



Centre d'Excellence en
SANTÉ MENTALE

Pour: *Nos collègues du Québec* Du: *Centre d'Excellence en Santé Mentale*



La promotion maximale de la santé mentale inclut prévenir les abus de substance

Au Centre d'Excellence en Santé Mentale, quand nous pensons à la promotion de la santé mentale, nous pensons également à protéger les enfants des effets néfastes de l'abus d'alcool et de drogues. Cette carte postale est dédiée à la prévention des abus de substances.

Continuum de l'usage de drogues

Le lien d'une personne avec l'utilisation de substances peut être vu sur un continuum :



Cliquer sur le lien suivant pour voir comment ce continuum peut être utilisé pour informer et supporter les étudiants :

http://www.camh.net/education/Resources_teachers_schools/Drug_Curriculum/Secondary/curriculum_gr10expect1t1s1.html

Prévention 101

Les buts de la prévention de la drogue et de l'alcool peuvent inclure aider les jeunes à :

- Éviter l'usage de la drogue et de l'alcool
- Retarder le début de l'usage de l'alcool et des drogues
- Réduire les effets nuisibles de l'alcool et des drogues



Pour plus d'information sur une prévention efficace, cliquer sur ces liens :

http://www.camh.net/education/Resources_teachers_schools/Youth%20Scoop/youth_scoop_programs_work.pdf

<http://www.drugabuse.gov/publications/infacts/lessons-prevention-research>

Pour des activités faciles à implanter en classe, cliquer sur le lien suivant :

<http://www.drugabuse.gov/parents-teachers>

Prévention
efficace



Ateliers gratuits pour les étudiants du secondaire 1

The MY INDEPENDENCE MATTERS TO ME, ateliers disponibles en anglais à travers la province
Contacter La Maison Jean Lapointe au 514-288-2611 (Montréal) ou 1-800-567-9543 (reste du Québec)

Les mots sont importants

La stigmatisation demeure la plus grande barrière dans le traitement des abus de substances. L'utilisation des mots contribue à accroître ou à réduire les stigmates. Plutôt que d'utiliser des termes comme c'est un alcoolique ou un drogué, on peut parler d'une personne aux prises avec une problématique d'usage d'alcool, ou une problématique d'abus de substance.

« Si vous voulez vous occuper de quelque chose, vous l'appellez une fleur. Si vous voulez la tuer vous l'appellez une mauvaise herbe. » (traduction libre)

Le processus de changement

Changer n'est pas facile. Demandez à quelqu'un qui a essayé d'arrêter de fumer, ou qui s'est promis de maintenir un style de vie actif ou de perdre ces dernières cinq livres! Apprenez-en plus sur les stades du changement selon Prochaska & Diclementes et les stratégies correspondant à chaque stade.
http://www.camh.net/about_addiction_mental_health/drug_and_addiction_information/addiction_information_guide/addiction_change.html#stages

Croyez en moi...cela peut faire une différence!

Saviez-vous que dans le traitement des dépendances, un haut niveau de perception d'efficacité personnelle est en corrélation directe avec le degré de succès du traitement. Plus une personne croit qu'elle peut changer, meilleures sont les chances qu'elle change! Comme professeurs, nos attentes personnelles vis-à-vis les chances de changement chez un jeune peuvent avoir un effet puissant sur les résultats, agissant comme une prédiction qui se réalise. Nous pouvons être des motivateurs au changement.

Règle de réceptivité... un outil pratique

Utiliser la règle de réceptivité pour évaluer votre réceptivité au changement :
<http://www.peelregion.ca/health/workplace/employees/pdfs/Readiness-Ruler.pdf>



L'importance de l'intervention précoce

Le Pavillon Foster Addiction Rehabilitation Center (<http://www.pavillonfoster.org/>) offre des services aux jeunes de 12 à 17 ans aux prises avec des problèmes d'abus de substances. Nous avons questionné Alyssa Mew, conseillère en chef du Pavillon Foster, sur l'importance de l'intervention précoce. Voici certains faits qu'elle nous a fournis :

- Le cerveau de l'adolescent est encore en développement et par conséquent plus vulnérable aux dépendances; les adolescents sont plus sensibles aux effets des abus de substances (Squeglia, Jacobus & Tapert, 2009; Dayan & al. 2010)
- Plus le début de l'utilisation est tôt, plus la carrière d'utilisation sera longue (années à compter du premier usage + les années d'abstinence) (Dennis & al. 2005)
- Intervenir précocement pour atténuer les facteurs de risques (ex » : comportement agressif, faible maîtrise de soi) a souvent un impact plus grand qu'une intervention plus tardive. Cela conduit à un changement dans la trajectoire de vie de l'adolescent, le dirigeant loin des problèmes pour évoluer vers des comportements positifs (Lalongo et al. 2001; Hawkins et al. 2008).

Si vous avez trouvé cette carte postale aidante et informative, s'il vous plait partagez-la avec vos collègues. La transmission de l'information sur la santé mentale est le premier pas vers la promotion d'une meilleure santé mentale.

Pour plus d'information : Gerry Weintraub, PhD., OPQ
Psychologue-Coordonnateur, Centre d'excellence en santé mentale
514-422-3000 poste 32468, gweintraub@lbpsb.qc.ca