Bottin rassemblant une variété d'outils, d'informations et de ressources sur l'usage de substances et différentes formes de dépendances comportementales. Vous y trouverez des guides pratiques, des fiches d'intervention, des études récentes et des références pratiques . Des hyperliens intégrés vous permettront d'accéder facilement à des compléments d'information et à des ressources supplémentaires adaptées à vos besoins. Que ce soit pour mieux comprendre les enjeux, identifier des stratégies d'intervention ou trouver du soutien, ce répertoire est conçu pour vous accompagner. Bonne exploration!

Bottin dépendance

Le Réseau des veilleurs du Bas-Saint-Laurent

Version octobre 2025

Cocréation par :

- ***Susie Fournier**, M.S.s, intervenante en soutien psychologique et responsable du Réseau des veilleurs*
- ***Laurent Vachon,** intervenant en soutien psychologique et responsable du Réseau des veilleurs*
- ***Lise Monique Beaulieu,** professionnelle répondante clinique en dépendance et itinérance*
- ***Annik Bélanger,** intervenante en soutien psychologique et responsable du Réseau des veilleurs*

Québec

Table des matières

1 L'impact de la stigmatisation et le choix des mots 7

1.1 Le spectre de la santé lié à l'utilisation de substances 7

1.2 Se servir des mots pour surmonter la stigmatisation : un guide d'introduction 8

1.3 Changer la façon dont nous parlons de l'utilisation des substances.....8

1.4 Parler de consommation de substances de manière humaniste, sécuritaire et non stigmatisante 8

1.5 Évaluer votre organisation sur la réduction des méfaits et de la stigmatisation associée à l'utilisation de substances 9

1.6 Mon cheminement commence par la compassion 9

1.7 Outil d'évaluation organisationnelle de l'usage de substances et de la stigmatisation 10

1.8 Surmonter la stigmatisation : apprentissage en ligne (3 modules) 10

- Connaissances sur l'usage de substances (2e module) 10
- Je mets fin à la stigmatisation (3e module).....11

1.9 Entamer la conversation : la consommation problématique de substances en milieu de travail.....11

1.10 Aider les collègues en difficulté 11

1.11 Comment aider des collègues aux prises avec un problème d'utilisation de substances 11

2 Concepts généraux et informations 12

2.1 Le continuum d'usage de substances 12

2.2 Comprendre l'usage de substances 12

2.3 La loi de l'effet (Affiche MSSS) 13

2.4 Dose de psy : le podcast 13

2.5 Capsules vidéo produites par le CIUSSS de la Capitale-Nationale 14

2.6 Knowdrugs 14

2.7 Drogues et nouvelles tendances.....17

2.8 Mieux connaître les drogues 17

2.9 Tableau de sensibilisation aux drogues 17

2.10 La roue des drogues.....17

2.11 Effets des drogues sur le système nerveux 17

2.12 Cycle de la dépendance aux substances 17
2.13 Documentaire sur diverses substances 18
3 Alcool 19
3.1 Repères canadiens sur l'alcool et la santé 19
3,2 Consommation standard 19
3.3 Questionnaire d'autoévaluation d'alcool 21
3.4 Les conséquences de la consommation d'alcool 21
3.5 Pourquoi je bois? 21
3.6 Cinq fondements pour communiquer sur l'alcool 21
3.7 Alcool : Connaitre ses limites 22
3.8 Alcool au Féminin 22
3.9 Grossesse sans alcool 22
3.10 Petit boire sans alcool! 23
4 Cannabis/Vapotage/Tabac 24
4.1 Effets sur la santé de la consommation quotidienne ou quasi quotidienne à long terme de cannabis 24
4.2 Cannabis 24
4.3 Cannabis : l'inhalation VS l'ingestion 24
4.4 Connaitre les risques du cannabis sur la santé 24
4.5 Trousse à outils sur le cannabis 25
4.6 Le cannabis et le cerveau 25
4.7 Cannabases 25
4.8 Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque 26
4.9 Lignes directrices canadiennes sur le trouble lié à l'utilisation du cannabis chez les personnes âgées 26
4.10 Conseils et prévention - Cannabis - Faits et effets du cannabis 26
4.11 Cannabis, grossesse et allaitement : Que savons-nous? 27
4.12 Cannabis, grossesse et allaitement 27
4.13 Consommer du cannabis pendant la grossesse et l'allaitement, est-ce que c'est OK? 27
4.14 Boite à outils : Psychoses et cannabis 28
4.15 Enquête québécoise sur le cannabis 2023 28
4.16 Cannabis : Connaitre ses limites 28

4.17 Canna Coach 28
4.18 Cigarette électronique - Gouvernement du Québec 29
4.19 Vapotage de nicotine et de cannabis : identifier et comprendre les risques pour la santé 29
4.20 Dépendance à l'alcool ou à la drogue et suicide 31
4.21 Suicide et consommation de substances : comment mieux y répondre? 31
4.22 La balance décisionnelle : une étape vers le changement 32
..... 32
5 Médication - Usage de substances 33
5.1 Pour un usage sûr et approprié des médicaments 33
5.2 Gérer ma douleur 33
5.3 Douleur Canada 33
5.4 Prendre ou non du cannabis médical pour de la douleur chronique? 34
5.5 Fumer ou vapoter augmente votre douleur! Le saviez-vous? 34
5.6 Usage de cannabis et de cannabinoïdes à des fins médicales 34
5.7 Parler des opioïdes avec son professionnel de la santé 34
5.8 Usage des médicaments opioïdes en contexte de douleur chronique 35
5.9 Opioïdes 101 35
5.10 Les opioïdes en milieu de travail 35
5.11 Savoir reconnaitre et agir lors d'une intoxication sévère ou d'une surdose 36
6 Jeux de hasard et d'argent (JHA) 37
6.1 Centre québécois d'excellence pour la prévention et le traitement du jeu (CQEPTJ) 37
6.2 Auto-évaluation de ses habitudes de jeu 37
6.3 Merci de jouer 37
6.4 Les jeux de hasard et d'argent en ligne : risqués et illégaux 37
6.5 Les préjudices liés aux jeux de hasard et d'argent en ligne de l'identification à l'action de santé publique 37
6.6 Le cycle de la dépendance - Jeu excessif/Usage problématique d'internet 37
6.7 Coup d'œil sur les JHA (Jeu d'argent et de hasard) 38
6.8 Le nouveau visage des jeux en ligne 39
6.9 Approche pratique sur le trouble lié au jeu de hasard et d'argent destiné aux médecins de famille 40
6.10 Dépendance au jeu et suicide 40

6.11 Associations Coopératives d'Économie Familiale (ACEF) 41
6.12 La balance décisionnelle : une étape vers le changement 41
7 Écrans et internet 42
7.1 Effets des écrans sur la santé 42
.....42
7.2 Effets des écrans sur la santé mentale et physique 42
7.3 Santé Bien-être numérique.....43
7.4 Bien-être numérique : l'association entre l'utilisation des technologies, la santé mentale et les relations interpersonnelles 44
7.6 Le bien-être numérique et l'hyperconnectivité 44
7.7 Quel est le temps d'écran idéal pour un adulte? 45
7.8 Citoyenneté numérique - Boite à outils numérique 45
7.9 Pause ton écran.....45
7.10 Saine utilisation des écrans.....45
7.11 Boite à outils écrans.....46
7.12 Utilisation problématique d'internet : Outils d'encadrement et de contrôle ...46
7.13 Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes 46
7.14 Auto-observation des usages d'internet et des nouvelles technologies.....46
7.15 Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil 47
7.16 Suer plutôt que naviguer : 6 astuces pour remplacer le temps d'écran par du temps actif.....47
7.17 Lever les freins à la pratique d'activité physique au travail 47
8 Les membres de l'entourage (ME)..... 47
8.1 Accompagner les membres de l'entourage et les cliniciens 47
.....48
8.2 Vivre avec un proche ayant une dépendance 48
8.3 Quelques ressources pour les parents 48
9 Ressources de référencement et support 50
9.1 Info-Santé/Info-Social 811.....50
9.2 Aire Ouverte 50
9.3 Drogue : aide et référence 1 800 265-2626.....51
9.4 Jeu : aide et référence 1 800 461-0140.....51

9.5 Tel-jeunes 1 800 461-0140 52
9.6 Répertoire des ressources en dépendances 52
9.7 Trouve ton centre 52
9.8 Centre la Montée 53
9.9 L'Arrimage 53
9.10 Le Tremplin 53
9.11 Soutien basé sur les 12 étapes 45
9.12 Pour l'entourage : AL-ANON/ALATEEN 45
10 Approches 45
10.1 L'entretien motivationnel 45
10.2 Humeur et déclencheurs 54
11 Annexes 55
Annexe 1 : Conséquences liées à la participation aux jeux de hasard et d'argent 55
Annexe 2 : Pour réduire votre risque des conséquences négatives liées à votre participation aux jeux de hasard et d'argent 56
Annexe 3 : Certaines personnes sont plus à risque de vivre des conséquences négatives liées aux jeux de hasard et d'argent 57
12 Références 58

1 L'impact de la stigmatisation et le choix des mots

1.1 Le spectre de la santé lié à l'utilisation de substances[1]

Principes fondamentaux du spectre de la santé liés à l'utilisation de substances : Chaque personne a une place sur le spectre de la santé lié à l'utilisation de substances, peu importe combien, combien peu, le nombre ou **le type de substance utilisé**.

[1] CAPSA. Santé liée à l'utilisation de substances. (s.d.). https://capsa.ca/fr/sante-liee-a-lutilisation-de-substances/

1.2 Se servir des mots pour surmonter la stigmatisation : un guide d'introduction[2]

Guide créé par le Centre canadien sur les dépendances et l'usage des substances (CCDUS) et l'Association communautaire d'entraide par les pairs contre les addictions (ACEPA).

1.3 Changer la façon dont nous parlons de l'utilisation des substances[3]

Document du Gouvernement du Canada sur le choix des mots lorsque nous parlons de l'usage de substances.

« Les mots que nous employons ont un impact direct et profond sur les gens qui nous entourent. Il est possible de réduire les conséquences négatives de la stigmatisation en modifiant le langage que nous employons pour parler de l'utilisation de substances ».

1.4 Parler de consommation de substances de manière humaniste, sécuritaire et non stigmatisante[4]

Document produit par l'Agence de la santé publique du Canada. S'adresse aux professionnels de la santé. Lexique détaillé pour changer le langage stigmatisant.

---

[2] Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS). 2019. Langage et stigmatisation dans l'usage de substances et la dépendance : Guide de référence. https://capsa.ca/2023/wp-content/uploads/2023/12/CCSA-Language-and-Stigma-in-Substance-Use-Addiction-Guide-2019-fr.pdf

[3] CAPSA-ACEPA. Se servir des mots pour surmonter la stigmatisation. 2019. Récupéré sur Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-09/CCSA-Language-and-Stigma-in-Substance-Use-Addiction-Guide-2019-fr.pdf

[4] Agence de la santé publique du Canada. Parler de la consommation de substances de manière humaniste, sécuritaire et non stigmatisante. 2019. https://www.canada.ca/content/dam/phacaspc/documents/services/publications/healthy-living/communicating-about-substance-use-compassionate-safe-non-stigmatizing-ways-2019/guilding-rinciples-fra.pdf

1.5 Évaluer votre organisation sur la réduction des méfaits et de la stigmatisation associée à l'utilisation de substances[5]

Le site d'*EQUIP Health Care* propose une feuille de travail intitulée « Évaluez votre organisation sur la réduction des méfaits et de la stigmatisation associée à l'utilisation de substances ». Cet outil est conçu pour aider les organismes à évaluer et améliorer leurs pratiques en matière de réduction des méfaits liés à la consommation de substances et à lutter contre la stigmatisation associée. Il encourage une réflexion collective.

1.6 Mon cheminement commence par la compassion[6]

Cette vidéo d'animation porte sur les effets dévastateurs de la stigmatisation entourant l'usage de substances et comment la dénoncer. S'inspirant des thèmes abordés dans la recherche qualitative du CCDUS sur la stigmatisation, la vidéo « Mon cheminement commence par la compassion » raconte une histoire d'amitié, de gentillesse et de changement des perceptions négatives au sujet des personnes consommatrices.

[5] EQUIP Health Care. Évaluez votre organisation sur la réduction des méfaits et de la stigmatisation associée à l'utilisation de substances. (s.d.). *https://equiphealthcare.ca/francais/evaluez-votre-organisation-sur-la-reduction-des-mefaits-et-de-la-stigmatisation-associee-a-la-consommation-de-substances/*

[6] Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS). Réduire la stigmatisation associée à la consommation de substances. 28 octobre 2021. [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=UG4_kqrJJB4

1.7 Outil d'évaluation organisationnelle de l'usage de substances et de la stigmatisation[7]

Cet outil offre, aux organisations, des stratégies pour réduire la stigmatisation dans leurs services. Il porte sur les adaptations à mettre en place pour favoriser des environnements sécuritaires et bienveillants. Il tend à la mise en place de règles et de procédures inclusives pour les prestataires de soins et les employés qui peuvent, eux-mêmes, être prestataires de soins.

1.8 Surmonter la stigmatisation : apprentissage en ligne[8] *(3 modules)*

- *La douleur de la stigmatisation* (1er module)
  - Ce qu'est la stigmatisation et les différentes formes qu'elle prend;
  - Les effets de la stigmatisation sur les personnes ayant un trouble lié à l'usage de substances;
  - L'importance de remplacer les mots stigmatisants par des mots axés sur la personne d'abord.

- *Connaissances sur l'usage de substances* (2e module)
  - Le trouble lié à l'usage de substances est un problème de santé, et non un choix ou un défaut moral;
  - Facteurs qui peuvent contribuer à l'apparition d'un trouble lié à l'usage de substances;
  - Effets de l'usage de substances sur le cerveau;
  - Le rôle que jouerait le traumatisme dans l'apparition d'un trouble lié à l'usage de substances.

---

[7] Association canadienne de santé publique (CAPSA). Outil d'évaluation organisationnelle de l'usage de substances de la stigmatisation. 2023. https://substanceuse.ca/sites/default/files/2024-01/SURE_OAT_FRE_DRA.pdf

[8] Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS). Surmonter la stigmatisation : Apprentissage en ligne. (s.d.) *https://www.ccsa.ca/fr/surmonter-la-stigmatisation-apprentissage-en-ligne*

↳ *Je mets fin à la stigmatisation* (3e module)

- Les mots ont de l'importance quand on parle des personnes demandant de l'aide pour un trouble lié à l'usage de substances;
- Reconnaître les termes stigmatisants et les adapter;
- Reconnaître que la stigmatisation nuit au rétablissement des personnes qui veulent se faire aider.

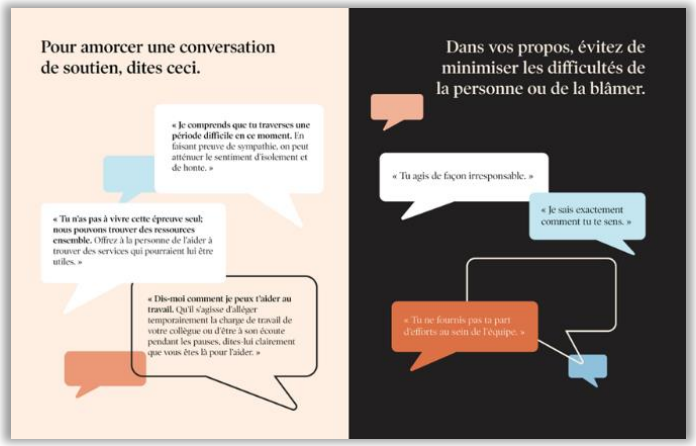
1.9 Entamer la conversation : la consommation problématique de substances en milieu de travail[9]

1.10 Aider les collègues en difficulté

Page tirée du site ***Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale*** qui fournit des conseils pratiques pour soutenir des collègues aux prises avec des problèmes de santé mentale. Elle propose des étapes claires pour intervenir efficacement tout en préservant son propre bien-être.

1.11 Comment aider des collègues aux prises avec un problème d'utilisation de substances[10]

L'article *Comment aider des collègues aux prises avec un problème d'utilisation de substances*, publié par **Dialogue**, propose des conseils pratiques pour soutenir des collègues confrontés à des difficultés liées à la consommation de substances. Il met de l'avant l'importance de la sensibilisation, de l'écoute empathique et de l'accès aux ressources appropriées en milieu de travail, tout en promouvant une approche non stigmatisante.



---

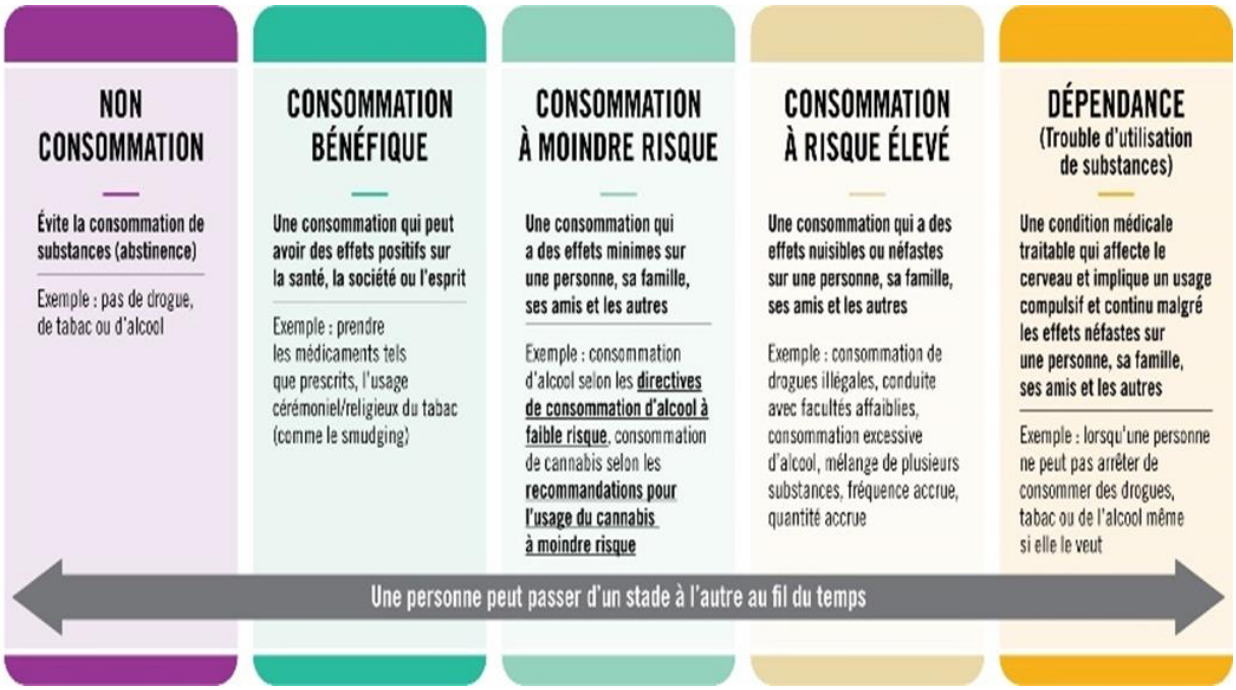
[9] Commission de la santé mentale du Canada et Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. Entamer la conversation : la consommation problématique de substances en milieu de travail. 2018. https://www.mentalhealthcommission.ca/wp-content/uploads/drupal/2018-04/Substance_Abuse_brochure_fr.PDF

[10] Dialogue. Comment aider des collègues aux prises avec un problème d'utilisation de substances. 22 avril 2021. https://www.dialogue.co/fr/blogue/comment-aider-des-collegues-aux-prises-avec-un-probleme-utilisation-de-substances

2 Concepts généraux et informations

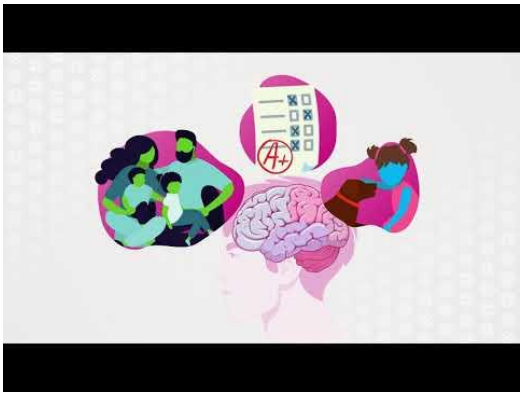
2.1 Le continuum d'usage de substances[11]

La consommation de substances est différente pour chacun et peut être vue sur un spectre avec différents stades de bienfaits et méfaits.



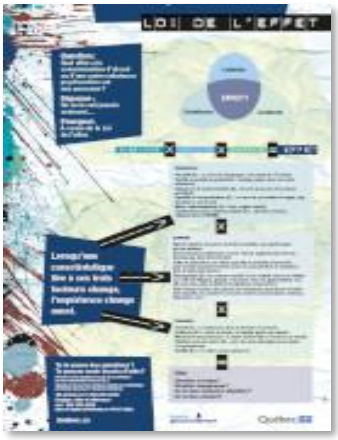
2.2 Comprendre l'usage de substances[12]

La vidéo «*Comprendre l'usage de substances*» du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) offre une explication concise du continuum de l'usage de substances, allant de l'usage bénéfique à l'usage problématique. Elle vise à clarifier les différentes formes de consommation et à sensibiliser le public aux signes d'un usage potentiellement problématique afin de promouvoir une meilleure compréhension et une approche informée face à l'utilisation de substances.



[11] Santé Canada. À propos de la consommation de substances. 2024. https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/dependance-aux-drogues/a-propos-de-consommation-substances.html

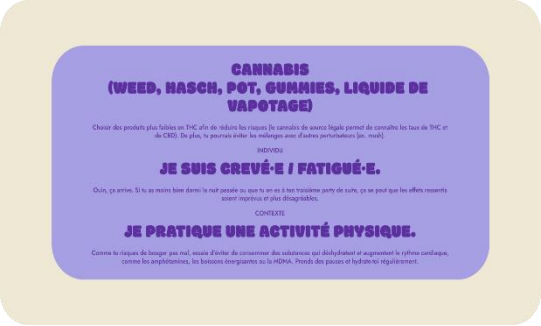
[12] Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. Comprendre l'usage de substances. 2022. [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=skxw8Aa5kjQ



2.3 La loi de l'effet[13] (Affiche MSSS)

Lorsqu'une personne consomme de l'alcool ou une autre drogue, elle ne peut jamais être parfaitement certaine de l'effet qu'aura la substance sur elle. L'affiche *Loi de l'effet* explique comment les caractéristiques liées à la substance consommée, à l'individu et au contexte, interviennent dans l'expérience de la consommation.

La loi de l'effet imagée et vulgarisée par ***Satellite***[14], organisme en prévention des dépendances.



Outil interactif tiré d'une campagne de sensibilisation du *GRIP*[15]. L'outil propose un parcours personnalisé pour chaque utilisateur·rice. Ce site permet non seulement de mieux comprendre la loi de l'effet, mais aussi d'adapter l'expérience de consommation à ses propres besoins et à sa situation. Cliquer *ici* pour accéder à l'outil.

2.4 Dose de psy : le podcast[16]

Épisode 7 : La dépendance aux substances

Qu'est-ce que la dépendance? Quels sont les critères d'une consommation problématique ou inquiétante? Doit-on viser l'abstinence ou la consommation responsable? Comment traite-t-on les troubles de dépendance? Comment les préjugés associés aux personnes aux prises avec des troubles de dépendance influencent la prise en charge?

[13] Ministère de santé et services sociaux (MSSS). (Dernière modification 2022). Loi de l'effet-Affiche. Publications du ministère de la Santé et des Services sociaux: https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2022/22-804-01F.pdf

[14] Satellite. Dépendances-Loi de l'effet https://preventiondesdependances.org/dependances/

[15] GRIP. Si tu choisis de consommer, choisis aussi de t'informer. https://grip-prevention.ca/

[16] Dose de psy. (2023, 12 janvier). La dépendance aux substances [Podcast]. https://dosedepsy.captivate.fm/episode/la-dependance-aux-substances

2.5 Capsules vidéo produites par le CIUSSS de la Capitale-Nationale[17]

Le **Centre de réadaptation en dépendance de Québec (CRDQ)** propose une série de capsules vidéo éducatives sur l'**alcool, les drogues et les jeux de hasard et d'argent**. Ces vidéos offrent des informations sur la consommation, ses impacts sur la santé mentale et physique, ainsi que sur les stratégies de prévention et d'accompagnement. ***Hyperliens en cliquant sur les titres***.

- ***Doser l'effet*** *- Catherine Perron, travailleuse sociale*
- ***Passer au travers la crise*** *- Cathy Savard, psychologue*
- ***Apprivoiser la colère*** *- Guillaume Pelletier, psychologue*
- ***Ressusciter l'espoir*** *– Mario Saint-Amand, acteur/étudiant en dépendance*
- ***Revenir à la base*** – Sarah Charbonneau, éducatrice spécialisée
- ***Découvrir ses forces*** – Nicole Lavoie Pelletier, éducatrice spécialisée
- ***Tracer sa voie…vers le changement*** – Francis Guérette, ergothérapeute
- ***Reconnaitre ça en moi*** – Lucie Richer, psychologue
- ***Les 2 min du Doc-S'allier à son médecin*** – Violaine Germain, médecin
- ***Les 2 minutes du Doc-Échanger avec son médecin*** – Violaine Germain, médecin
- ***Les 2 min du DOC-Faire équipe dans le sevrage*** – Violaine Germain, médecin.

2.6 Knowdrugs[18]

L'application **Knowdrugs** est un outil interactif conçu pour fournir des informations sur divers médicaments et substances. L'application vise à sensibiliser et communiquer de l'information sur les enjeux liés à la consommation de substances, en promouvant une approche sécuritaire et responsable.

- **Disponible sur *Google Play* et sur l'*App Store*.**

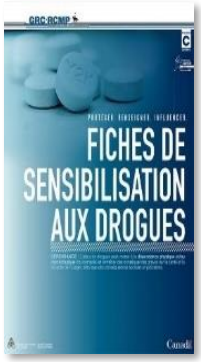
[17] CIUSSS de la Capitale-Nationale. (n.d.). Capsules vidéo sur l'alcool, les drogues et les jeux de hasard et d'argent. https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/alcool-drogue-jeu/crdq/capsules-video

[18] Knowdrugs (n.d), Application d'information sur les médicaments et les substances. https://knowdrugs.app/fr/

2.7 Drogues et nouvelles tendances[19]

Fiches produites par la Gendarmerie royale du Canada présentant une monographie de différentes catégories de drogues (dépresseurs, perturbateurs, stimulants, etc.).

- **Disponible sur *Google Play* et sur l'*App Store*.**



2.8 Mieux connaître les drogues[20]

Affiche synthèse des différentes drogues qui existent au Québec, incluant divers renseignements liés à leur consommation.

2.9 Tableau de sensibilisation aux drogues[21]

Affiche synthèse des différentes drogues, publiée par la Gendarmerie royale du Canada (GRC). Outils informatifs.

---

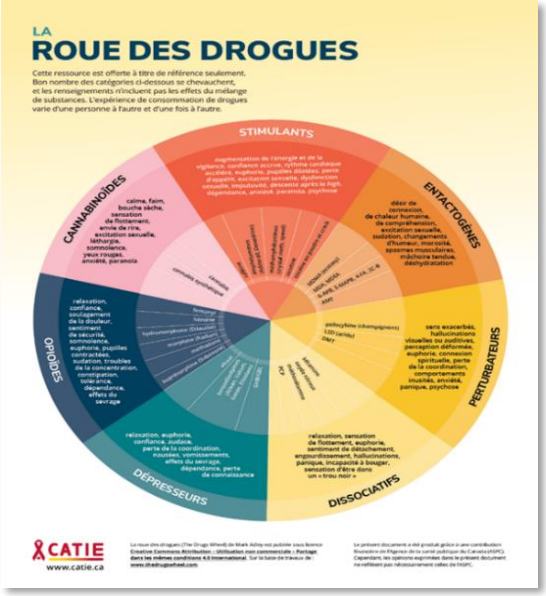
[19] Gendarmerie royale du Canada (GRC). Fiches de sensibilisation aux drogues. https://www.rcmp-grc.gc.ca/fr/drogues-et-nouvelles-tendances-fiches-sensibilisation

[20] Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS). (2019). Cadre de référence en dépendance – Pratiques de prévention, de réduction des méfaits, de traitement et de soutien à la récupération [Document PDF]. https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-804-03F.pdf

[21] Gendarmerie royale du Canada (GRC). Tableau de sensibilisation aux drogues

2.10 La roue des drogues[22]

Cet outil est une infographie produite par **CATIE** qui présente de façon visuelle et synthétique les différentes catégories de substances psychoactives. Il permet de comprendre rapidement les caractéristiques, les effets et les risques associés à divers types de drogues, facilitant ainsi leur identification et leur comparaison.

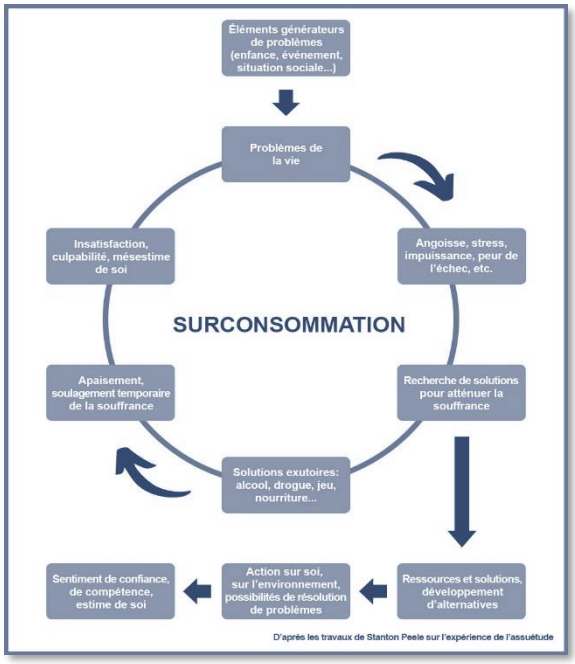


2.11 Effets des drogues sur le système nerveux[23]

Tox Québec explique comment diverses substances psychoactives affectent le fonctionnement cérébral. Elle décrit les mécanismes par lesquels les drogues interagissent avec les systèmes neuronaux, modifiant la chimie du cerveau et influençant à la fois le comportement et la cognition.

2.12 Cycle de la dépendance aux substances[24]

En général, on obtient de la substance l'effet recherché : réprimer une émotion, oublier des problèmes…, mais cet effet est momentané. Et lorsque l'effet s'estompe, les problèmes, eux, restent. Stanton Peele explique que la substance a un effet qui « supprime l'angoisse et qui (paradoxalement) diminue la capacité de l'individu à faire face à la vie, de sorte que toutes les situations anxiogènes de la vie s'aggravent pour lui. » Et comme les situations anxiogènes s'aggravent, la tentation de les fuir, elle, augmente autant. C'est pourquoi l'on parle de « cycle de la dépendance ». Ce cycle peut s'illustrer par le schéma suivant :



[22]CATIE. (2022, mars). Drugs Wheel [Infographie]. https://www.catie.ca/sites/default/files/2022-03/CATIE-IG-Drugs-wheel-FR-03-2022.pdf

[23] Tox Québec. (s.d.). L'action des drogues sur le cerveau. https://toxquebec.com/laction-des-drogues-sur-le-cerveau/

[24] AideDrogue.ca. (s.d.). Le cycle de la dépendance. https://www.aidedrogue.ca/la-dependance/le-cycle-de-la-dependance/

2.13 Documentaire sur diverses substances

Substances, mieux comprendre l'univers des drogues au Québec[25] Sur Savoir Média - Trois journalistes d'URBANIA plongent dans l'univers des drogues afin d'explorer la place qu'elles occupent dans la société québécoise d'aujourd'hui. 6 épisodes de 30 min.

- Épisode 1 - Le fentanyl et les autres opioïdes
- Épisode 2 - Le GHB
- Épisode 3 – Les psychédéliques et les autres hallucinogènes
- Épisode 4 – La cocaïne et ses dérivés
- Épisode 5 – Le Xanax et les autres benzodiazépines
- Épisode 6 – Le cannabis

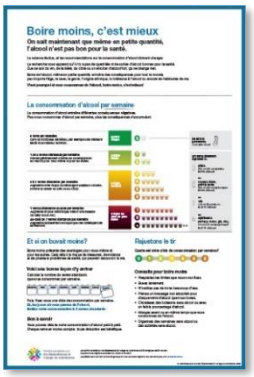
[25] URBANIA. (2024, Octobre). SUBSTANCES, mieux comprendre l'univers des drogues au Québec. https://savoir.media/details/386221-substances?lang=fr

3 Alcool

3.1 Repères canadiens sur l'alcool et la santé[26]

→ Boire moins, c'est mieux

Adulte



Adolescent

Cet outil présente une synthèse des données et recommandations concernant l'impact de la consommation d'alcool sur la santé au Canada. Il offre aux professionnels et au grand public des repères fondés sur des informations scientifiques actualisées, facilitant ainsi la compréhension des effets de l'alcool et l'identification des stratégies de prévention efficaces.
Quiz : Repères canadiens sur l'alcool et la santé[27]

3,2 Consommation standard[28]

Une consommation standard est une mesure de la quantité d'alcool pur que vous buvez, et non de la quantité de liquide contenu dans votre verre. Les bières, les panachés (coolers), les cidres et les vins ont différents pourcentages ou différentes concentrations d'alcool et sont offerts en

[26] Centre canadien sur les drogues et la toxicomanie (CCSA). (s.d.). Repères canadiens sur l'alcool et la santé. https://www.ccsa.ca/fr/reperes-canadiens-sur-lalcool-et-la-sante#rep-res-canadiens-sur-l-alcool-et-la-sant-

[27] Centre canadien sur les drogues et la toxicomanie. (s.d.). Quiz sur l'alcool. https://www.ccsa.ca/fr/quiz-sur-alcool

[28] Santé publique Ottawa. Juillet 2023. Qu'est-ce qu'une consommation standard? https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/standard-drink-size.aspx

différents formats. Plus le format et le pourcentage sont grands, plus il y a d'alcool dans le contenant.

- *Qu'y a-t-il dans votre verre? Comment mesurer une consommation standard?*
  Vidéo explicatif You Tube pour calculer sa consommation d'alcool en considérant le pourcentage d'alcool par volume.

- *Convertisseur de boissons alcoolisées en format de verre standard*
- *Calcoolateur*[29]

Remarque : *Les résultats fournis par ces outils de calcul du nombre de verres standards ne reflètent pas la capacité fonctionnelle de l'individu, car l'alcoolémie est influencée par de nombreux facteurs tels que l'âge, le sexe, le poids, les antécédents médicaux, les interactions avec d'autres substances, la variabilité individuelle de la métabolisation, etc.*

[29] Éducalcool. (n.d.). Calcoolateur. https://www.educalcool.qc.ca/outils/calcoolateur/

3.3 Questionnaire d'autoévaluation d'alcool[30]

La page « *Questionnaires d'autoévaluation* » de **Drogue : Aide et référence** présente le questionnaire AUDIT, un outil approuvé par l'OMS pour évaluer la consommation d'alcool. Ce questionnaire comporte 10 questions qui explorent la fréquence et la quantité de consommation, ainsi que ses conséquences, afin d'identifier d'éventuels comportements à risque, tout en précisant qu'il ne remplace pas un diagnostic professionnel.

3.4 Les conséquences de la consommation d'alcool[31]

Cette page, publiée par l'Institut national de santé publique du Québec (**INSPQ**), propose un dossier détaillé sur les conséquences de la consommation d'alcool. Elle présente des informations fondées sur des données scientifiques, abordant les effets négatifs sur la santé, les risques associés à une consommation excessive, ainsi que des recommandations de prévention. Ce dossier vise à informer tant les professionnels de la santé que le grand public sur les enjeux de santé publique liés à l'alcool.

3.5 Pourquoi je bois?[32]

La page « *Pourquoi je bois* » d'**Éduc'alcool** présente un outil multimédia qui explore les motivations personnelles et sociales derrière la consommation d'alcool. À travers des témoignages et des analyses, elle met en lumière les facteurs qui incitent certaines personnes à boire et fournit des ressources pour encourager une consommation réfléchie et responsable.

3.6 Cinq fondements pour communiquer sur l'alcool[33]

Cet outil de l'ASPQ vise à aiguiller la construction de messages qui soutiennent une décision éclairée en matière de consommation d'alcool tout en évitant la stigmatisation. Il s'adresse à toute organisation œuvrant auprès de personnes consommant de l'alcool qui souhaite élaborer et diffuser des messages sur l'alcool au Québec.

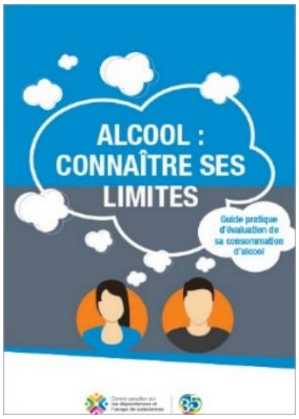
[30] AideDrogue.ca. (s.d.). Questionnaire d'autoévaluation. https://www.aidedrogue.ca/la-dependance/questionnaires-dautoevaluation/

[31] INSPQ. (s.d.). Alcool : conséquences de la consommation. Récupéré de https://www.inspq.qc.ca/substances-psychoactives/alcool/dossier/alcool-consequences-consommation

[32] Educ'alcool. (s.d.). Pourquoi je bois. https://www.educalcool.qc.ca/medias/pourquoi-je-bois/

[33] Institut national de santé publique du Québec. Vapotage de cannabis. https://www.inspq.qc.ca/substances-psychoactives/cannabis/vapotage.

3.7 Alcool : Connaitre ses limites[34]



La brochure « *Connaître ses limites avec l'alcool – Guide 2023* », élaborée par le **Centre canadien sur les drogues et la toxicomanie (CCSA)**, est un outil d'information qui vise à aider les consommateurs à comprendre les recommandations pour une consommation à faible risque. Ce guide présente des données scientifiques sur les effets de l'alcool sur la santé, propose des conseils pratiques pour évaluer sa consommation et offre des stratégies pour adopter une consommation responsable.

3.8 Alcool au Féminin[35]

Le site *Alcool au Féminin* est une plateforme d'information dédiée aux enjeux spécifiques de la consommation d'alcool chez les femmes. Il propose des articles, des conseils et des ressources variées pour aider à mieux comprendre les risques associés à l'alcool, adopter une consommation responsable et favoriser une approche préventive adaptée aux réalités féminines.

3.9 Grossesse sans alcool[36]

Grossesse sans alcool est un site d'information dédié à la sensibilisation aux risques liés à la consommation d'alcool pendant la grossesse. Il offre des conseils, des ressources et des données actualisées pour accompagner les femmes enceintes dans une démarche de sobriété en vue de favoriser une grossesse saine et le bien-être du bébé. Divers outils de sensibilisation au trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale : capsules vidéo, affiches, formation, infographies, outil d'intervention, témoignages, etc.

- *Trousse de sensibilisation à l'alcool pendant la grossesse*[37]

---

[34] Centre canadien sur les drogues et la toxicomanie (CCSA), Connaître ses limites avec l'alcool – Guide 2023» https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2023-08/CCSA-Knowing-Your-Limits-with-Alcohol-Guide-2023-fr.pdf.

[35] Alcool au Féminin. (n.d.). https://alcoolaufeminin.ca/

[36] Grossesse Sans Alcool. (n.d.). https://grossessesansalcool.ca/

[37] Québec, A. p. (s.d.). Trousse d'outils de sensibilisation sur la consommation d'alcool pendant la grossesse. Récupéré sur TSAF: Trouble du spectre de l'alcoolisation foetale : https://grossessesansalcool.ca/ressources/trousse-doutils/

3.10 Petit boire sans alcool!

- *Alter alcool section mocktails*[38]
- *Ricardo cuisine mocktails*[39]
- *Dry January : 10 délicieuses alternatives pour votre mois sans alcool*[40]

Remarque : Ces sites web sont présentés seulement à titre suggestif sans intention de promotion. Une multitude d'alternatives sans alcool sont disponibles, il n'en tient qu'à la créativité et les goûts de tout un chacun!

[38] Alternalcool. (n.d.). Recettes. https://alternalcool.com/recettes

[39] Ricardo Cuisine. (n.d.). Recherche: mocktails. https://www.ricardocuisine.com/recherche?content-type=recipe&searchValue=mocktails&sort=recent&currentPage=1

[40] Noovomoi. (n.d.). Mois sans alcool : Dry January. https://www.noovomoi.ca/vivre/bien-etre/mois-sans-alcool-Dry-January.html

4 Cannabis/Vapotage/Tabac

4.1 Effets sur la santé de la consommation quotidienne ou quasi quotidienne à long terme de cannabis[41]

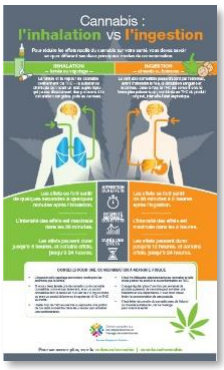
Ce document traite des effets sur la santé de la consommation régulière et à long terme du cannabis. Il fournit aux intervenants des milieux cliniques et communautaires, ainsi qu'aux intervenants de santé publique et autres personnes intéressées par le sujet, des informations actualisées sur les effets d'une consommation quotidienne ou quasi quotidienne de cannabis. Fiche résumée

4.2 Cannabis[42]

Le dossier complet sur le cannabis, **disponible sur le portail Québec**, offre une synthèse détaillée des informations relatives à cette substance. Il aborde notamment les effets du cannabis sur la santé physique et mentale, les différents modes de consommation, ainsi que les risques et enjeux associés à son usage. Ce guide vise à informer tant le grand public que les professionnels, en mettant l'accent sur la prévention, la réduction des risques et les recommandations en matière de santé publique.

4.3 Cannabis : l'inhalation VS l'ingestion[43]

Infographie. Pour réduire les effets nocifs du cannabis sur votre santé, vous devez savoir en quoi diffèrent ses deux principaux modes de consommation.



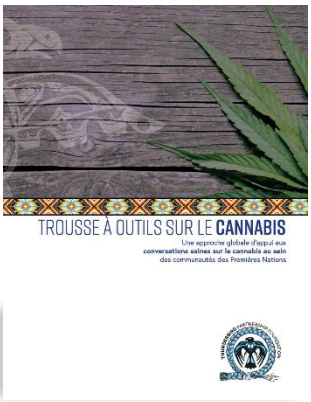
4.4 Connaitre les risques du cannabis sur la santé[44]

[41] INSPQ. (s.d.). Effets sur la santé de la consommation à long terme du cannabis [Document PDF]. https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2885-effets-sante-consommation-long-terme-cannabis.pdf

[42] Québec. (s.d.). Cannabis. https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alcool-drogues-jeu/connaitre-les-drogues-et-leurs-effets/cannabis

[43] Centre canadien sur les drogues et la toxicomanie. (2019). Infographie : risques liés à l'inhalation et à l'ingestion du cannabis [Infographie]. Récupéré de https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-06/CCSA-Cannabis-Inhaling-Ingesting-Risks-Infographic-2019-fr_0.pdf

[44] Centre canadien sur les drogues et la toxicomanie. (s.d.). Connaitre les risques du cannabis pour la santé - infographie [Infographie]. Récupéré de https://www.ccsa.ca/fr/connaitre-les-risques-du-cannabis-pour-la-sante-infographie



4.5 Trousse à outils sur le cannabis[45]

La « *Trousse à outils sur le cannabis* » est un document PDF qui compile un ensemble de ressources pratiques et d'outils destinés aux professionnels de la santé et du travail social. Elle propose des conseils et des stratégies pour mieux comprendre, prévenir et intervenir face aux enjeux liés à la consommation du cannabis.

4.6 Le cannabis et le cerveau[46]

Affiche illustrant les effets du cannabis dans différentes régions du cerveau et les implications sur son fonctionnement.

4.7 Cannabases[47]

Ce document est un guide destiné aux prestataires des services sociaux et de santé, offrant une synthèse des informations essentielles sur le cannabis. Il aborde notamment ses effets, les risques associés ainsi que des stratégies d'intervention et de prévention. Le guide vise à soutenir les professionnels dans leur approche auprès des usagers en leur fournissant des repères pratiques et des outils pour mieux comprendre et gérer les enjeux liés à la consommation de cannabis.

---

[45] Thunderbird PF. (s.d.). Trousse à outils sur le cannabis [Document PDF].https://thunderbirdpf.org/wp-content/uploads/2022/04/trousse_a%CC%80_outils_sur_le_cannabis.pdf

[46] Santé Canada. (s.d.). Cannabis : le cerveau – Renseignez-vous avec des faits [Document PDF]. Récupéré de https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/drugs-medication/cannabis/resources/cannabis-brain-know-facts/cannabis-cerveau-renseignez-vous-faits.pdf

[47] Substanceuse.ca. (s.d.). Cannabases – un guide à l'intention des prestataires des services sociaux et de santé. Récupéré de https://substanceuse.ca/fr/cannabases-un-guide-lintention-des-prestataires-des-services-sociaux-et-de-sante

4.8 Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque[48]

Ce document présente une synthèse des données probantes sur l'utilisation du cannabis à faible risque. Il vise à éclairer les recommandations pour réduire les risques associés à la consommation de cannabis, en s'appuyant sur les dernières recherches et analyses scientifiques.

4.9 Lignes directrices canadiennes sur le trouble lié à l'utilisation du cannabis chez les personnes âgées[49]

Cette page présente un ensemble de lignes directrices destinées aux professionnels de la santé pour la détection, l'évaluation et la prise en charge du trouble lié à l'utilisation du cannabis chez les personnes âgées.

Modules d'apprentissages en ligne et outils cliniques

4.10 Conseils et prévention - Cannabis - Faits et effets du cannabis[50]

Cette page du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal fait partie de la section « Conseils et prévention : Lumière sur le cannabis ». Elle offre des informations claires et fondées sur des données probantes concernant le cannabis en détaillant notamment ses effets sur la santé et en fournissant des conseils pratiques de prévention. L'objectif est d'éclairer le grand public et les professionnels sur les risques associés à la consommation de cannabis et de promouvoir des pratiques de réduction des méfaits.

---

[48] Canada. (s.d.). LRCUG Evidence Brief Final French [Document PDF]. Récupéré de https://www.canada.ca/content/dam/themes/health/carousel/LRCUG%20Evidence%20Brief%20Final%20French.pdf

[49] Santé Canada. (s.d.). Lignes directrices canadiennes sur le trouble lié à l'utilisation du cannabis chez les personnes âgées. Récupéré de https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/alcool-drogues/cannabis/lignes-directrices-utilisation-cannabis-personnes-agees.html

[50] CIUSSS Centre-Sud-de-Montréal. (s.d.). Conseils et prévention – Cannabis : faits et effets du cannabis. https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/conseils-et-prevention-lumiere-sur-le-cannabis/conseils-et-prevention-cannabis-faits-et-effets-du-cannabis

4.11 Cannabis, grossesse et allaitement : Que savons-nous?[51]

Cette fiche synthèse fournit des données probantes et des recommandations concernant l'usage du cannabis durant la période périnatale. Conçue pour soutenir l'évaluation et l'intervention, elle peut soutenir la discussion ou la réflexion sur des risques pour la mère et le nouveau-né.

4.12 Cannabis, grossesse et allaitement[52]

Dépliant sur l'usage du cannabis pendant la grossesse et ses impacts, pour être mieux informé et sensibiliser.

4.13 Consommer du cannabis pendant la grossesse et l'allaitement, est-ce que c'est OK?[53]

[51] ASPQ. (2020). Cannabis et périnatalité [Document PDF]. Récupéré de https://aspq.org/app/uploads/2020/06/cannabis_perinatalite_vf.pdf

[52] Sainte-Justine, C. (2020). Cannabis, grossesse et allaitement. Récupéré sur Promotion de la santé: https://www.chusj.org/getmedia/0c334882-9b53-49bf-8d10-a2229a0b398e/Fiche-thematique-Cannabis-Gossesse-Allaitement.pdf.aspx?ext=.pdf

[53] ASPQ. (2022, janvier). Cannabis, grossesse et allaitement: Que savons-nous ? Récupéré sur ASPQ : https://aspq.org/app/uploads/2020/06/cannabis_perinatalite_vf.pdf

4.14 Boite à outils : Psychoses et cannabis[54]

Les RUCMR-PSYCH servent de ressource en santé mentale publique pour l'éducation, la prévention et les soins liés à la psychose, ainsi que pour la réduction des risques dans le cas de la consommation de cannabis non médical. Ces recommandations s'adressent à :

- Toute personne qui consomme fréquemment du cannabis ou qui envisage de le faire;
- Les personnes ayant des antécédents de psychose ou qui présentent un risque élevé de développer une psychose;
- Les cliniciens, les professionnels, les organisations ou les organismes gouvernementaux qui visent à améliorer la santé des gens qui consomment du cannabis.

4.15 Enquête québécoise sur le cannabis[55]

Cette page du site de l'Institut de la statistique du Québec présente l'enquête québécoise sur le cannabis réalisée en 2023. Elle offre des données statistiques détaillées sur la consommation, les tendances démographiques et les impacts de l'usage du cannabis dans la province, fournissant ainsi une ressource précieuse pour éclairer les décisions de santé publique.

4.16 Cannabis : Connaitre ses limites[56]

Guide pratique pour réfléchir à sa consommation de cannabis. Il peut être utilisé comme outil thérapeutique pour planifier un changement face à sa consommation. Des exercices écrits s'y retrouvent comme un allié dans l'accompagnement ou comme outil complémentaire à la réflexion.

4.17 Canna Coach[57]

L'application **Canna-Coach** est un outil d'accompagnement pour les personnes qui souhaitent mieux gérer ou réduire leur consommation de cannabis. Elle propose des fonctionnalités comme le suivi de la consommation, des conseils personnalisés, des stratégies de gestion du stress et des exercices de réflexion.

Disponible sur *Google Play* et sur l'*App Store*.

---

[54] Laboratoire de recherche Didier Jutras-Aswad. (s.d.). *Boîte à outils*. Récupéré de *https://labo-jutras-aswad.ca/boite-a-outils/*

[55] Statistique Québec. (2023). Enquête québécoise sur le cannabis 2023. Récupéré de https://statistique.quebec.ca/fr/document/enquete-quebecoise-sur-le-cannabis-2023

[56] Centre canadien sur les drogues et la toxicomanie (CCSA), Connaître ses limites : Guide pratique de sa consommation de cannabis https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2022-04/CCSA-Knowing-Your-Limits-with-Cannabis-Guide-2022-fr.pdf

[57] https://canna-coach.ca/

4.18 Cigarette électronique - Gouvernement du Québec[58]

La page du Gouvernement du Québec sur la cigarette électronique fournit des informations sur son utilisation, ses effets sur la santé, les risques associés, ainsi que des conseils pour arrêter de vapoter. Elle explique aussi la réglementation en vigueur au Québec concernant la vente et l'utilisation des cigarettes électroniques. Ressources complémentaires pour soutenir un changement :

- *J'ARRÊTE* : Services d'aide et d'accompagnement pour arrêter de fumer ou de vapoter
- *Centres d'abandon du tabagisme :* Pour de l'aide en personne
- *J'ARRÊTE* : *1 866 JARRETE* (1 866 527-7383)
- *Aide en ligne J'ARRÊTE*
- *Aspire à mieux :* Programme de cessation du vapotage de nicotine pour les jeunes adultes
- *Libair :* Programme de cessation du vapotage de nicotine pour les jeunes âgés entre 14 et 17 ans
- *Défi J'arrête, J'y gagne!*
- *Site Web : Nico-Bar*
- *Site Web : Brise l'illusion*
- *Site Web : EPAV Média*

4.19 Vapotage de nicotine et de cannabis : identifier et comprendre les risques pour la santé[59]

La page du site de l'**INSPQ** sur le vapotage de cannabis présente une analyse des enjeux liés à cette pratique. Elle décrit notamment la composition des produits utilisés, les effets potentiels sur la santé (notamment respiratoire) et les risques associés à la consommation par vapotage. Des données scientifiques et des recommandations y sont également proposées afin d'informer le public et d'éclairer les politiques de santé publique.

[58] Québec.ca. 2024.Cigarette électronique. https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/cigarette-electronique

[59] Santé publique, Ottawa. (n.d.). Taille de la boisson standard. https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/standard-drink-size.aspx

4.20 Dépendance à l'alcool ou à la drogue et suicide[60]

Suicide.ca propose une section réservée à l'usage de substances pour enrichir la sensibilisation à la détresse psychologique qui pourrait être sous-jacente à la consommation. Des ***outils divers*** sont disponibles. Un ***plan de sécurité*** personnalisable est accessible en ligne.

4.21 Suicide et consommation de substances : comment mieux y répondre?[61]

Cet article explore la relation complexe entre la consommation de substances, la dépression et le risque de suicide en abordant les mécanismes liés à la dépression et l'usage de substances, de même que les facteurs de risque. Pour visionner la présentation au complet : *https://youtu.be/vBE2pe_CpY4?feature=shared*

[60] Suicide.ca. (s.d.). Dépendance à la drogue et alcool. https://suicide.ca/fr/je-pense-au-suicide/situations-difficiles/dependance-a-la-drogue-et-alcool

[61] Laboratoire de recherche Didier Jutras-Aswad. (2024). *Suicide et consommation de substances : comment mieux y répondre?*. Récupéré de *https://labo-jutras-aswad.ca/suicide-et-consommation-de-substances-comment-mieux-y-repondre/*

4.22 La balance décisionnelle : une étape vers le changement

La **balance décisionnelle**[62] est un outil qui peut être utilisé dans de nombreuses situations qui impliquent de prendre une décision importante : vie professionnelle, personnelle, investissement ou tout autre changement important dans une vie. Lorsqu'il s'agit de consommation de substance, plusieurs décisions importantes, à plusieurs étapes d'un processus de changement, peuvent demander que l'on prenne le temps de bien y réfléchir. **Voici un exemple** :

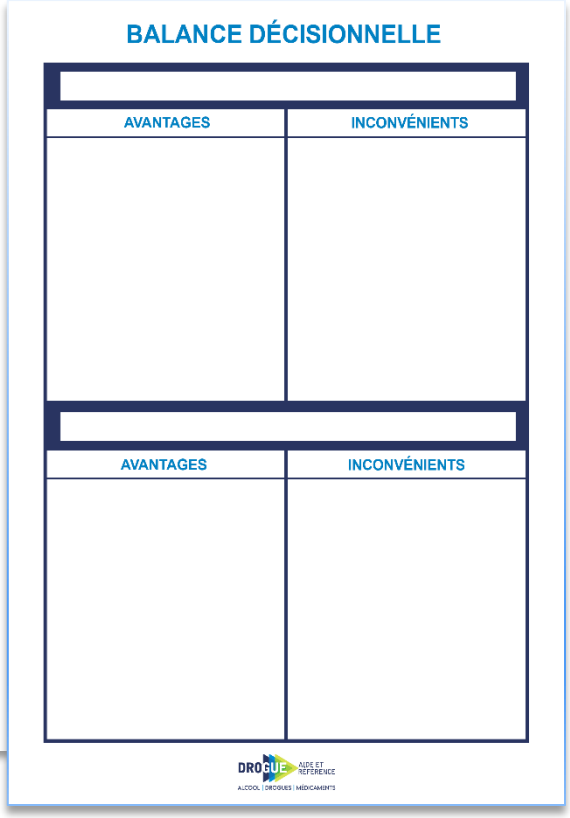
Télécharger et imprimer un modèle ou simplement l'effectuer sur une feuille blanche.

BALANCE DÉCISIONNELLE

JE CONTINUE DE CONSOMMER	
AVANTAGES	**INCONVÉNIENTS**
· Ma substance m'aide à relaxer / à dormir · La consommation est courante dans mon groupe d'amis, on partage de bons moments	· Je suis plus fatigué le lendemain · Le *down* me rend dépressif · La consommation me coûte cher · Mes relations avec mes proches sont de plus en plus mauvaises

J'ARRÊTE DE CONSOMMER	
AVANTAGES	**INCONVÉNIENTS**
· Je me sens mieux physiquement et psychologiquement · J'économise de l'argent · Je retrouve le goût de réaliser des projets que j'avais mis de côté · Mes relations avec mes proches s'améliorent · Je pourrais trouver du soutien dans mon groupe d'amis, qui comprennent ce que je vis	· Je me prive du plaisir des effets de la substance · Je devrais peut-être m'éloigner de certains de mes amis · La période de sevrage est difficile (insomnies, anxiété, manque...)

DROGUE AIDE ET RÉFÉRENCE
ALCOOL | DROGUES | MÉDICAMENTS



BALANCE DÉCISIONNELLE

AVANTAGES	**INCONVÉNIENTS**

AVANTAGES	**INCONVÉNIENTS**

DROGUE AIDE ET RÉFÉRENCE
ALCOOL | DROGUES | MÉDICAMENTS

[62]Drogue Aide et référence. La balance décisionnelle : une étape vers le changement. https://www.aidedrogue.ca/la-balance-decisionnelle-une-etape-vers-le-changement/#:~:text=Lorsqu%27on%20souhaite%20changer%20ses,outil%20reconnu%20%3A%20la%20balance%20d%C3%A9cisionnelle.

5 Médication - Usage de substances

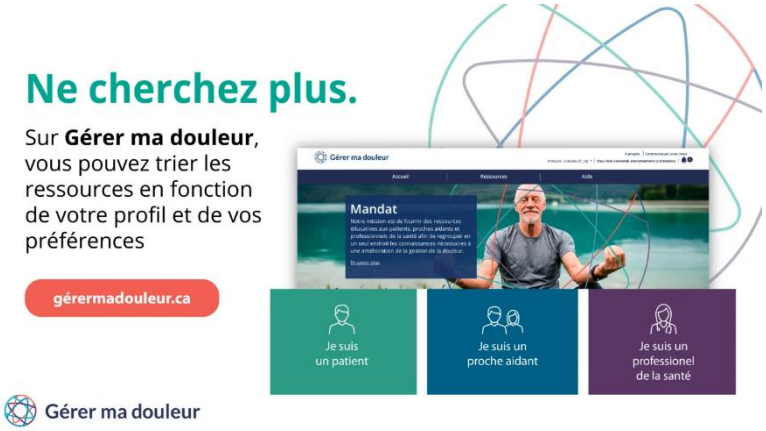
5.1 Pour un usage sûr et approprié des médicaments[63]

Le **Réseau canadien pour l'usage approprié des médicaments** et la déprescription (**ReCAD**) est une organisation dédiée à promouvoir l'utilisation sécuritaire et appropriée des médicaments au Canada. Le site propose une variété d'outils et de ressources destinés tant aux professionnels de la santé qu'à un large public.

Réseau canadien pour l'usage approprié des médicaments et la déprescription

5.2 Gérer ma douleur[64]

Le site **Gérer ma douleur** propose des ressources qui peuvent être particulièrement utiles dans un contexte de gestion de la douleur au travail. Comprendre la douleur permet aux veilleurs et collègues de reconnaître l'impact que la douleur peut avoir sur la concentration, la performance et le bien-être général. Les outils disponibles sur le site favorisent une meilleure communication en lien avec l'autogestion de la douleur, la pharmacothérapie et l'usage de substances.



5.3 Douleur Canada[65]

Le site **Gérer ma douleur** est une ressource dédiée à l'éducation et au soutien des personnes souffrant de douleur chronique. Il propose divers outils pour comprendre la douleur, gérer les symptômes et adopter des stratégies adaptées au quotidien. Parmi les ressources disponibles, on retrouve :

Douleur Canada
Notre réseau d'action canadien

- Guides et articles éducatifs sur la gestion de la douleur chronique, ses causes et ses impacts.
- Stratégies d'autogestion incluant des approches médicamenteuses et non médicamenteuses.
- Ressources sur la douleur au travail pour favoriser l'adaptation des milieux professionnels.
- Vidéos et témoignages de personnes vivant avec la douleur chronique.

[63] Réseau canadien pour l'usage approprié des médicaments et la déprescription. (s.d.). Réseau canadien pour l'usage approprié des médicaments et la déprescription. https://www.reseaudeprescription.ca/

[64] Gérer ma douleur. (s.d.). Gérer ma douleur. Récupéré de https://gerermadouleur.ca/

[65] Douleur Canada : Notre réseau d'action canadien. *https://www.paincanada.ca/fr/cours*

5.4 Prendre ou non du cannabis médical pour de la douleur chronique?[66]

Brochure informative sur l'utilisation du **cannabis dans la gestion de la douleur**. Il présente des informations basées sur des données scientifiques concernant les effets du cannabis sur la douleur chronique, ses bénéfices et ses risques. La brochure s'adresse tant aux patients qu'aux professionnels de la santé.

5.5 Fumer ou vapoter augmente votre douleur! Le saviez-vous?[67]

Le site «*Fumer ou vapoter augmente votre douleur ! Le saviez-vous ?*» est une ressource éducative visant à sensibiliser les individus sur l'impact du tabagisme et du vapotage sur la douleur chronique. Il explique comment ces habitudes peuvent exacerber la perception de la douleur et entraver les processus de guérison. Le site propose également des stratégies pour réduire ou cesser la consommation de nicotine, contribuant ainsi à une meilleure gestion de la douleur.

5.6 Usage de cannabis et de cannabinoïdes à des fins médicales[68]

Infographie résumant différentes recommandations. Outil pour sensibiliser et faciliter la discussion sur le sujet.

5.7 Parler des opioïdes avec son professionnel de la santé[69]

Cette page du gouvernement du Canada fournit des conseils pratiques sur **comment discuter de l'utilisation des opioïdes avec un professionnel de la santé**. Elle aborde des sujets clés tels que les questions à poser sur les options de traitement, les risques et effets secondaires des opioïdes, ainsi que les alternatives possibles pour la gestion de la douleur. L'objectif est d'aider les patients à prendre des décisions éclairées et à favoriser une communication ouverte avec leur professionnel de la santé.

---

[66] Gérer ma douleur. (2023). Brochure sur le cannabis et la gestion de la douleur [Document PDF]. Récupéré de https://www.gerermadouleur.ca/wp-content/uploads/2023/03/bd-cannabis-03-2023.pdf

[67] Centre d'expertise en gestion de la douleur chronique. (s.d.). Fumer ou vapoter augmente votre douleur ! Le saviez-vous ? https://presenter.cifss.ulaval.ca/Site_programme/formation_douleur_chronique/fumer_ou_vapoter_augmente_votre_douleur_le_saviez_vous/content/#/

[68] Centre canadien sur les drogues et la toxicomanie. (s.d.). Usage de cannabis et de cannabinoïdes des fins médicales. Récupéré de https://www.ccsa.ca/fr/usage-de-cannabis-et-de-cannabinoides-des-fins-medicales

[69] Santé Canada. (s.d.). Parler avec un professionnel de la santé des opioïdes. Récupéré de https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/opioides/parler-avec-professionnel-de-la-sante.html

5.8 Usage des médicaments opioïdes en contexte de douleur chronique[70]

Cette page du Gouvernement du Québec fournit des informations essentielles sur l'**utilisation des médicaments opioïdes dans un contexte de douleur chronique**. Elle explique les indications et précautions liées à leur usage, les risques de dépendance, ainsi que les stratégies pour une gestion sécuritaire et efficace de la douleur. La page propose également des conseils pour réduire les effets secondaires et des ressources pour les patients et professionnels de la santé.

OPIOÏDES 101

CE QUE VOUS DEVRIEZ SAVOIR

Obtention illicite

Obtention sur ordonnance

Que se passe-t-il dans l'organisme?

5.9 Opioïdes 101[71]

Fiche éducative élaborée par ***l'Association canadienne pour la santé mentale*** (ACSM). Elle vise à informer sur les opioïdes, leurs effets, les risques associés et les mesures de prévention des surdoses.

5.10 Les opioïdes en milieu de travail [72]

Fiches éducatives du **Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail**. Décrit ce que ce sont les opioïdes, explique les implications pour les milieux de travail.

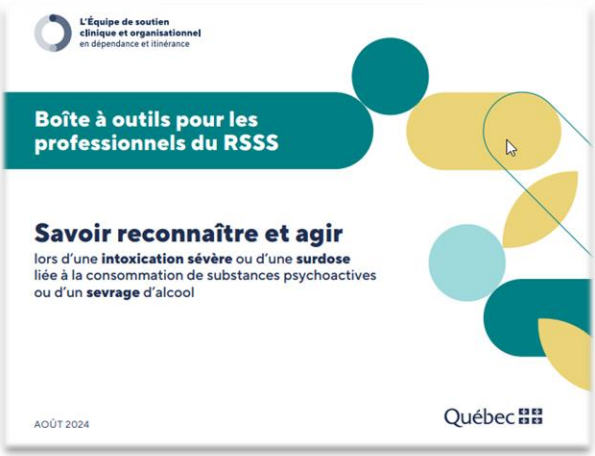
---

[70] Gouvernement du Québec. (s.d.). Usage des médicaments opioïdes dans un contexte de douleur chronique. https://www.quebec.ca/sante/medicaments/usage-medicaments-opioides-contexte-douleur-chronique

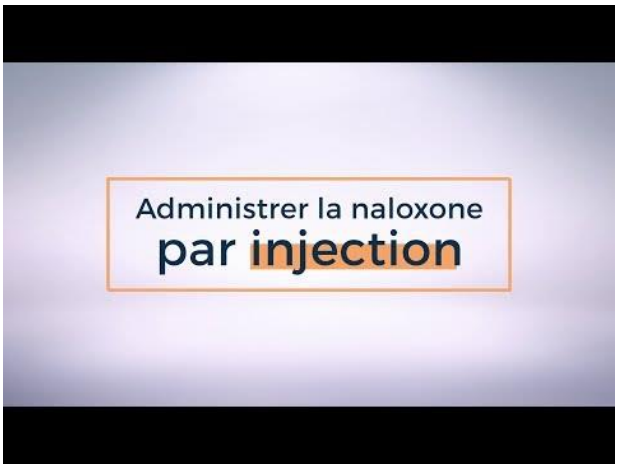
[71] Association canadienne pour la santé mentale (CMAH). (2019). Opioides 101, ce que vous devriez savoir-Fiche informative. https://cmha.ca/wp-content/uploads/2021/07/CMHA-Naloxone-Toolkit-Opiods101-FRE-Final.pdf

[72] Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST). (s.d.). Opioïdes en milieu de travail. https://www.cchst.ca/oshanswers/hsprograms/opiods.html

5.11 Savoir reconnaitre et agir lors d'une intoxication sévère ou d'une surdose[73]



- Administrer la naloxone (INSPQ)
- Avis - Réanimation en contexte de surdose d'opioïdes dans la communauté (INESSS, 2023)
- Où trouver de la naloxone en tout temps au Québec (carte interactive) (INSPQ)
- *Loi sur les bons samaritains secourant les victimes de surdose* (Canada.ca/opioïdes)



[73] Équipe de soutien clinique et organisationnel en dépendance et itinérance (ESCODI). (2024). *Savoir reconnaître et agir lors d'une intoxication sévère ou d'une surdose liée à la consommation de substances psychoactives ou d'un sevrage d'alcool : Boîte à outils pour les professionnels du RSSS. https://dependanceitinerance.ca/app/uploads/2024/09/240924-Outil-Intox-RSSS-FR.pdf https://dependanceitinerance.ca/app/uploads/2024/09/240923_Outil_Savoir-Agir_Intox-Surdoses-HorsRSSS_FR_2024.pdf*

6 Jeux de hasard et d'argent (JHA)

6.1 Centre québécois d'excellence pour la prévention et le traitement du jeu (CQEPTJ)[74]

Le CQEPTJ est une unité de recherche spécialisée en matière de jeu de hasard et d'argent. Voici deux sections de leur site web qui résume les notions essentielles aux JHA :

Comprendre le jeu

- Les jeux de hasard et d'argent
- Pourquoi joue-t-on excessivement?
- Quelques chiffres
- Les pièges

Problème de jeu

- Suis-je à risque?
- Je dois avoir un problème
- Une de mes proches a un problème de jeu
- Les ressources

6.2 Auto-évaluation de ses habitudes de jeu

- Outil en ligne pour mesurer son degré de dépendance au jeu : le *test SOGS (South Oaks Gambling Screen)*
- Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque (annexe)

6.3 Merci de jouer [75]

Ce documentaire interactif de l'Office national du film invite l'utilisateur à découvrir la face cachée des jeux de hasard et d'argent en explorant leurs mécanismes et les comportements liés à la dépendance au jeu qui se développent chez certaines personnes.

6.4 Les jeux de hasard et d'argent en ligne : risqués et illégaux[76]

L'émission **La Facture** transporte l'auditeur dans les nouvelles tendances en matière de jeux de hasard et d'argent. On y retrouve des avis d'experts et des témoignages de joueurs.

---

[74] Centre québécois pour la prévention et le traitement du jeu (CQEPTJ). Université Laval. (2025). Accueil. https://www.gambling.psy.ulaval.ca/

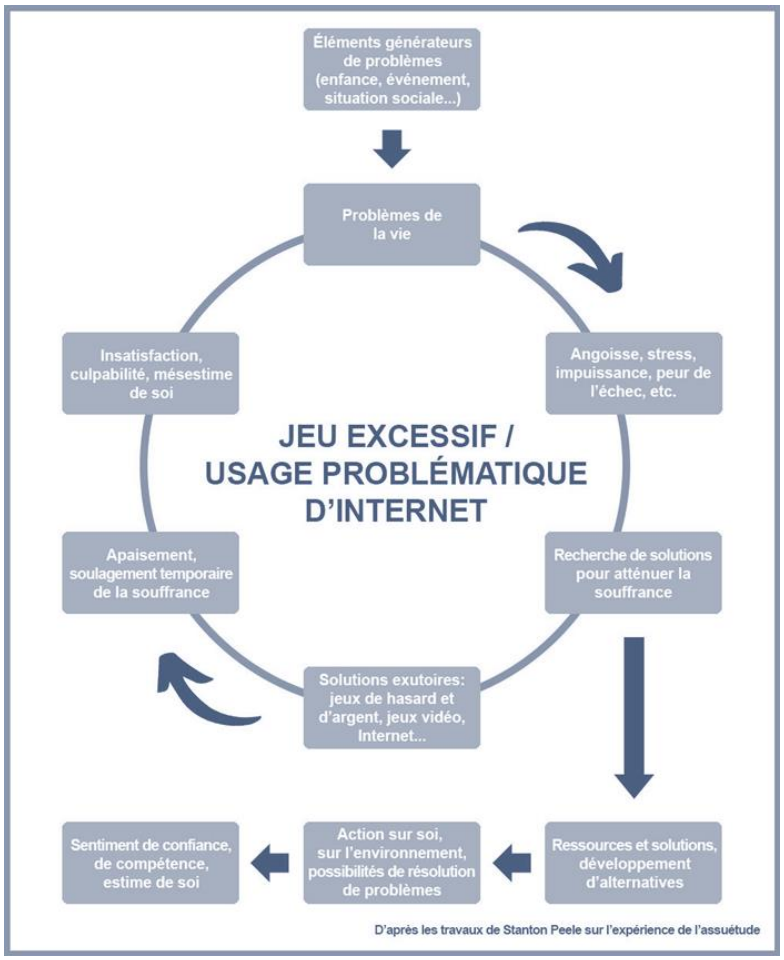
[75] Office national du film du Canada (ONF). (s.d.). Merci de jouer [Document interactif]. https://www.onf.ca/interactif/merci_de_jouer

[76] Radio-Canada. (s.d.). Jeux de hasard et d'argent en ligne : risques et illégaux [Vidéo]. https://ici.radio-canada.ca/info/videos/1-8672811/jeux-hasard-et-argent-en-ligne-risques-et-illegaux?isAutoPlay=1

6.5 Les préjudices liés aux jeux de hasard et d'argent en ligne de l'identification à l'action de santé publique[77]

6.6 Le cycle de la dépendance - Jeu excessif/Usage problématique d'internet[78]

Le jeu excessif, comme la consommation de substances telles que l'alcool ou les drogues, peut être un moyen de répondre à un besoin non comblé, un mal-être, un stress, etc. En général, le jeu procure l'effet recherché : réprimer une émotion, oublier des problèmes, etc., mais cet effet est momentané. Et lorsque l'effet s'estompe, les problèmes, eux, restent. Les *conséquences négatives du jeu excessif* peuvent même aggraver les problèmes, et faire augmenter la tentation de les fuir. C'est pourquoi l'on parle de « cycle de la dépendance ». Voici une illustration du cycle :

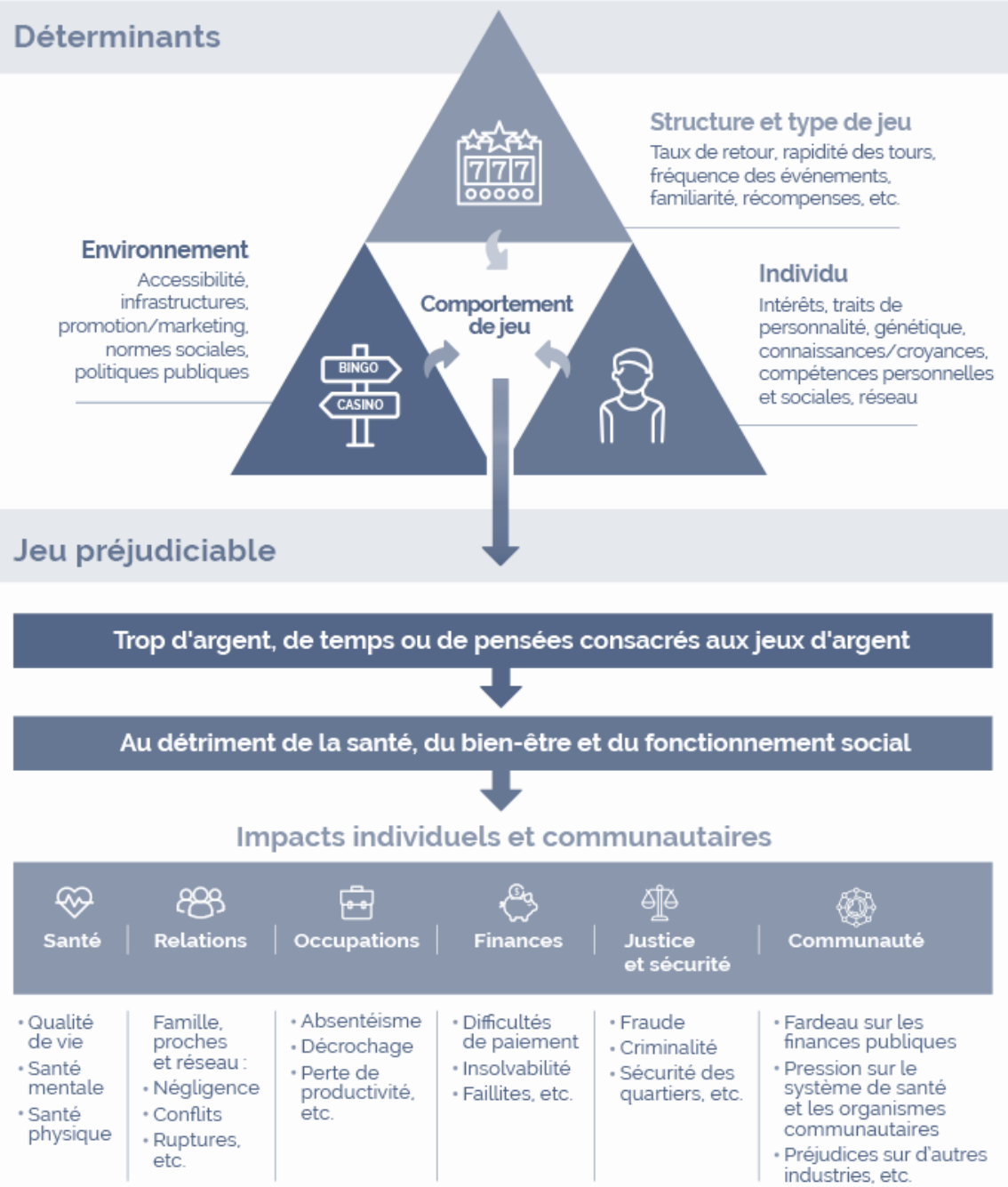


[77] Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (s.d.). *Effets de l'hyperconnectivité et de l'usage des écrans*. Récupéré de *https://www.inspq.qc.ca/ecrans-hyperconnectivite/effets*

[78] AideJeu.ca. (s.d.). Pourquoi devient-on dépendant au jeu? https://aidejeu.ca/articles/pourquoi-devient-on-dependant-au-jeu/

6.7 Coup d'œil sur les JHA (Jeu d'argent et de hasard)[79]

L'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) met à disposition un dossier informatif sur les JHA.



[79] Institut national de santé publique du Québec. (s.d.). Coup d'œil sur les JHA. https://www.inspq.qc.ca/jeux-de-hasard-et-d-argent/sante

6.8 Le nouveau visage des jeux en ligne[80]

Podcast de 4 épisodes ou version abrégée (minisode) produit par l'équipe de recherche **H**abitudes de vie **E**t **R**echerches **M**ultidisciplinair**ES (HERMES)**

- **Épisode 1** ***Les jeux hybrides : la frontière entre les jeux de hasard et d'argent et les jeux vidéo (partie 1)***
  Dans ce premier épisode, les chercheurs membres de l'équipe HERMES discutent des jeux hybrides, ou plus particulièrement des jeux F2P. Cet épisode couvre la forme que prennent ces jeux, leur attrait, le modèle d'affaires qui soutient ce grand marché et le rôle que ces jeux ont dans la vie quotidienne des individus.
  - ***Minisode 1 Abrégé*** *de l'épisode 1* ***Les jeux hybrides : l'exemple de Candy Crush***

- **Épisode 2**
  Les jeux hybrides : la frontière entre les jeux de hasard et d'argent et les jeux vidéo (partie 2)
  Cet épisode couvre plus en profondeur le modèle d'affaires qui soutient ce grand marché, la réglementation de ces jeux, ainsi que les enjeux et conséquences liés à leur pratique dans la vie de tous les jours.
  - ***Minisode 2 :*** *Les jeux hybrides : la vraie valeur des micros-transactions*

- **Épisode 3**
  Jeu et plaisir, de quoi parle-t-on?
  Conceptualiser la notion de plaisir est un sujet de recherche en soi. Mais qu'en est-il du plaisir dans le jeu? Cet épisode permet de comprendre le rôle du plaisir dans l'expérience du joueur et les implications de cette expérience au niveau de la prévention et de l'intervention clinique.
  - ***Minisode 3 : Jeu et plaisir, de quoi parle-t-on?***

[80] Université Concordia – Chaire de recherche sur l'étude du jeu. (s.d.). Podcast HERMES : Histoires et recherches sur les expériences et mécanismes entourant la santé et le jeu [Podcast]. https://www.concordia.ca/fr/recherche/chairejeu/equipes/hermes/podcast-fr.html

- **Épisode 4**
  Écran, quand tu nous tiens…
  L'équipe HERMES se rencontre dans ce podcast pour discuter des distinctions entre une utilisation normale et problématique des écrans, d'Internet et des jeux vidéo et présente un portrait des personnes qui demandent de l'aide auprès des services disponibles.
  - ***Minisode 4 : Quand les jeux se jouent de nous***

6.9 Approche pratique sur le trouble lié au jeu de hasard et d'argent destiné aux médecins de famille[81]

Le document intitulé « *Approche pratique sur le trouble lié au jeu de hasard et d'argent destiné aux médecins de famille* » est une ressource élaborée par le Groupe d'intérêt des membres en médecine des toxicomanies du **Collège des médecins de famille du Canada**. Ce guide sert de référence rapide pour reconnaître le trouble lié au jeu de hasard et d'argent (TJHA).

6.10 Dépendance au jeu et suicide[82]

Suicide.ca propose une section réservée à l'usage de substances pour enrichir la sensibilisation à la détresse psychologique qui pourrait être sous-jacente à la consommation. Des ***outils divers*** sont disponibles. Un ***plan de sécurité*** personnalisable est accessible en ligne.

J'ai admis que j'avais un problème de jeu en 2015. C'est là que ma guérison a commencé. Avec la thérapie, j'ai découvert que je n'étais pas juste un joueur compulsif. J'ai des qualités. Parler, vider mon sac m'a fait du bien.

Jimmy

[81] Collège des médecins de famille du Canada. (2023). *Approche pratique sur le trouble lié au jeu de hasard et d'argent destiné aux médecins de famille*. Récupéré de *https://www.cfpc.ca/CFPC/media/Resources/Addiction-Medicine/MIGS-2023-Gambling-Disorder-FR.pdf*

[82] Suicide.ca. (s.d.). Dépendance aux jeux de hasard et d'argent. Récupéré de https://suicide.ca/fr/je-pense-au-suicide/situations-difficiles/dependance-aux-jeux-de-hasard-et-argent

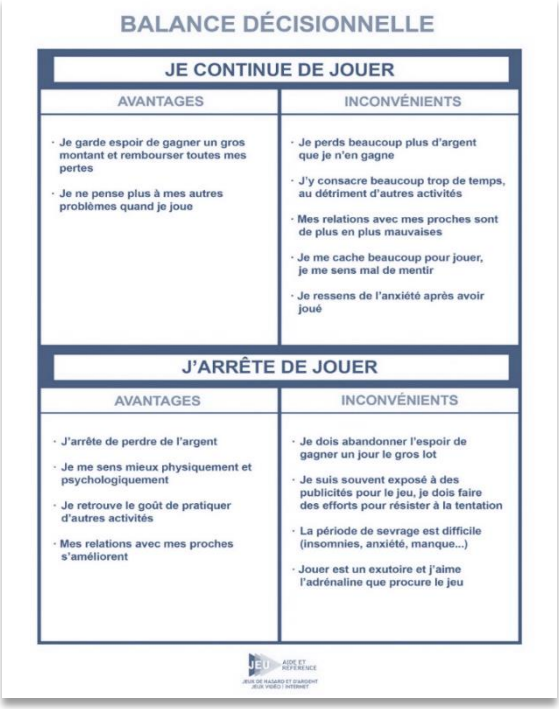
6.11 Associations Coopératives d'Économie Familiale (ACEF)

ACEF du Grand-Portage	*ACEF Rimouski-Neigette et Mitis*	*ACEF de la Péninsule*
6, rue Iberville Rivière-du-Loup (Québec) G5R 1G7 Téléphone : 418 867-8545 Sans frais : 1 866 762-0269 Courriel : *acefgp@videotron.ca*	216, avenue de la Cathédrale, bureau 9 Rimouski (Québec) G5L 5J2 Téléphone: 418 723-0744 Courriel : *notracef@globetrotter.net*	Téléphone : *418 562-7645* Sans frais : *1 866 566-7645* Courriel : *info@acefpeninsule.ca*

Les associations coopératives d'économie familiale (ACEF) du Bas-Saint-Laurent offrent divers services pour améliorer la santé financière des individus et des familles. Services multiples d'accompagnements confidentiels. D'autres outils sont accessibles directement sur leurs pages respectives, cliquer sur les titres da tableau pour y accéder.

6.12 La balance décisionnelle : une étape vers le changement[83]

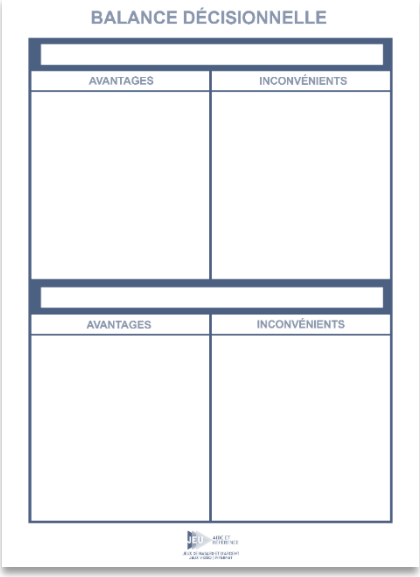
La **balance décisionnelle** est un outil qui peut être utilisé dans de nombreuses situations qui impliquent de prendre une décision importante : vie professionnelle, personnelle, investissement ou tout autre changement important dans une vie. Lorsqu'il s'agit du jeu de hasard et d'argent, plusieurs décisions importantes, à plusieurs étapes d'un processus de changement, peuvent demander que l'on prenne le temps de bien y réfléchir. **Voici un exemple** :



BALANCE DÉCISIONNELLE

JE CONTINUE DE JOUER	
AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
· Je garde espoir de gagner un gros montant et rembourser toutes mes pertes · Je ne pense plus à mes autres problèmes quand je joue	· Je perds beaucoup plus d'argent que je n'en gagne · J'y consacre beaucoup trop de temps, au détriment d'autres activités · Mes relations avec mes proches sont de plus en plus mauvaises · Je me cache beaucoup pour jouer, je me sens mal de mentir · Je ressens de l'anxiété après avoir joué
J'ARRÊTE DE JOUER	
AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
· J'arrête de perdre de l'argent · Je me sens mieux physiquement et psychologiquement · Je retrouve le goût de pratiquer d'autres activités · Mes relations avec mes proches s'améliorent	· Je dois abandonner l'espoir de gagner un jour le gros lot · Je suis souvent exposé à des publicités pour le jeu, je dois faire des efforts pour résister à la tentation · La période de sevrage est difficile (insomnies, anxiété, manque...) · Jouer est un exutoire et j'aime l'adrénaline que procure le jeu

Télécharger et imprimer un modèle ou simplement l'effectuer sur une feuille blanche.



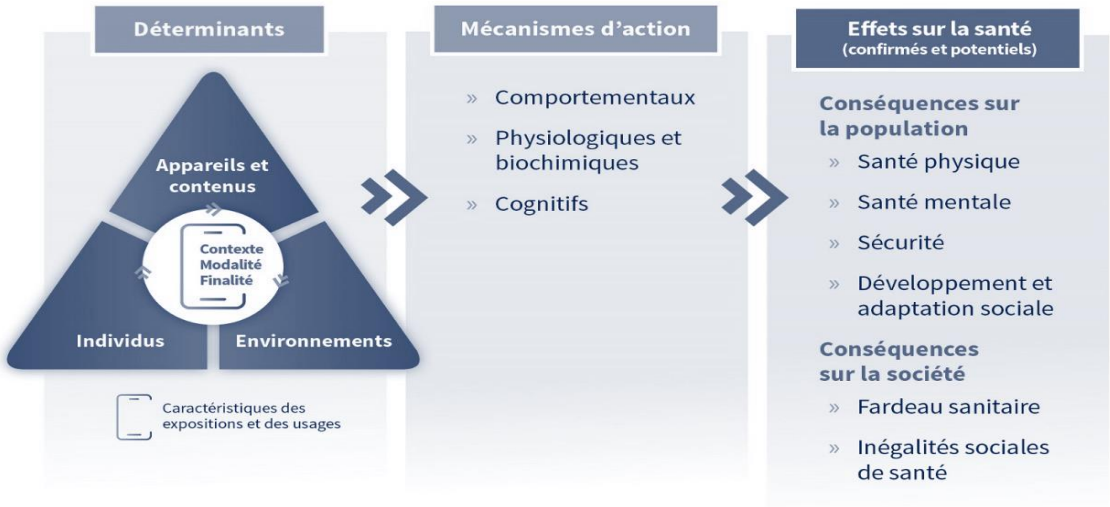
BALANCE DÉCISIONNELLE

AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
AVANTAGES	INCONVÉNIENTS

[83] AideJeu.ca. (s.d.). La balance décisionnelle : une étape vers le changement. https://aidejeu.ca/articles/la-balance-decisionnelle-une-etape-vers-le-changement/

7 Écrans et internet

7.1 Effets des écrans sur la santé[84]



Les outils numériques facilitent plusieurs tâches et nous permettent de progresser dans bien des domaines. Par exemple, l'utilisation des médias sociaux permet de rester en contact avec des membres de la famille ou de renforcer son identité culturelle. Cependant, la durée quotidienne d'exposition ou le type de contenu, par exemple, peut engendrer des effets négatifs sur la santé et le bien-être des personnes. Ces effets sont de nature et d'intensité variées. Les causes connues ou potentielles de ces effets sur la santé sont complexes à saisir.

7.2 Effets des écrans sur la santé mentale et physique[85]

L'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) a publié un article intitulé « *Effets de l'hyperconnectivité sur la santé mentale et physique* ». Cet article examine les répercussions d'une utilisation intensive des écrans sur la santé physique et mentale, dont la santé oculaire, le sommeil, l'anxiété, etc.

[84] INSPQ. 2023. https://www.inspq.qc.ca/ecrans-hyperconnectivite/effets

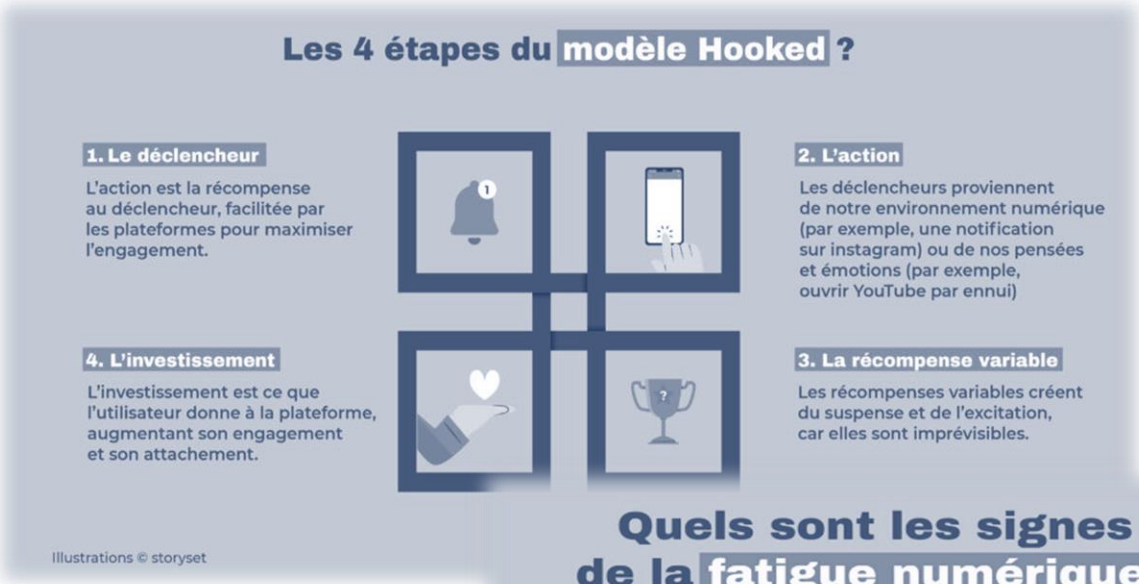
[85] INSPQ. (2024, Novembre 4). *Effets des écrans sur la santé mentale et physique*. Récupéré sur Institut national de santé publique du Québec: https://www.inspq.qc.ca/ecrans-hyperconnectivite/effets-mentale-physique#:~:text=L%27usage%20intensif%20de%20jeux,anxi%C3%A9t%C3%A9%2C%20ou%20l%27isolement.

7.3 Santé Bien-être numérique[86]

Le site web **SBEN.ca** a pour mission de fournir du contenu éducatif de qualité aux jeunes adultes, axé sur les effets du numérique sur la santé mentale ainsi que sur des stratégies pour favoriser la santé et le bien-être à l'ère numérique.

- *C'est quoi le bien-être numérique?*
- *Comment les écrans nous accrochent?*
- *La fatigue du numérique, c'est quoi?*
- *La fatigue numérique comment y faire face ou même, l'éviter?*

SANTÉ BIEN-ÊTRE NUMÉRIQUE

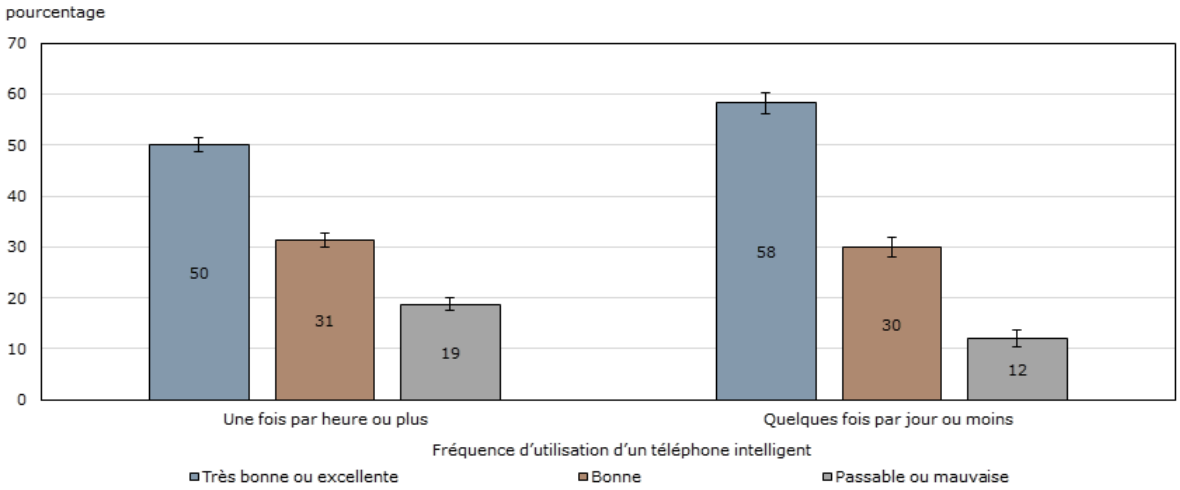


[86] Société des bibliothèques de l'Est du Nouveau-Brunswick (SBEN). (s.d.). *La fatigue numérique*. Récupéré de *https://sben.ca/la-fatigue-numerique/*

7.4 Bien-être numérique : l'association entre l'utilisation des technologies, la santé mentale et les relations interpersonnelles[87]

Le document intitulé « *Bien-être numérique : l'association entre l'utilisation des technologies, la santé mentale et les relations interpersonnelles* » explore les liens complexes entre l'utilisation des technologies numériques et diverses mesures du bien-être chez les Canadiens. Basé sur les données de l'Enquête canadienne sur l'utilisation d'Internet (ECUI) de 2020 et 2022.

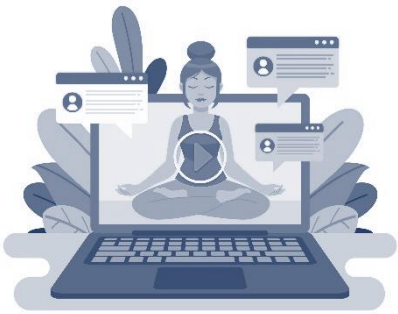
Graphique 3
État de la santé mentale, selon la fréquence d'utilisation d'un téléphone intelligent, 2020



Source : Statistique Canada, Enquête canadienne sur l'utilisation d'Internet de 2020.

7.5 Le bien-être numérique et l'hyperconnectivité[88]

Article de **Praxis**, qui met en lumière les effets de l'hyperconnectivité sur le bien-être, notamment les impacts possibles en milieu de travail. Soulevant l'omniprésence des technologies, des bonnes pratiques et stratégies sont proposées pour soutenir un meilleur bien-être numérique.



[87] Asselin, G., Bilodeau, H., & Khalid, A. (2024). *Bien-être numérique : l'association entre l'utilisation des technologies, la santé mentale et les relations interpersonnelles*. Statistique Canada. Récupéré de *https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/22-20-0001/222000012024001-fra.pdf*

[88] Savoie, V. (2024). *Le bien-être numérique et l'hyperconnectivité*. Praxis. Récupéré de *https://praxis.encommun.io/n/8CVW7oKAv7xfR6nLHcHd7qwzXo8/*

7.6 Quel est le temps d'écran idéal pour un adulte? [89]

Balado de **Radio-Canada** présenté par la chroniqueuse, Isabelle Burgun de Radio-Canada concernant l'usage des écrans chez les adultes. *8m*

7.7 Citoyenneté numérique - Boite à outils numérique[90]

Le site « *Citoyenneté numérique* » de **l'Université du Québec à Montréal (UQAM)** est une section de la Boîte à outils numérique dédiée à la promotion d'une participation responsable et éthique dans l'environnement numérique. Il propose des ressources variées pour sensibiliser et informer sur des sujets essentiels liés à la citoyenneté numérique.

7.8 Pause ton écran[91]

Le site **PAUSE** vise à promouvoir une utilisation équilibrée d'Internet et des écrans afin de prévenir les risques liés à l'hyperconnectivité. Il s'adresse aux jeunes adultes, aux enfants et à leurs familles, les encourageant à adopter des habitudes numériques saines pour profiter des avantages du numérique sans en subir les méfaits.

PAUSE propose des ressources pour toute la famille, tant à la maison, au travail qu'à l'école donnant des stratégies pour soutenir un équilibre numérique.

7.9 Saine utilisation des écrans[92]

Le site d'**Action Toxicomanie** propose une section dédiée à la saine utilisation des écrans. Le site offre des conseils pratiques pour favoriser une utilisation équilibrée des écrans, notamment en fermant les appareils lors des repas, en évitant leur utilisation avant le coucher et en plaçant l'ordinateur dans un endroit passant.

---

[89] Radio-Canada. (s.d.). *Hyperconnectivité, cyberdépendance et anxiété liée au travail sur ordinateur* [Émission radio]. Récupéré de *https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/moteur-de-recherche/segments/rattrapage/496550/hyperconnectivite-cyberdependance-anxiete-sante-ordinateur-travail*

[90] Université du Québec à Montréal. (s.d.). *Citoyenneté numérique*. Récupéré de *https://numerique.uqam.ca/citoyennete-numerique/*

[91] Capsana. (s.d.). *PAUSE*. Récupéré de *https://pausetonecran.com/*

[92] Action Toxicomanie. (s.d.). *Saine utilisation des écrans*. Récupéré de *https://www.actiontox.com/autres-dependances/saine-utilisation-des-ecrans/*

7.10 Boite à outils écrans[93]

Répertoire des outils disponibles en lien avec la gestion équilibrée des écrans à tous âges, approuvés par le comité *Gestion des écrans* de COSMOSS Matapédia.

7.11 Utilisation problématique d'internet : Outils d'encadrement et de contrôle[94]

Feuillet qui s'adresse aux intervenants, aux utilisateurs et à leurs proches dans le but de favoriser une utilisation équilibrée d'Internet. Des outils d'encadrement et d'autocontrôle sont proposés pour une meilleure gestion du temps d'écran. Des outils et des stratégies de réduction des méfaits y sont proposés.

7.12 Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes[95]

Le site du Gouvernement du Québec intitulé « *Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes* » fournit des conseils et des recommandations aux parents pour favoriser une utilisation réfléchie des écrans selon les différentes tranches d'âge des enfants.

7.13 Auto-observation des usages d'internet et des nouvelles technologies[96]

Fiche d'auto-observation des usages aux différentes applications (courriel, clavardage, réseaux sociaux, etc.), élaborée par Marie-Anne Sergerie, Ph. D., psychologue.

---

[93] COSMOSS Matapédia. (s.d.). *Boîte à outils sur l'utilisation des écrans*. Récupéré de *https://cosmoss.qc.ca/matapedia/actions/boite-outils-ecrans.html*

[94] Université Concordia. (s.d.). *Ressources pour l'aide à la modération de l'utilisation d'Internet* [Document PDF]. Récupéré de *https://www.concordia.ca/content/dam/artsci/research/lifestyle-addiction/images/factsheets/Ressources%20pour%20l%27aide%20%C3%A0%20la%20mod%C3%A9ration%20de%20l%27utilisation%20d%27Internet.pdf*

[95] Gouvernement du Québec. (s.d.). *Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes*. Récupéré de *https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/utilisation-saine-des-ecrans-chez-les-jeunes*

[96] Centre québécois d'excellence pour la prévention et le traitement de la cyberdépendance. (2016). *Fiche Internet : Comprendre et prévenir la cyberdépendance* [Document PDF]. Récupéré de *https://cyberdependance.ca/wp-content/uploads/2016/09/ficheinternet.pdf*

7.14 Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil[97]

- *Petite enfance de 0 à 4 ans*
- *Enfants et jeunes de 5 à 17 ans*
- *Adultes âgés de 18 à 64 ans*
- *Adultes âgés de 65 ans et plus*

7.15 Suer plutôt que naviguer : 6 astuces pour remplacer le temps d'écran par du temps actif[98]

Blogue créé par **Participaction** *en* vue de favoriser les activités alternatives aux différents médias qui nous entourent. Bien que les outils numériques (cellulaires, ordinateurs, liseuses, etc.) soient des alliés précieux comme outils de travail, des temps de pause numériques sont encouragés.

7.16 Lever les freins à la pratique d'activité physique au travail[99]

8 Les membres de l'entourage (ME)

8.1 Accompagner les membres de l'entourage et les cliniciens[100]

Cinq fiches thématiques qui explorent :

- *Postures de l'intervenant*
- *Informer et sensibiliser les membres de l'entourage*
- *Favoriser le mieux-être personnel des membres de l'entourage*
- *Favoriser le bien-être conjugal et/ou familial des membres de l'entourage*

---

[97] Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE). (s.d.). *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire et d'activité physique* [Site Web]. Récupéré de *https://csepguidelines.ca/language/fr/*

[98] ParticipACTION. (s.d.). *Remplacer le temps d'écran par du temps actif* [Blogue]. Récupéré de *https://www.participaction.com/fr/blogue/temps-decran/remplacer-temps-decran-par-du-temps-actif/*

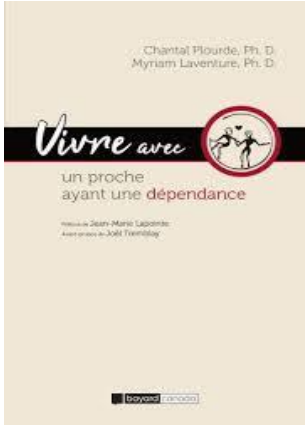
[99] Savoie, V. (2023). *Levez les freins à la pratique d'activité physique au travail*. Praxis. Récupéré de *https://praxis.encommun.io/n/j7c04GQ5uUK3MZH4xYVpDftQ9Hg/*

[100] Ferland, F., Blanchette-Martin, N., Côté, M., Côté-Dion, C.-M., Plourde, C., Laventure, M., Tremblay, J., Dufour, M., & Saint-Jacques, M. (2023). Mieux aider les membres de l'entourage : Fiches cliniques pour soutenir l'intervention auprès des membres de l'entourage. https://oraprdnt.uqtr.uquebec.ca/pls/public/gscw031?owa_no_site=4242&owa_no_fiche=250&owa_bottin=

- *Outiller les membres de l'entourage à faire face à l'usage de leur proche*

8.2 Vivre avec un proche ayant une dépendance[101]

Livre vulgarisé et accessible pour soutenir la réflexion et le positionnement des gens qui peuvent se questionner ou être préoccupés par l'usage de substances ou l'usage de jeu et des écrans de leur entourage.



Pour un aperçu du livre cliquer sur l'image : ctrl + clic

8.3 Quelques ressources pour les parents

- *#EnModeAdo* : Parents informés, jeunes en santé
- On jase-tu? Ouvrir la discussion avec son ado
- *Expériences Santé Canada*

Expériences Santé Canada

Un 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.

- *Ado et consommation de substances psychoactives : comment ouvrir la discussion*[102]

LA SANTÉ MENTALE POSITIVE ÇA SE CULTIVE

Ça se cultive propose un balado abordant les défis liés à la consommation de substances chez les ados. L'épisode fournit des stratégies pour favoriser une consommation sécuritaire chez les jeunes, notamment en établissant un dialogue ouvert, en s'informant sur les substances et en reconnaissant les signes potentiels de consommation problématique.

---

[101] Laventure, M., Plourde, C. (2019). Vivre avec un proche ayant une dépendance. AQPAMM/AIDQ.

[102] Association pour la santé publique du Québec. (s.d.). *Ado et consommation de substances psychoactives : comment ouvrir la discussion*. Ça se cultive. Récupéré de *https://casecultive.ca/outils/ado-et-consommation-de-substances-psychoactives-comment-ouvrir-la-discussion*

Fiche accompagnatrice ***ici***

- Tel-jeunes parents : **1 800 361-5085**
  Accès à du support réservé aux parents. Écoute empathique pour aider à la réflexion et orienter vers les bonnes ressources.
  - Clavardage de 6 h à 22 h 30
  - Téléphone de 6 h à minuit

- *Comment accompagner son ado pour favoriser son bien-être*[103]

9 Ressources de référencement et support

9.1 Info-Santé/Info-Social 811[104]

9.2 Aire Ouverte[105]

Service disponible dans la *MRC de Rivière-du-Loup* et dans *La Mitis*.

Services gratuits et confidentiels adaptés à la réalité des adolescents, mais aussi à celle des jeunes adultes de 12-25 ans. Les services sont disponibles en mode virtuel ou directement dans leurs locaux.

[103] Centre de promotion de la santé du CHU Sainte-Justine. (s.d.). Une maison saine pour les jeunes familles. Récupéré de *https://promotionsante.chusj.org/fr/Accueil*

[104] https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811

[105] Aire Ouverte : https://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/soins-services/famille-enfance-jeunesse/aire-ouverte

9.3 Drogue : aide et référence[106] 1 800 265-2626

Un service téléphonique qui s'adresse aux personnes qui se préoccupent de leur consommation ou de celle de leur entourage. Il offre des services d'information, de référence et d'écoute. Drogue : aide et référence est disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Ses services sont bilingues, confidentiels, anonymes et gratuits.

9.4 Jeu : aide et référence[107] 1 800 461-0140

Service téléphonique et de clavardage qui s'adresse aux personnes qui se préoccupent de leur pratique des jeux de hasard et d'argent ou de celle de leur entourage.

- Information
- Référence
- Écoute
- 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Ces services sont bilingues, confidentiels, anonymes et gratuits.

➡ Un programme de **télé counseling**[108]

- 1 entrevue d'évaluation d'une durée de 1 h 30;
- Des rendez-vous téléphoniques ou de vidéoconférences d'une heure chacun avec un ou une intervenante pour aborder six thématiques entourant le jeu excessif : la motivation, les finances, les idées erronées, les déclencheurs, la prévention de la rechute et le maintien des acquis;
- 4 rendez-vous téléphoniques de suivi à 1 mois, 3 mois, 6 mois et 12 mois de la fin du programme.
- Matériel du participant inclus dans l'admission au programme

➡ Pour en apprendre un peu plus sur ***l'auto-exclusion des casinos et salons de jeux***[109] (en ligne et hors ligne)

[106] https://www.aidedrogue.ca/

[107] https://aidejeu.ca/

[108] (Jeu : aide et référence, s.d.)

[109] (Haslin, 2021)

9.5 Tel-jeunes[110] 1 800 461-0140

- Un service d'écoute, de référence et d'intervention gratuit et confidentiel, destiné aux jeunes de 20 ans et moins. Service disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine.
- ***Tel-jeunes parents* 1 800 361-5085**

  Accès à du support réservé aux parents. Écoute empathique pour aider à la réflexion et orienter vers les bonnes ressources, au besoin.
    - Clavardage de 6 h à 22 h 30
    - Téléphone de 6 h à minuit

9.6 Répertoire des ressources en dépendances[111]

Ressources publiques qui offrent des services de traitement ainsi que les ressources privées ou communautaires d'hébergement en toxicomanie ou en jeu pathologique, certifiées ou en processus de certification.

Par région sociosanitaire du Québec, vous y trouverez :

- Une liste détaillée de chacune des ressources;
- La nature des services offerts;
- Les services disponibles en langue anglaise ou autre.

9.7 Trouve ton centre[112]

Que ce soit pour trouver un centre d'hébergement pour traiter l'alcoolisme, un organisme de prévention de la dépendance et l'usage à risque, pour intervenir dans une école ou un endroit pour te procurer la naloxone ou du matériel de consommation de drogues. *Trouve ton centre* est le répertoire du réseau de la dépendance et de l'usage de drogue au Québec.

[110] https://www.teljeunes.com/fr/jeunes/conso

[111] (MSSS, Répertoire des ressources en dépendance, 2024)

[112] (AQCID, s.d.)

9.8 Centre la Montée[113]

La Montée offre un service de traitement d'une durée de trois semaines avec hébergement mixte pour des personnes de 18 ans et plus vivant avec un ou des problèmes de dépendance de partout à travers le Québec.

Les personnes qui désirent faire une thérapie doivent d'abord prendre rendez-vous pour une entrevue d'évaluation.

- Thérapie tabac
- Thérapie jeu/alcool/drogues
- Volet prévention

Tél. : 418 371-1444

9.9 L'Arrimage[114]

Centre de traitement des dépendances situé à Rimouski. Offre de thérapie interne pour les hommes, services externes pour les femmes et plus encore.

- Service hommes : 418 723-0441
- Service femmes : 418 723-0443
- Suivi communautaire : 418 723-0447
- Service prévention : 418 723-0441

9.10 Le Tremplin[115]

Programme de thérapie interne pour hommes situé à Matane.

Tél : 418 562-0632

[113] Montée, L. (s.d.). Mets fin à ta descente, nous te soutiendrons dans ta montée! Récupéré sur https://www.centrelamontee.com/

[114] L'Arrimage. (s.d.). l'Arrimage, centre de traitement des dépendances. Récupéré sur https://www.larrimage.com/les-services

[115] Tremplin, M. I. (s.d.). Le Tremplin: Thérapie et réinsertion sociale. Récupéré sur https://www.maisonletremplin.com/

9.11 Soutien basé sur les 12 étapes

Alcooliques Anonymes (AA)	***Narcotiques Anonymes (NA)***	***Cocaïnomanes Anonymes (CA)***	***Gamblers Anonymes (GA)***
1 866 544-6322	1 855 544-6362	1 877 806-0581	*1 866 484-6664*
Réunions en présentiel et/ou virtuelles disponibles	Réunions en présentiel et/ou virtuelles disponibles	Réunions en présentiel et/ou virtuelles disponibles	Réunions en présentiel et/ou virtuelles disponibles
https://aa-quebec.org/aaqc_wp/	https://naquebec.org/	https://www.caquebec.org/reunions/	https://gaquebec.org/

9.12 Pour l'entourage : AL-ANON/ALATEEN

- ***PODCASTS – Grains d'Espoir***

  Ces podcasts abordent le sujet de la dépendance sous un regard expérientiel et le partage d'expériences personnelles des animateurs et différents invités. Animés par Eve Salvail, Angelo Rubino et Jean-Claude Télémaque, ces podcasts abordent plusieurs sujets en lien avec la dépendance et le rétablissement.

10 Approches

10.1 L'entretien motivationnel

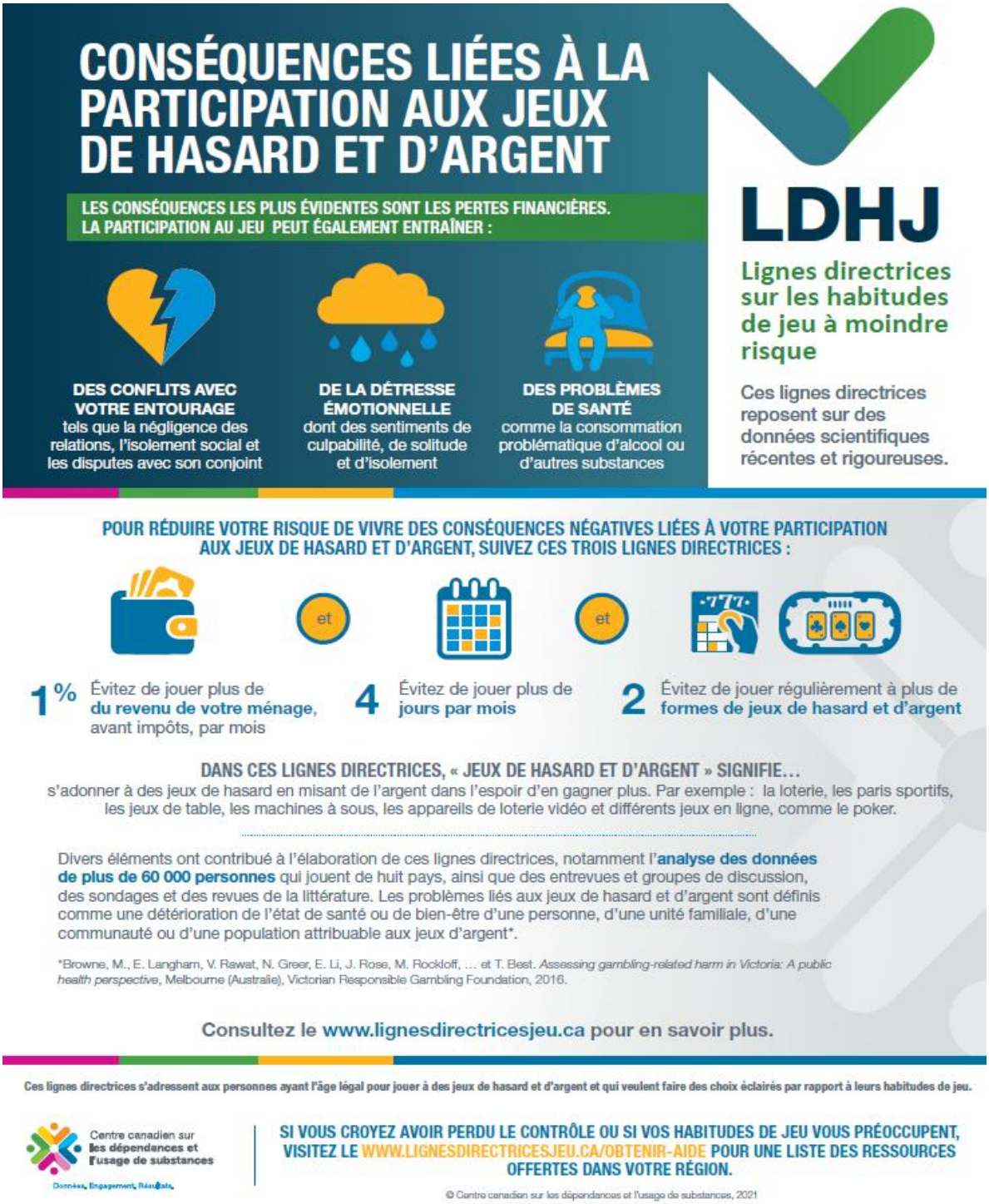
- Initiation à l'entretien motivationnel
  - Formation de 2 h. Voir sur ENA
- Optimisation de la pratique de counseling par l'utilisation de l'entretien motivationnel (de base). Voir sur ENA
- *Techniques d'entretien motivationnel à l'intention du personnel d'établissement de première ligne*
  - Pour écouter le webinaire correspond, cliquer *ici*

10.2 Humeur et déclencheurs

- *Fiche d'observation des déclencheurs*
- Le journal de l'humeur : *https://cdn.cforp.io/cdn/trad21/aborder-les-enjeux-de-sante-mentale/le-journal-de-lhumeur-semaine.pdf*
- *Grille* de l'humeur : *https://fondationcervo.com/wp-content/uploads/2022/11/grande_pages_journal-humeur_20200309-1.pdf*
- Humeur baromètre : https://bridgethegapp.ca/fr_ca/adult-national/get-inspired/categories/coping-tips/

11 Annexes

Annexe 1 : Conséquences liées à la participation aux jeux de hasard et d'argent



Annexe 2 : Pour réduire votre risque des conséquences négatives liées à votre participation aux jeux de hasard et d'argent

LDHJ

Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque

Ces lignes directrices reposent sur des données scientifiques récentes et rigoureuses.

Pour réduire votre risque de vivre des conséquences négatives liées à votre participation aux jeux de hasard et d'argent, suivez ces trois lignes directrices :

1 MONTANT

Évitez de jouer plus de **1 %** du revenu de votre ménage, avant impôts, par mois

et

4 FRÉQUENCE

Évitez de jouer plus de **4 jours** par mois

et

2 NOMBRE

Évitez de jouer régulièrement à plus de **2 formes** de jeux de hasard et d'argent

Revenu annuel du ménage	Montant mensuel maximum
10 000 $	8 $
30 000 $	25 $
50 000 $	42 $
70 000 $	58 $
90 000 $	75 $
110 000 $	92 $
130 000 $	108 $
150 000 $	125 $

TOUTES LES FORMES DE JEU NE POSENT PAS LE MÊME RISQUE

- Les jeux de hasard et d'argent qui demandent de la rapidité et la répétition de paris peuvent causer des problèmes plus facilement et rapidement que les autres.
- Par exemple, certaines formes de jeu en ligne, les machines à sous, les appareils de loterie vidéo et le poker peuvent amener à dépenser plus d'argent, en peu de temps.

QUELQUES FORMES DE JEUX DE HASARD ET D'ARGENT

TOUTEFOIS, ces limites pourraient ne pas vous convenir. Vous devriez vous fixer des limites plus strictes ou ne pas jouer à des jeux de hasard et d'argent si :

- Vous avez des problèmes de consommation **d'alcool, de cannabis** ou **d'autres substances**
- Vous souffrez **d'anxiété** ou de **dépression**
- Vous avez (ou quelqu'un dans votre famille a) des problèmes liés aux jeux de hasard et d'argent

CONSEILS PRATIQUES

- **Limitez votre consommation** d'alcool, de cannabis et d'autres substances quand vous jouez; cela vous aidera à respecter les lignes directrices.
- **Limitez votre accès à l'argent.** Laissez vos cartes de débit et de crédit à la maison. Certaines applications peuvent aussi vous empêcher de faire des paiements avec votre téléphone.
- **Prévoyez une autre activité après** avoir joué à un jeu de hasard et d'argent. Ainsi, vous limitez votre temps de jeu.
- **Jouer avec d'autres pourrait vous influencer.** Réfléchissez à l'influence que les autres peuvent avoir sur vos habitudes de jeu.
- **Prévoyez un budget pour votre divertissement.** Ne misez que l'argent réservé à votre divertissement lorsque vous jouez.
- **Fixez-vous des limites.** Avant de partir en voyage ou de participer à un événement spécial où vous jouerez, prévoyez le coup, gardez ces lignes directrices en tête et fixez-vous des limites.

Consultez le **www.lignesdirectricesjeu.ca** pour en savoir plus.

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES NÉGATIVES LIÉES À LA PARTICIPATION AU JEU?

Les conséquences les plus évidentes sont les pertes financières. La participation au jeu peut également entraîner :

- Des conflits avec votre entourage, tels que la négligence des relations, l'isolement social et les disputes avec son conjoint
- De la détresse émotionnelle, dont des sentiments de culpabilité, de solitude et d'isolement
- Des problèmes de santé, comme la consommation problématique d'alcool ou d'autres substances

En suivant ces lignes directrices, vous pourrez réduire votre risque de vivre des conséquences négatives.

POUR QUELLES RAISONS JOUEZ-VOUS?

Est-ce pour vous amuser? Si vous jouez pour fuir vos problèmes, vous êtes plus susceptible de vivre des conséquences négatives. Vous pourriez également avoir de la difficulté à respecter les limites recommandées.

Ces lignes directrices s'adressent aux personnes ayant l'âge légal pour jouer à des jeux de hasard et d'argent et qui veulent faire des choix éclairés par rapport à leurs habitudes de jeu.

Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances

Données. Engagement. Résultats.

SI VOUS CROYEZ AVOIR PERDU LE CONTRÔLE OU SI VOS HABITUDES DE JEU VOUS PRÉOCCUPENT, VISITEZ LE WWW.LIGNESDIRECTRICESJEU.CA/OBTENIR-AIDE POUR UNE LISTE DES RESSOURCES OFFERTES DANS VOTRE RÉGION.

© Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2021

Annexe 3 : Certaines personnes sont plus à risque de vivre des conséquences négatives liées aux jeux de hasard et d'argent

CERTAINES PERSONNES SONT PLUS À RISQUE DE VIVRE DES CONSÉQUENCES NÉGATIVES LIÉES AUX JEUX DE HASARD ET D'ARGENT

POUR RÉDUIRE VOTRE RISQUE DE VIVRE DES CONSÉQUENCES NÉGATIVES LIÉES À VOTRE PARTICIPATION AUX JEUX DE HASARD ET D'ARGENT, SUIVEZ CES TROIS LIGNES DIRECTRICES :

1 % Évitez de jouer plus de **du revenu de votre ménage**, avant impôts, par mois

et

4 Évitez de jouer plus de **jours par mois**

et

2 Évitez de jouer régulièrement à plus de **formes de jeux de hasard et d'argent**

DANS CES LIGNES DIRECTRICES, « JEUX DE HASARD ET D'ARGENT » SIGNIFIE…
s'adonner à des jeux de hasard en misant de l'argent dans l'espoir d'en gagner plus. Par exemple : la loterie, les paris sportifs, les jeux de table, les machines à sous, les appareils de loterie vidéo et différents jeux en ligne, comme le poker.

LDHJ

Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque

Ces lignes directrices reposent sur des données scientifiques récentes et rigoureuses.

UNE REVUE DE PLUS DE 250 ÉTUDES

RÉALISÉE PENDANT L'ÉLABORATION DES LIGNES DIRECTRICES SUR LES HABITUDES DE JEU À MOINDRE RISQUE. CETTE REVUE A DÉMONTRÉ QUE CERTAINES PERSONNES SONT PLUS À RISQUE DE VIVRE DES CONSÉQUENCES NÉGATIVES LIÉES À LEUR PARTICIPATION AU JEU.

Consultez le www.lignesdirectricesjeu.ca pour en savoir plus.

AINSI, SI :

vous souffrez d'anxiété ou de dépression,

vous avez des problèmes de consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres substances,

vous avez (ou quelqu'un dans votre famille a) des problèmes liés aux jeux de hasard et d'argent,

vous jouez pour fuir vos problèmes,

… vous devriez vous fixer des limites plus strictes que celles énoncées dans les lignes directrices ou vous abstenir de jouer.

Ces lignes directrices s'adressent aux personnes ayant l'âge légal pour jouer à des jeux de hasard et d'argent et qui veulent faire des choix éclairés par rapport à leurs habitudes de jeu.

Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances
Données. Engagement. Résultats.

SI VOUS CROYEZ AVOIR PERDU LE CONTRÔLE OU SI VOS HABITUDES DE JEU VOUS PRÉOCCUPENT, VISITEZ LE WWW.LIGNESDIRECTRICESJEU.CA/OBTENIR-AIDE POUR UNE LISTE DES RESSOURCES OFFERTES DANS VOTRE RÉGION.

© Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2021

12 Références

Agence de la santé publique du Canada. (2019). *Parler de la consommation de substances de manière humaniste, sécuritaire et non stigmatisante*. Récupéré sur Gouvernement du Canada: https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/publications/healthy-living/communicating-about-substance-use-compassionate-safe-non-stigmatizing-ways-2019/guilding-rinciples-fra.pdf

Agence de la santé publique du Canada. (2019). *Parler de la consommation de substances de manière humaniste, sécuritaire et non stigmatisante*. Récupéré sur Santé-publique: https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/parler-consommation-substances-maniere-humaniste-securitaire-non-stigmatisante-2019.html

AIDQ. (s.d.). *Capsules vidéo de sensibilisation : Stigmatisation de l'usage de drogues, changer notre regard.* Récupéré sur AIDQ, Association des intervenants en dépendance du Québec: https://www.aidq.org/fr/actualites-aidq-details/capsules-video-de-sensibilisation-stigmatisation-de-l-usage-de-drogues-changer-notre-regard

AQCID, D. a. (s.d.). Récupéré sur Trouve ton centre: https://www.trouvetoncentre.com/

ASPQ. (2022, janvier). *Cannabis, grossesse et allaitement: Que savons-nous ?* Récupéré sur ASPQ: https://aspq.org/app/uploads/2020/06/cannabis_perinatalite_vf.pdf

ASPQ. (2023, 11 20). *Cinq fondements pour communiquer sur l'alcool.* Récupéré sur ASPQ: https://aspq.org/cinq-fondements-pour-communiquer-sur-lalcool/

ASPQ. (2024). Récupéré sur Alcool au féminin: https://alcoolaufeminin.ca/

ASPQ. (s.d.). *Outils et ressources.* Récupéré sur TSAF, trouble du spectre de l'alcoolisation foetale: https://grossessesansalcool.ca/ressources/

ASPQ. (s.d.). *Trousse d'outils de sensibilisation sur la consommation d'alcool pendant la grossesse*. Récupéré sur TSAF: Trouble du spectre de l'alcoolisation foetale: https://grossessesansalcool.ca/ressources/trousse-doutils/

Asselin G., B. H. (2024, 01 16). *Bien-être numérique : l'association entre l'utilisation des technologies, la santé mentale et les relations interpersonnelles.* Récupéré sur Statistique Canada: https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/22-20-0001/222000012024001-fra.pdf?st=lGn7hMuQ

Association des optométristes du Québec. (s.d.). *La Fatigue oculaire*. Récupéré sur AOQ: https://www.aoqnet.qc.ca/vision/protection/fatigue.php

Burgun Isabelle, chroniqueuse. (2024, avril 29). Quel est le temps d'écran idée pour un adulte? Québec, Canada.

CAMH. (2018). *10 façons de réduire les risques pour votte santé quand vous consommez du cannabis.* Récupéré sur Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque: https://www.camh.ca/-/media/files/pdfs---reports-and-books---research/canadas-lower-risk-guidelines-cannabis-fr.pdf

CAPSA. (2024). *Santé liée à l'utilisation de substances.* Récupéré sur Capsa: https://capsa.ca/fr/sante-liee-a-lutilisation-de-substances/

CAPSA. (s.d.). *Qu'entendons-nous par la santé liée à l'utilisation de substances ?* Récupéré sur CAPSA: https://capsa.ca/fr/sante-liee-a-lutilisation-de-substances/

CAPSA, A. c. (2023). *Outil d'évaluation organisationnelle de l'usage de substances de la stigmatisation.* Récupéré sur CAPSA: https://substanceuse.ca/sites/default/files/2024-01/SURE_OAT_FRE_DRA.pdf

CAPSA-ACEPA. (2019). *Se servir des mots pour surmonter la stigmatisation.* Récupéré sur Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances: https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-09/CCSA-Language-and-Stigma-in-Substance-Use-Addiction-Guide-2019-fr.pdf

CCDUS. (2019). *Se servir des mots pour surmonter la stigmatisation: un guide d'introduction.* Récupéré sur https://capsa.ca/2023/wp-content/uploads/2023/12/CCSA-Language-and-Stigma-in-Substance-Use-Addiction-Guide-2019-fr.pdf

CCSA. (2019). *Connaitre les risques du cannabis pour la santé.* Récupéré sur CCSA: https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-06/CCSA-Cannabis-Inhaling-Ingesting-Risks-Infographic-2019-fr_0.pdf

CCSA. (2019, octobre). *Conseils pour une consommation à moindre risque.* Récupéré sur https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-10/CCSA-Cannabis-Inhaling-Ingesting-Risks-Infographic-2019-fr.pdf

CCSA. (2022). *Knowing your limits with cannabis guide.* Récupéré sur Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances: https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2022-04/CCSA-Knowing-Your-Limits-with-Cannabis-Guide-2022-fr.pdf

CCSA. (2023, 08). Récupéré sur https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2023-08/CCSA-Knowing-Your-Limits-with-Alcohol-Guide-2023-fr.pdf

CCSA. (2023). *Quiz : repères canadiens sur l'alcool et la santé.* Récupéré sur CCSA: https://www.ccsa.ca/fr/quiz-sur-alcool

CCSA. (2023). *Repères canadien sur l'alcool-communications.* Récupéré sur https://www.ccsa.ca/fr/reperes-canadiens-sur-lalcool-et-la-sante#trousse-d-outils-de-communication

CCSA. (2024). *Quis sur les repères canadiens sur l'alcool et la santé*. Récupéré sur CCSA: Données. Engagement.Résultats: https://www.ccsa.ca/fr/quiz-sur-alcool

CCSA. (2024). *Usage de cannabis et de cannabinoides à ds fins médicales.* Récupéré sur Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances: https://www.ccsa.ca/fr/usage-de-cannabis-et-de-cannabinoides-des-fins-medicales

CCSA. (s.d.). *Surmonter la stigmatisation : apprentissage en ligne*. Récupéré sur Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances: https://www.ccsa.ca/fr/surmonter-la-stigmatisation-apprentissage-en-ligne

CCSA/CCDUS. (2021). *Multimédia-stigmatisation.* Récupéré sur Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances: https://www.ccsa.ca/fr/multimedia-stigmatisation

CCSA-CCDUS. (2021). *Surmonter la stigmatisation : Apprentissage en ligne*. Récupéré sur Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances: https://www.ccsa.ca/fr/surmonter-la-stigmatisation-apprentissage-en-ligne

CCSMPA. (2023, 11). *Cannabis-use-brochure*. Récupéré sur CCSMPA: https://ccsmh.ca/wp-content/uploads/2023/11/WEB-CCSMH-Cannabis-Use-Brochure-FRENCH.pdf

Centre canadien de protection de l'enfance. (2024). *Parents cyberavertis.ca*. Récupéré sur https://parentscyberavertis.ca/app/fr/

Centre canadien de protection de l'enfance inc. (2024). *Parents cyberavertis.ca*. Récupéré sur https://parentscyberavertis.ca/app/fr/

Centre canadien de protection de l'enfance. (s.d.). *Parents cyberavertis.ca*. Récupéré sur https://parentscyberavertis.ca/app/fr/

CHU Ste-Justine. (2020). *Cannabis, grossesse et allaitement.* Récupéré sur Promotion de la santé: https://www.chusj.org/getmedia/0c334882-9b53-49bf-8d10-a2229a0b398e/Fiche-thematique-Cannabis-Gossesse-Allaitement.pdf.aspx?ext=.pdf

CIUSSS-Centre-Sud-de-l'Ile-de-Montréal. (2024, 07 04). *Conseils et prévention*. Récupéré sur Centre universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal: https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/conseils-et-prevention-lumiere-sur-le-cannabis/conseils-et-prevention-cannabis-faits-et-effets-du-cannabis

CIUSSS-Centre-Sud-de-l'Ile-de-Montréal. (s.d.). *Conseils et prévention - Cannabis - Faits et effets du cannabis.* Récupéré sur https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/conseils-et-prevention-lumiere-sur-le-cannabis/conseils-et-prevention-cannabis-faits-et-effets-du-cannabis

Cocaine Anonymous World Services, i. (2024). *Cocainomanes Anonymes- Région du Québec*. Récupéré sur Qui sommes nous ?: https://www.caquebec.org/

Cocainomanes Anonymes. (s.d.). *Espoir-Foi-Courage*. Récupéré sur https://www.caquebec.org/

Commission santé mentale. (2018, 04). *Entamer la conversation.* Récupéré sur Commission santé mentale: https://www.mentalhealthcommission.ca/wp-content/uploads/drupal/2018-04/Substance_Abuse_brochure_fr.PDF

COSMOSS Matapédia. (s.d.). *Boite à outils écrans.* Récupéré sur COSMOSS pour que chaque jeune développe son potentiel: https://cosmoss.qc.ca/matapedia/actions/boite-outils-ecrans.html

CQEPTJ, C. Q. (s.d.). *Problème de jeu*. Récupéré sur gambling.psy: https://www.gambling.psy.ulaval.ca/probleme-de-jeu/suis-je-risque

Dialogue. (2023, 08). *Comment aider des collègues aux prises avec un problème d'utilisation de substances.* Récupéré sur Dialogue: https://www.dialogue.co/fr/blogue/comment-aider-des-collegues-aux-prises-avec-un-probleme-utilisation-de-substances

Directives canadiennes en matière de mouvement 24h. (s.d.). *Profitez au maximum de votre journée. Bougez Plus. Soyez moins sédentaire. Dormez bien.* Récupéré sur Directives en matière de mouvement sur 24 heures: https://csepguidelines.ca/language/fr/#pll_switcher

Dose de psy : le podcast. (2023, avril 11). *La dépendance aux substances.* (P. Dre Janick Coutu, Interprète)

Drogue, a. e. (s.d.). *Autoévaluation de sa consommation d'alcool.* Récupéré sur Drogue, aide et référence: https://www.aidedrogue.ca/la-dependance/questionnaires-dautoevaluation/#:~:text=Le%20questionnaire%20AUDIT%20(Alcohol%20Use,%C3%AAtes%20en%20situation%20de%20d%C3%A9pendance.

Drogue, a. e. (s.d.). *Auto-évaluation de sa consommation d'alcool.* Récupéré sur Drogue, aide et référence: https://www.aidedrogue.ca/la-dependance/questionnaires-dautoevaluation/#:~:text=Le%20questionnaire%20AUDIT%20(Alcohol%20Use,%C3%AAtes%20en%20situation%20de%20d%C3%A9pendance.

Drogue, a. e. (s.d.). *La balance décisionnel: une étape vers le changement.* Récupéré sur Drogue, aide et référence: https://www.aidedrogue.ca/la-balance-decisionnelle-une-etape-vers-le-changement/

Drogue, A. e. (s.d.). *Le Cycle de la dépendance.* Récupéré sur Drogue, aide et référence: https://www.aidedrogue.ca/la-dependance/le-cycle-de-la-dependance/

Dufour, M. B.-B. (2022). *Internet et écrans.* Récupéré sur Institut universitaire sur les dépendances: https://iud.quebec/sites/iud/files/media/document/RESSOURCES%20POUR%20AIDE%20%C3%80%20LA%20MOD%C3%89RATION%20D%E2%80%99UTILISATION%20D%E2%80%99INTERNET%20Poster%20%2821%20%C3%97%2029.7%20cm%29.pdf

Educ alcool. (2013). *Calcoolateur.* Récupéré sur Educ alcool: https://www.educalcool.qc.ca/outils/calcoolateur/

Ferland, F. B.-M.-D.-M.-J. (2023). *Université du Québec à Trois-Rivières.* Récupéré sur RISQ: https://oraprdnt.uqtr.uquebec.ca/pls/public/gscw031?owa_no_site=4242&owa_no_fiche=250&owa_bottin=

Fonds de recherche du Québec. (2025). *Les effets du numérique sur ma santé*. Récupéré sur Santé bien-être numérique: https://sben.ca/

Gambling, L.-R. (s.d.). *Lignes directrices sur les habitudes de jeu de hasard et d'argent.* Récupéré sur https://www.google.ca/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjy3eiFgbeKAxV6wvACHXh0M1IQFnoECBkQAQ&url=https%3A%2F%2Fgamblingguidelines.ca%2Ffr%2Fresource%2Flignes-directrices-sur-les-jeux-de-hasard-et-dargent-a-faible-risque-affiche%2F&usg=AOv

Givord, A. C.-B. (2017). *Merci de jouer.* Récupéré sur Office national du film du Canada: https://www.onf.ca/interactif/merci_de_jouer

Gouvernement du Canada. (2018). Récupéré sur Changer la façon dont nous parlons de l'utilisation de substances: https://publications.gc.ca/collections/collection_2018/aspc-phac/HP5-132-2018-fra.pdf

Gouvernement du Canada. (2018). *Changer la façon dont nous parlons de l'utilisation des substances.* Récupéré sur Collections: https://publications.gc.ca/collections/collection_2018/aspc-phac/HP5-132-2018-fra.pdf

Gouvernement du Canada. (2018). *Changer la façon dont nous parlons de l'utilisation des substances.* Récupéré sur collections:

https://publications.gc.ca/collections/collection_2018/aspc-phac/HP5-132-2018-fra.pdf

Gouvernement du Canada. (2019, 04 26). *Cannabis et le cerveau : Renseignez-vous sur les faits.* Récupéré sur Canada.ca: https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/drugs-medication/cannabis/resources/cannabis-brain-know-facts/cannabis-cerveau-renseignez-vous-faits.pdf

Gouvernement du Canada. (2022). *Spectre de la consommation de substances.* Récupéré sur Gouvernement du Canada: https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/vie-saine/spectre-consommation-substances-infographie.html

GRC/RCMP. (2018, Octobre 22). *GRC Drogues/RCMP*. Récupéré sur Google Play: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.grc_rcmp.drugs

GRC-Gendarmerie royale du Canada. (2018, Avril). *Fiches de sensibilisation aux drogues.* Récupéré sur Gouvernement du Canada: https://publications.gc.ca/collections/collection_2018/grc-rcmp/PS64-112-2018-fra.pdf

GRC-RCMP. (2021, Juillet). *Protéger.Renseigner. Influencer. Tableau de sensibilisation aux Drogues.* Récupéré sur https://www.rcmp-grc.gc.ca/wam/media/3543/original/757073502d4d055d3a2540c1b1b77f85.pdf

GRIP. (s.d.). *Si tu choisis de consommer, choisis aussi de t'informer*. Récupéré sur https://grip-prevention.ca/

Haslin, A. (2021, 11 16). *Casinos et jeux en ligne : l'autoexclusion pour reprendre le contrôle.* Récupéré sur Jeu : aide et référence: https://aidejeu.ca/articles/casinos-et-jeux-en-ligne-lautoexclusion-pour-reprendre-le-controle/#:~:text=L%27autoexclusion%20des%20casinos%20et%20salons%20de%20jeux&text=Cette%20d%C3%A9marche%20enti%C3%A8rement%20volontaire%20permet,trois%20mois%20%C3%A0%2

INSPQ. (2022, Février). *Effets sur la santé de la consommation quotidienne ou quasi quotidienne à long terme de cannabis.* Récupéré sur Documentations/Synthèse des connaissances: https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2885-effets-sante-consommation-long-terme-cannabis.pdf

INSPQ. (2022, août). *Risque pour la santé d'une consommation régulière de cannabis à long terme*. Récupéré sur Publications/afiiche-consommation-long-terme-cannabis:

https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2885-affiche-consommation-long-terme-cannabis.pdf

INSPQ. (2023). *Effets des écrans sur la santé*. Récupéré sur INSPQ: https://www.inspq.qc.ca/ecrans-hyperconnectivite/effets

INSPQ. (2024, Novembre 4). *Effets des écrans sur la santé mentale et physique*. Récupéré sur Institut national de santé publique du Québec: https://www.inspq.qc.ca/ecrans-hyperconnectivite/effets-mentale-physique#:~:text=L%27usage%20intensif%20de%20jeux,anxi%C3%A9t%C3%A9%2C%20ou%20l%27isolement.

INSPQ. (s.d.). *Vapotage de nicotine et de cannabis : identifier et comprendre les risques pour la santé*. Récupéré sur https://www.inspq.qc.ca/substances-psychoactives/cannabis/vapotage

INSPQ, I. d. (2025, 01 15). *Un coup d'oeil sur les JHA*. Récupéré sur INSPQ: https://www.inspq.qc.ca/jeux-de-hasard-et-d-argent/sante

Institut canadien de recherche sur l'usage de subs. (2023). *Standard drink calculator*. Récupéré sur University of Victoria: http://aodtool.cfar.uvic.ca/fr/index-stddt.html

Jeu : aide et référence. (s.d.). Récupéré sur Jeu : aide et référence: https://aidejeu.ca/telecounseling/

Jeu : aide et référence. (s.d.). Récupéré sur https://aidejeu.ca/articles/5-fausses-croyances-jeux-de-hasard-et-dargent/

Jeu : aide et référence. (2023). *La balance décisionnelle : une étape vers le changement*. Récupéré sur Jeu, aide et référence: https://aidejeu.ca/articles/la-balance-decisionnelle-une-etape-vers-le-changement/

Jeu : aide et référence. (s.d.). *Comprendre le jeu excessif*. Récupéré sur https://aidejeu.ca/comprendre-le-jeu-excessif/questionnaire-dauto-evaluation/

La Montée. (s.d.). *Mets fin à ta descente, nous te soutiendrons dans ta montée!* Récupéré sur https://www.centrelamontee.com/

Laflamme, J. :. (2022). *Les jeux de hasard et d'argent en ligne: risqués et illégaux*. Radio-Canada, La Facture.

L'Arrimage. (s.d.). *L'Arrimage, centre de traitement des dépendances*. Récupéré sur https://www.larrimage.com/les-services

Maison Le Tremplin. (s.d.). *Le Tremplin : Thérapie et réinserction sociale*. Récupéré sur https://www.maisonletremplin.com/

MSSS. (2024). *Répertoire des ressources en dépendance*. Récupéré sur MSSS: https://www.msss.gouv.qc.ca/repertoires/dependances/

MSSS. (Dernière modification 2022). *Loi de l'effet-Affiche*. Récupéré sur Publications du ministère de la santé et des Services sociaux: https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2022/22-804-01F.pdf

MSSS. (Dernière modification: 2022). *Loi de l'effet-Affiche*. Récupéré sur Publications du ministère de la Santé et des Services sociaux: https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000271/

Observatoire sur le bon usage des écrans. (s.d.). *L'essentiel à savoir*. Récupéré sur Campagne d'information sur le bon usage des écrans: Ensemble, gardons le contrôle: https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/

Ouverte, A. (s.d.). Récupéré sur https://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/soins-services/famille-enfance-jeunesse/aire-ouverte

ParticipACTION. (2023, novembre 08). *Suer plutôt que naviguer: 6 astuces pour remplacer le temps d'écran par du temps actif*. Récupéré sur Blog: https://www.participaction.com/fr/blogue/temps-decran/remplacer-temps-decran-par-du-temps-actif/

Peele Stanton . (s.d.). *Comprendre la dépendance au jeu*. Récupéré sur Jeu : Aide et Référence: https://aidejeu.ca/articles/pourquoi-devient-on-dependant-au-jeu/

Plourde Chantale, Laventure Myriam. (2019). *Vivre avec un proche ayant une dépendance*. AQPAMM/AIDQ.

Santé publique Ottawa. (2023). *Consommation standard*. Récupéré sur Qu'y a-t-il dans votre verre? Comment calculter une consommation standard?: https://www.youtube.com/watch?v=_eKVP941Tfk&t=82s

Sardin, V. (2024, janvier 01). *Noovomoi.ca-vivre*. Récupéré sur Noovo Moi: https://www.noovomoi.ca/vivre/bien-etre/mois-sans-alcool-Dry-January.html

Savoie, V. (2023). *Levez les freins à la pratique d'activité physique au travail*. Récupéré sur Praxis: https://praxis.encommun.io/n/j7c04GQ5uUK3MZH4xYVpDftQ9Hg/

Savoie, V. (2024, 12 19). *Le bien être numérique et l'hyperconnectivité*. Récupéré sur Praxis: https://praxis.encommun.io/n/8CVW7oKAv7xfR6nLHcHd7qwzXo8/

Savoie, V. (2024, 12 19). *Le bien être numérique et l'hyperconnectivité*. Récupéré sur Praxis: https://praxis.encommun.io/n/8CVW7oKAv7xfR6nLHcHd7qwzXo8/

Savoie, V. (2024, 12 19). *Le bien-être numérique et l'hyperconnectivité*. Récupéré sur Praxis: https://praxis.encommun.io/n/8CVW7oKAv7xfR6nLHcHd7qwzXo8/

Sergerie Marie-Anne, D. P. (2016). *AUTO-OBSERVATION DES USAGES D'INTERNET ET DES NOUVELLES TECHNOLOGIES.* Récupéré sur cyberdépendance.ca: https://cyberdependance.ca/wp-content/uploads/2016/09/ficheinternet.pdf

Sergerie Marie-Anne, P. p. (s.d.). *Auto-observation des usages d'internet et des nouvelles technologies.* Récupéré sur Cyberdependance.ca: https://cyberdependance.ca/wp-content/uploads/2016/09/ficheinternet.pdf

Suicide.ca. (s.d.). *Dépendance à l'alcool ou à la drogue et suicide.* Récupéré sur Suicide.ca: https://suicide.ca/fr/je-pense-au-suicide/situations-difficiles/dependance-a-la-drogue-et-alcool

Suicide.ca. (s.d.). *Dépendance au jeu et suicide*. Récupéré sur Suicide.ca: https://suicide.ca/fr/je-pense-au-suicide/situations-difficiles/dependance-aux-jeux-de-hasard-et-argent

Tangage des Laurentides. (2024, 11). *Centre intégré de santé et services sociaux des Laurentides.* Récupéré sur Outils pour les parents _On jase tu?: https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/en/care-and-services/dependance-et-toxicomanies/

Tel-Jeunes . (2024). *Tel-jeunes parents*. Récupéré sur https://www.teljeunes.com/fr/parents

Toxicomanie, A. (2021). *Vidéo: Le cycle de la dépendance.* Récupéré sur Action toxicomanie: https://www.youtube.com/watch?v=u-aP0G8Q9YQ

Toxicomanie, A. (s.d.). *Saine utilisation des écrans.* Récupéré sur https://www.actiontox.com/autres-dependances/saine-utilisation-des-ecrans/#:~:text=Suggestions%20pour%20une%20utilisation%20saine&text=Fermer%20les%20%C3%A9crans%20lorsqu%27ils,ordinateur%20dans%20un%20endroit%20passant

Université Concordia. (s.d.). *Le nouveau visage des jeux en ligne*. Récupéré sur Le nouveau visage des jeux en ligne: https://www.concordia.ca/fr/recherche/chairejeu/equipes/hermes/podcast-fr.html

Université Laval. (s.d.). *Comprendre le jeu*. Récupéré sur Centre québécois d'excellence pour la prévention et le traitement du jeu (CQEPTJ): https://www.gambling.psy.ulaval.ca/comprendre-le-jeu/les-jeux-de-hasard-et-dargent

Urbania. (2024, OCTOBRE). Substances, mieux comprendre l'univers des drogues au Québec.

Zaman, M. (2023, 08 10). *Comment aider des collègues aux prises avec un problème d'utilisation de substances.* Récupéré sur Dialogue:

https://www.dialogue.co/fr/blogue/comment-aider-des-collegues-aux-prises-avec-un-probleme-utilisation-de-substances#:~:text=Respectez%20les%20limites%20de%20la%20personne&text=%C3%89tablir%20la%20confiance%20est%20essentiel,%C3%A0%20demander%20de%20l%27ai