne est différente. Les jeunes commencent souvent à consommer des substances pour des raisons sociales – pour s'intégrer et socialiser plus facilement – mais lorsqu'ils continuent, c'est souvent pour gérer leur stress, des problèmes de santé mentale ou de la douleur. La famille et la vie à la maison peuvent également jouer un grand rôle. Par exemple, on peut penser au modèle familial, aux expériences vécues dans le foyer, à la gestion du stress ou des attentes liées à la vie de famille, ainsi qu'aux traumatismes intergénérationnels. L'angle selon lequel on doit aborder l'usage de substances et la réduction des méfaits potentiels chez les jeunes dépend du « pourquoi » de chaque personne.

### Mettre l'accent sur des facteurs autres que la pression exercée par les pairs pour éviter d'exclure des aspects essentiels tels que le développement des compétences sociales

L'influence des pairs joue un rôle dans l'usage de substances, mais elle est toujours présentée par les adultes comme une « pression des pairs ». Parfois, cette pression est bien réelle. Mais souvent, il y a un désir interne de tisser des liens, de s'intégrer et de réduire l'anxiété sociale. En continuant de mettre l'accent sur la pression des pairs, on risque de passer à côté d'un aspect du développement des compétences personnelles qui mérite notre attention.

Cela signifie qu'on doit non seulement offrir des occasions d'apprendre et de mettre en pratique des techniques de refus, mais aussi proposer d'autres stratégies visant à améliorer l'entregent, des conseils pratiques sur « comment se comporter » et « quoi faire » lors de fêtes où l'on est à jeun, ainsi que des occasions de participer à des activités avec des personnes qui partagent les mêmes intérêts.

Il est temps de revoir notre conception de ce qui cause le sentiment de pression lié à l'usage de substances entre pairs afin d'aider efficacement les jeunes à acquérir les compétences nécessaires pour gérer ces situations.

### Sensibiliser les jeunes à l'ensemble des questions de santé liée à l'usage de substances et fournir les ressources nécessaires

Les jeunes veulent entendre toute la vérité sur l'usage de substances, que ce soit par l'entremise de formations, de programmes ou d'adultes de confiance. Éviter le sujet ou penser qu'en parler encourage la consommation n'aide pas les jeunes à prendre des décisions lorsqu'ils ressentent de la pression, surtout à une époque où il est difficile de démêler le vrai du faux sur Internet.

- N'hésitez pas à discuter du continuum de la santé liée à l'usage de substances.

- Concentrez-vous davantage sur les répercussions sociales, relationnelles, mentales, scolaires et familiales (et pas seulement sur les effets physiques); une consommation excessive peut modifier la perception de soi et le sentiment d'identité.
- Nous avons absolument besoin de mesures de prévention précoce, mais aussi de soutien visant la réduction des méfaits. Il est très difficile de trouver des ressources qui abordent la modification des habitudes de consommation en vue de réduire le risque de méfaits (au-delà de l'arrêt complet).

### Utiliser des modèles de sensibilisation et de soutien entre pairs et fondés sur l'expérience vécue

Les jeunes sont plus réceptifs aux informations provenant de personnes ayant un savoir expérientiel de l'usage de substances, surtout si elles sont d'âges relativement rapprochés. On peut tirer parti de cette situation en multipliant les partenariats entre la communauté et les écoles pour inclure des jeunes ayant un savoir expérientiel dans les programmes de soutien et de formation, et en créant des ressources dans une perspective d'entraide. Dans les mots d'une personne participante : « Si les pairs sont une des principales raisons pour lesquelles les gens commencent à consommer de la drogue, ne pourraient-ils pas les influencer à arrêter? ».

### Aider les jeunes à évaluer leur propre niveau de risque afin de prendre des décisions personnelles éclairées

Connaître les risques est une chose, mais les jeunes ont aussi besoin d'outils pour évaluer leur propre niveau de risque. Les ressources qui aident les jeunes à réfléchir au « pourquoi » de leur usage de substances et à considérer d'autres facteurs de risque pertinents (tels que les antécédents familiaux, l'environnement ou les substances consommées) les aideront à faire leurs propres choix en fonction de leur situation personnelle. Des conseils pratiques adaptés à leur propre niveau de risque, comme la manière de réduire les méfaits et de trouver de l'aide, pourraient s'avérer utiles.

### Encourager les jeunes à prendre soin d'eux-mêmes en misant sur ce qui leur tient à cœur

Lorsqu'on cherche des solutions de prévention et de réduction des méfaits de l'usage de substances chez les jeunes, il faut mettre l'accent sur ce qui compte pour eux. Sur le plan du développement, leur identité (découvrir qui ils sont) et leurs relations sociales (établir des relations avec leurs pairs et un sentiment d'appartenance) occupent une place centrale dans leur vie. Il est donc logique que ces facteurs contribuent de façon importante à l'usage de substances et qu'ils soient touchés lorsque les effets négatifs de cet usage commencent à se manifester. Il est essentiel d'intervenir à ce niveau en fournissant des informations claires et objectives, ainsi qu'en les aidant à développer leurs propres capacités et aptitudes.

# Annexe : sommaire des initiatives de promotion de la santé et de prévention chez les jeunes au Canada

## Introduction

Voici un sommaire de certains cadres, programmes et documents actuellement disponibles au Canada concernant les besoins des jeunes en matière de santé liée à l'usage de substances. Cette liste n'est pas exhaustive; il s'agit plutôt d'exemples provenant de partenaires et de collaborateurs, ainsi que de sources objectives.

Ces initiatives portent sur des activités de prévention primaire et secondaire (réduction des méfaits) déployées par l'entremise d'interventions universelles et sélectives à l'échelle individuelle, familiale, scolaire et communautaire. Certains exemples concernent spécifiquement la santé globale liée à l'usage de substances et d'autres, le cannabis ou l'alcool.

Avertissement : Le monde numérique évolue rapidement. Au moment de publier le présent document, tous les liens inclus étaient actifs et fonctionnels. Il arrive parfois que les organisations apportent des changements à leurs ressources et à leurs URL, ce qui veut dire que certains chemins ou liens pourraient être brisés. Le présent document est actuellement statique, mais nous entendons créer un pôle itératif et facile à mettre à jour à l'avenir.

## Initiatives et ressources

| Approches systémiques et communautaires | | |
|---|---|---|
| **Ressource** | **Organisation** | **Notes et liens** |
| Cadre pour une démarche de santé publique à l'égard de l'usage de substances | Association canadienne de santé publique | Cadre de principes interreliés; ne concerne pas spécifiquement les jeunes.<br><br>Aussi disponibles : une version abrégée (en anglais), un aperçu de recherche de l'enquête et le rapport final de l'enquête (en anglais). |
| Programme de prévention de la consommation de substances chez les jeunes | Agence de la santé publique du Canada | Programme de financement communautaire axé sur la mise en œuvre et l'adaptation du modèle de prévention islandais dans le contexte canadien. |

| | | |
|---|---|---|
| | | Autres ressources : Carrefour DÉC / CdP de l'approche islandaise et guide d'évaluation pour appuyer les interventions communautaires visant à prévenir les méfaits liés à la consommation de substances chez les jeunes. |
| **Approches en milieu scolaire** | | |
| Plan d'action : prévenir les méfaits liés à la consommation de substances chez les jeunes par une approche globale de la santé en milieu scolaire | Agence de la santé publique du Canada | Un document d'orientation est aussi disponible : Prévenir les méfaits liés aux substances chez les jeunes Canadiens en prenant des mesures dans les communautés scolaires : document d'orientation. |
| | Commission des élèves du Canada | Infographie interactive sur le déploiement du plan d'action en milieu scolaire (en anglais)<br><br>Sommaire imprimable des interventions et du cadre global de la santé en milieu scolaire |
| | Éducation physique et santé Canada | Le Centre de ressources du Plan d'action propose des cours en ligne, des ateliers, des politiques et des ressources complémentaires. |
| Bienamont pour les écoles | Bienamont : Centre canadien pour l'innovation en matière de santé mentale et de consommation d'alcool et de drogues | Décrit notamment le travail fait avec l'initiative pour transformer la prévention des méfaits de l'usage de substances et inclut des rapports. |

| | | |
|---|---|---|
| La prévention de l'abus de drogues en milieu scolaire : des programmes prometteurs et efficaces | Sécurité publique Canada | Rapport publié par le Centre national de prévention du crime. Document plutôt vieilli (2009), mais pourrait contenir des renseignements utiles. |
| **Approches axées sur la protection en amont** | | |
| Histoire du cerveau | Alberta Family Wellness Initiative | Une foule de documents de recherche et d'information pour aider les gens à comprendre l'influence des expériences de la petite enfance sur le développement du cerveau et les répercussions sur la santé et le bien-être tout au long de la vie. |
| Programme d'éducation parentale « Personne n'est parfait » | | Autres formations, ressources et programmes disponibles, p. ex. des documents sur l'inclusion sociale des nouveaux arrivants par Familles Canada. |
| Youth Who Thrive (en anglais) | Commission des élèves du Canada | Résumé des facteurs fondamentaux et des programmes efficaces pour les 12 à 25 ans, commandé par le YMCA du Grand Toronto, Centraide Toronto et le ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse de l'Ontario. |
| Programme Parents Empowering Kids | Institut des familles solides | Programme qui enseigne aux parents des compétences pour aider à prévenir, gérer et surmonter les problèmes de comportement des enfants. |
| Programme PreVenture | | Programme de prévention s'adressant aux 12 à 18 ans qui utilise des interventions axées sur la personnalité pour favoriser une bonne santé mentale et diminuer le risque d'usage de substances. |

| | | |
|---|---|---|
| Renforcer les approches axées sur la famille : un résumé des programmes | Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes | Ressource sur les approches de soins liés à la santé mentale et aux dépendances axées sur la famille, fondées sur des données probantes et adaptées aux enfants de 0 à 6 ans et de 7 à 12 ans. |
| | | |
| **Contenu éducatif**<br>Ressources, cours, lignes directrices et carrefours de connaissances | | |
| Expériences Santé Canada | Santé Canada | Portail en ligne destiné aux adolescent(e)s, aux parents et aux enseignant(e)s pour leur permettre de s'informer et d'explorer les questions de santé qui les préoccupent aujourd'hui.<br><br>Propose des expériences éducatives en classe, dont :<br><br>Qui dit vrai?<br><br>Vis ta passion<br><br>Galerie de la stigmatisation des méfaits de l'usage de substances |
| Comprendre l'usage de substances : un guide pour les éducateurs | Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances | Le guide et les modules vidéo qui l'accompagnent ont été conçus pour donner aux éducateurs les informations et les ressources leur permettant d'avoir des conversations sur l'usage de substances objectives et sans préjugé avec des jeunes de la 6e à la 12e année.<br><br>Comprendre l'usage de substances : un guide pour les éducateurs |

| | | |
|---|---|---|
| | | Comprendre l'usage de substances : modules vidéos |
| Ressources sur les soins liés à l'usage de substances et aux dépendances | Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes | La réduction des méfaits et les jeunes<br><br>Aborde les priorités des services de consommation de substance et de dépendances pour les jeunes en Ontario :<br><br>• Rapport sommaire<br>• Rapport complet |
| DECYDE (Drug Education Centred on Youth Decision Empowerment) (en anglais) | | DECYDE est une stratégie d'information et de sensibilisation aux drogues créée par une équipe de recherche interdisciplinaire de l'Université Memorial.<br><br>Teacher Portal – regroupe des ressources, des plans de leçon, des vidéos, etc. (4e à 9e années).<br><br>Knowledge Corner – regroupe des ressources pour accompagner le grand public. |
| Centre canadien d'échange de connaissances et de ressources sur l'usage de substances (CRUS) | Association canadienne de santé publique | Centre en ligne national et bilingue de ressources sur l'usage de substances. |
| The ABC's of Youth Substance Use (en anglais) | | Initiative qui favorise l'inclusion d'approches fondées sur des données probantes aux programmes éducatifs sur l'usage de substances dans les écoles de la Colombie-Britannique, notamment ceux pour :<br><br>Maternelle à 5e année (en anglais)<br>6e à 8e années (en anglais) |

| | | |
|---|---|---|
| | | École secondaire (en anglais)<br><br>Ressources<br><br>Delivering Substance Use Education (pour les éducateurs) (en anglais)<br><br>Preparing Parents and Caregivers for Substance Use Conversations (en anglais) |
| Repenser les conversations au sujet de la consommation de substances chez les jeunes | Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé (CCES) | La Commission des étudiants, en partenariat avec le CCES, a développé une suite de vidéos et de ressources sur la prévention et la réduction des méfaits liés à la consommation de substances chez les jeunes, dans une optique positive.<br><br>Inclut :<br><br>Vidéo et guide de discussion (en anglais) pour les élèves de la 6e à la 8e année.<br><br>Vidéo et liste de ressources pour les élèves de la 9e à la 12e année.<br><br>Vidéo de la parabole de la rivière (en anglais) pour les alliés adultes. |
| YouthRex Knowledge Hub (en anglais) | YouthRex | Une foule de ressources provenant d'autres organisations et de fiches de renseignements préparées par YouthRex sur plusieurs sujets, y compris l'usage de substances (en anglais) et le cannabis. |
| MÉGOT : mouvement étudiant global opposé au tabagisme | Éducation physique et santé Canada | MÉGOT propose des ressources par activités et par expériences à utiliser en classe ainsi que d'autres ressources pour les écoles et |

| | | |
|---|---|---|
| | | enseignants. Certaines activités et ressources portent spécifiquement sur le tabac et la nicotine, mais sont applicables à toutes les substances (p. ex. Activité : techniques de refus). |
| iMinds (en anglais) | Institut canadien de recherche sur l'usage de substances (Université de Victoria) (en anglais) | Ensemble de ressources s'adressant aux écoles et portant sur l'usage de substances, le cannabis et les jeux de hasard et d'argent. |

| Contenu éducatif sur le cannabis | | |
|---|---|---|
| Penser sensée – série de références pour une éducation sensée à propos du cannabis | Étudiant.es canadien.nes pour les politiques éclairées sur les substances psychoactives | Contenu pédagogique portant spécifiquement sur la réduction des méfaits créé par et pour les jeunes. |
| Weed Out Misinformation (en anglais) | | Campagne de sensibilisation axée sur la réduction des méfaits créée par l'équipe de recherche Engaging and Educating Young-Adult Cannabis Consumers du Collège Humber.<br><br>Regroupe des ressources comme :<br><br>Cannabis Info From Experts (en anglais)<br><br>Activities and quizzes (en anglais)<br><br>Posters and handouts (en anglais) |

| | | |
|---|---|---|
| | | Activité : Innovations in Harm Reduction for Youth Cannabis Use Event et document connexe (en anglais). |
| Parler pot avec les jeunes : un guide de communication sur le cannabis pour les alliés des jeunes | Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances | Propose des renseignements et des stratégies pour faciliter des discussions constructives et exemptes de jugement sur le cannabis avec les jeunes. |
| Cannabases : fiches de renseignements sur le cannabis à l'usage des fournisseurs de services de santé et de services sociaux | Association canadienne de santé publique | Ressource pour les fournisseurs de services de santé et de services sociaux qui leur propose de l'information objective le cannabis, ses méthodes de consommation et les principes fondamentaux de la réduction des méfaits. Ne porte pas spécifiquement sur les jeunes, mais pourrait aider à les accompagner.<br><br>Aussi disponible :<br><br>Au-delà des Cannabases – atelier clé en main avec des ressources, dont un guide d'animation, un cahier de participation et des diapositives de présentation. |
| Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque à l'intention des jeunes | Centre de toxicomanie et de santé mentale | Recommandations et ressource éducative élaborées pour les jeunes, par des jeunes. |
| Lower Risk Cannabis Use Guidelines for Youth, by Youth (en anglais) | Institut canadien de recherche sur l'usage de substances (Université de | Recommandations pour un usage du cannabis à moindre risque élaborées par les jeunes, pour les jeunes. |

| | | |
|---|---|---|
| | Victoria) (en anglais) | Rapport complet : Lower Risk Cannabis Use Guidelines for Youth, By Youth (en anglais).<br><br>Ressources de mobilisation des connaissances, dont affiche et magazine (en anglais). |
| Cannabis Harm Reduction: Young Adult Digital Storytelling Project (en anglais) | | Courts films créés par de jeunes adultes mettant en lumière la grande diversité des antécédents et des expériences des jeunes qui consomment du cannabis, y compris des principes de la réduction des méfaits. |
| REACH (Real Education About Cannabis and Health) (en anglais) | Saskatchewan Prevention Institute | Ressource pédagogique portant spécifiquement sur le cannabis approuvée par le ministère de l'Éducation de la Saskatchewan. Créée grâce à une collaboration entre l'Ordre des infirmiers et infirmières et l'Ordre des pharmaciens. |
| Guide de l'animateur du Cannabis Café | Cannabis Café : initiative d'éducation et de réduction des risques de l'Université de Calgary | Ressource pédagogique qui facilite des conversations significatives et fondées sur des éléments probants concernant le cannabis avec des étudiants postsecondaires. |
| Cannabis in Our Communities: A Focus on youth and maternal health and well-being (en anglais) | Pauktuutit Inuit Women of Canada (en anglais) | Recueil de ressources conçues avec l'aide de jeunes et futurs parents inuits et de jeunes à la suite de groupes de discussion, de sondages en ligne et d'entretiens dans l'Inuit Nunangat et dans des centres urbains. |

| | | |
|---|---|---|
| Let's Talk about Ujarak: A Cannabis Harm Reduction Toolkit (en anglais) | Pauktuutit Inuit Women of Canada (en anglais) | Trousse d'outils sur le cannabis inspirée par les valeurs inuites et conçue pour renseigner les Inuits sur la consommation de cannabis et la façon d'en réduire les possibles méfaits. |
| Programme de sensibilisation des jeunes au cannabis (PSJC) | | Le PSJC est un programme d'information et de prévention ciblant les jeunes de 12 à 24 ans ainsi que les adultes (parents/tuteurs et professionnels) afin de réduire au minimum les risques associés à l'usage de cannabis et d'accroître les connaissances et les compétences qui favorisent le développement positif des jeunes.<br><br>Initiative financée par le Programme sur l'usage et les dépendances aux substances (PUDS) de Santé Canada en 2020-2023; n'est plus active, mais un site hébergeant plusieurs ressources reste accessible. |
| Cannabis et santé mentale | | Cours en ligne sur le cannabis et la santé mentale créé par des jeunes, pour des jeunes.<br><br>Cours : cours de certificat gratuit de 90 minutes pour les jeunes, par des jeunes.<br><br>Guide du mentor : activités pour les éducateurs, les pairs et les travailleurs œuvrant auprès des jeunes, des parents et des alliés des jeunes.<br><br>Autres ressources et mises à jour |

| | | |
|---|---|---|
| VoxCann | Projet financé par le GRIP (Groupe de recherche et d'intervention psychosociale) | VoxCann est une initiative pédagogique pour l'éducation à propos du cannabis.<br>Une foule de ressources sont accessibles sur le site Web, dont des fiches de renseignements, des balados et des vidéos. |
| Prévenir et réduire les méfaits du vapotage du cannabis | Commission des élèves du Canada | Produits d'information sur trois thèmes en lien avec le vapotage du cannabis : les causes profondes et motivations, les risques associés à la polytoxicomanie et les risques associés aux sources de produits. |
| Vidéos sur le vapotage de cannabis | Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances | Deux vidéos pour les jeunes et les jeunes adultes qui font le point sur le vapotage de cannabis et ses risques. |
| Ressources d'éducation sur le cannabis | Ophea | Renseignements fondés sur des données probantes sur le cannabis pour aider les élèves à acquérir les connaissances et les habiletés requises pour prendre des décisions éclairées concernant leur santé et leur bien-être.<br>Inclut des guides de discussion et des plans d'activités. |

| Contenu éducatif sur l'alcool | | |
|---|---|---|
| Youth Action for Prevention (YAP) (en anglais) | Saskatchewan Prevention | Programme de mobilisation qui vise à renseigner les jeunes de la Saskatchewan (14 à 24 ans) sur les |

| | | |
|---|---|---|
| | Institute (en anglais) | méfaits de l'alcool, y compris le trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF). |
| P.A.R.T.Y. Program (en anglais) | Centre For Injury Prevention (en anglais) | P.A.R.T.Y. est un programme d'un jour de prévention des traumatismes et des risques associés à l'alcool chez les 15 ans et plus. |
| Comprendre l'alcool | Institut canadien de recherche sur l'usage de substances | Outil en ligne pour calculer les conséquences de la consommation d'alcool, tester ses connaissances et trouver des ressources; ne concerne pas spécifiquement les jeunes. |

# Bibliographie

[1] Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes. *Norme de qualité pour l'engagement des jeunes*, Ottawa (Ont.), 2021. https://www.cymha.ca/fr/projects/youth-engagement.aspx

[2] Hart, R.A. *Children's participation: The theory and practice of involving young citizens in community development and environmental care*, Londres, Earthscan, 1997.

[3] International Association for Public Participation (IAP2). *IAP2 Spectrum of Public Participation*, sans date. https://iap2canada.ca/Resources/Documents/0702-Foundations-Spectrum-MW-rev2%20(1).pdf

[4] Iwasaki, Y. « The role of youth engagement in positive youth development and social justice youth development for high-risk, marginalised youth », *International Journal of Adolescence and Youth*, vol. 21, nº 3, 2015, p. 267–278. https://doi.org/10.1080/02673843.2015.1067893

[5] Michelsen, E., J.F. Zaf et E.C. Hair. *Civic engagement programs and youth development: A synthesis*, Washington (DC), Child Trends, 2002.

[6] Organisation mondiale de la Santé. *WHO framework for meaningful engagement of people living with noncommunicable diseases, and mental health and neurological conditions*, Genève, chez l'auteur, 2023. https://www.who.int/publications/i/item/9789240073074

[7] Colder Carras, M., K. Machin, M. Brown, T.-L. Marttinen, C. Maxwell, B. Frampton, … et N. Jones. « Strengthening Review and Publication of Participatory Mental Health Research to Promote Empowerment and Prevent Co-optation », *Psychiatric Services*, vol. 74, nº 2, 2023, p. 166–172. https://doi.org/10.1176/appi.ps.20220085

[8] Association communautaire d'entraide par les pairs contre les addictions. *Le spectre de la santé liés à l'utilisation de substances*, Ottawa (Ont.), 2021. https://capsa.ca/fr/sante-liee-a-lutilisation-de-substances/