

Webinaire

Jeunes adultes et consommation : intervenir dans une approche de réduction des risques

Présenté par

Virginie Lacoste, ps.éd, MIT
Lydia Lefebvre Fortin

4 décembre 2025

Qui sommes-nous?

Virginie Lacoste, APPR, Direction de santé publique de la Montérégie, équipe promotion et prévention.

Lydia Lefebvre Fortin, directrice du programme prévention des dépendances à La Maison de Jonathan.

Objectif du webinaire

- Mise à jour des connaissances actuelles, des stratégies d'intervention éprouvées et des pistes de réflexion sur la consommation de substances psychoactives chez les jeunes adultes.
- Faire la promotion d'une formation en ligne sur le sujet que vous pourrez partager dans vos milieux

Plan de la présentation

1. Activité brise-glace
2. Informations sur les SPA
3. Stigmatisation liée à l'usage de SPA
4. Données consommation de SPA chez les jeunes adultes
5. Approche efficace
6. Contexte de la formation
7. Présentation de la formation
8. Accès à la formation
9. Ressources complémentaires

1. Activité brise-glace

Nuage de mots



En un ou quelques mots, qu'est-ce qui vous vient en tête lorsqu'on parle du mot drogue?

Événement TXMEPO - Wooclap

Quand on parle de drogues, nous voulons dire : SPA



Les substances psychoactives (SPA), telles que l'alcool, le cannabis, les drogues illégales et certains médicaments. Elles ont un effet direct sur le système nerveux central et altèrent la cognition, les émotions et les comportements.



Depuis la légalisation du cannabis, les jeunes adultes consomment davantage.

a) tout à fait d'accord

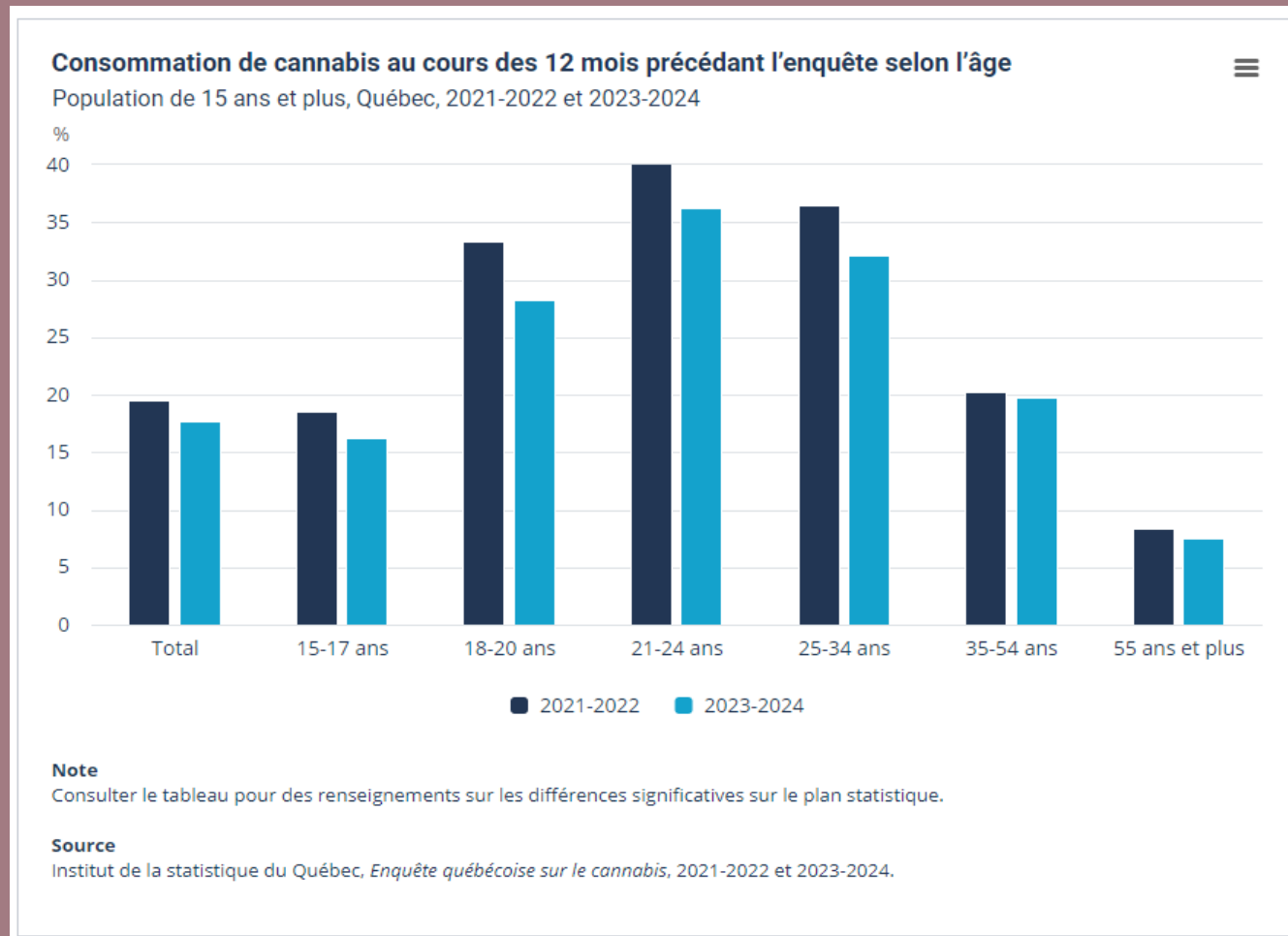
Réponse : FAUX

b) plutôt d'accord

c) plutôt en désaccord

d) pas du tout d'accord

Prévalence de la consommation de cannabis



Quand vient le temps d'intervenir avec un élève au sujet de sa consommation, il est facile pour moi d'agir

- a) tout à fait d'accord
- b) plutôt d'accord
- c) plutôt en désaccord
- d) pas du tout d'accord



Les raisons possibles d'éviter d'aborder le sujet de la consommation

Souvent :

- Peur de se tromper;
- Peur d'une réaction de l'élève ou du groupe;
- On ne veut pas perdre le lien avec l'élève;
- Manque de temps;
- On n'est pas certain que c'est notre responsabilité;
- On ne se sent pas assez outillé;

Quand vient le temps d'intervenir auprès d'un élève en lien avec l'usage de SPA, quelle est l'émotion qui vous habite?



Pourquoi est-il important d'intervenir sur cet enjeu?

Catégories	Conséquences possibles :
Santé mentale	<ul style="list-style-type: none"> • Troubles de l'humeur, anxiété ou dépression • Psychoses induites par les substances • Problèmes cognitifs : mémoire, concentration, jugement • Risque suicidaire
Santé physique	<ul style="list-style-type: none"> • Dépendance physique et tolérance • Dommages aux organes : foie, reins, poumons • Problèmes neurologiques : AVC, convulsions • Risque de surdose • Contracter une ITSS ou autres maladies infectieuses • Risque d'accident, de se blesser ou blesser autrui
Vie sociale et professionnelle	<ul style="list-style-type: none"> • Isolement social et Isolement familial • Échecs scolaires, abandon, perte d'emploi • Infractions et judiciarisation • Stigmatisation et rejet social

2. Qu'est-ce qu'une consommation problématique?

Usage
à faible risque

Usage
à risque

Usage
problématique



3 indicateurs

- Intensité de l'usage
- Impact des conséquences négatives, la prise de risque et le dysfonctionnement
- Degré de perte de contrôle

2. Classification des SPA

	Dépresseurs	Stimulants	Perturbateurs
Effets sur le SNC	Ralentit le SNC	Accélère le SNC	Altère le SNC
Effets recherchés	Détente, apaisement, soulagement de la douleur, désinhibition	Vivacité, augmentation de l'énergie, performance, perte de poids	Altération de la perception de la réalité, de la conscience et des cinq sens
Risques principaux surdose	Dépression respiratoire, arrêt cardiaque, décès	Paranoïa, troubles cardio-respiratoires, décès	<i>Bad trip</i> , psychose toxique
Risques majeurs si sevrage abrupte	Convulsions, confusion, arrêt cardiaque, décès	Symptômes dépressifs, épuisement et risque suicidaire	Aucun risque majeur, mais inconfort, symptômes anxio-dépressifs, troubles du sommeil

SNC (Système nerveux central)

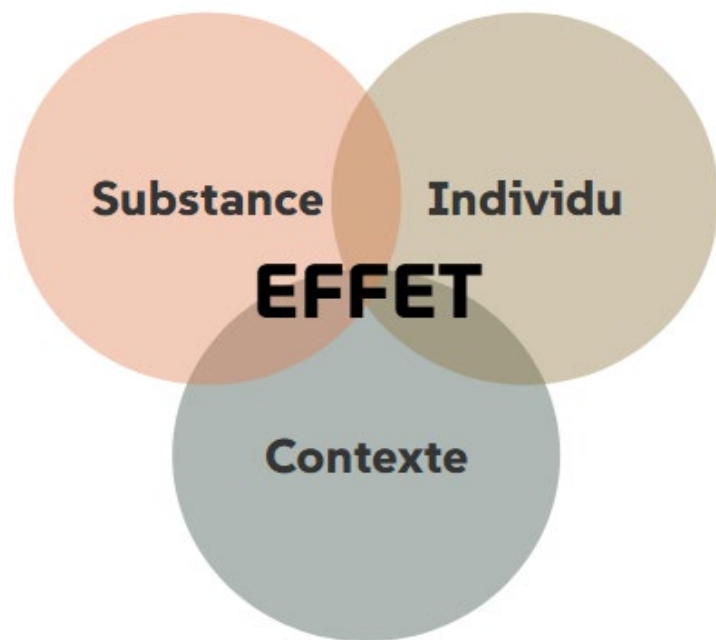
2. Loi de l'effet (SIC)

Substance

+ Individu

+ Contexte (SIC)

= Loi de l'effet



- Permet de prendre en considération plusieurs caractéristiques qui viennent influencer l'effet qu'aura une Substance (S) sur un Individu (I) dans un Contexte (C) donné.
- Permet d'affirmer qu'on ne peut pas prédire avec exactitude l'effet ressenti lors d'une consommation.

2. Loi de l'effet (SIC)

Luc et Marcel vont à un spectacle de musique avec des amis et consomment du cannabis.

- Luc adore sa soirée et s'amuse. Il avait tellement hâte d'être en vacances pour profiter de belles soirées comme celles-ci.
- Marcel déteste sa soirée. Il a l'impression d'étouffer dans la foule. Il est certain que ses amis le trouvent plate et lourd. Il se sent dans sa bulle et finit par partir sans dire au revoir.

Comment se fait-il que Luc et Marcel ne vivent pas la même expérience de consommation de cannabis?



2. Loi de l'effet (Substance)

Les caractéristiques propres à la substance qui peuvent avoir un impact sur les effets ressentis incluent :

- Quantité consommée;
- Composition de la substance (présence d'agents de coupe, % d'agents psychoactifs comme le % d'alcool ou encore le % de THC, etc.);
- Rythme de consommation (ex. : une bière à l'heure pendant 5 heures en 5 minutes);
- Mode de consommation (ingéré, injecté, fumé, inhalé, sniffé, etc.);
- Mélanges de substances.

2. Loi de l'effet (Individu)

Les caractéristiques propres à l'individu qui peuvent avoir un impact sur les effets ressentis incluent :

- Âge;
- Génétique;
- Taille et poids;
- État physique (fatigue, problème de santé chronique, infection ponctuelle, déshydratation, faim, etc.);
- État d'esprit, état psychologique ou humeur;
- Tolérance à la substance;
- Attentes envers l'expérience de consommation, expériences passées, etc.

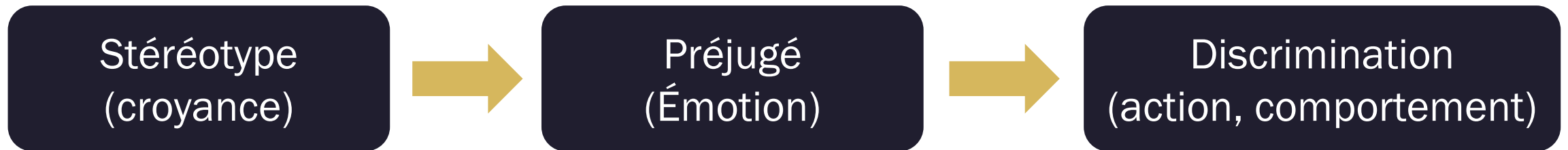
2. Loi de l'effet (Contexte)

Les caractéristiques propres au contexte qui peuvent avoir un impact sur les effets ressentis incluent :


- Endroit (dans le sous-sol de la maison familiale, dans un bar, en camping, dans un festival, etc.);
- Ambiance (décontractée, stressante, bruyante, etc.);
- Moment de la journée (le matin avant les cours, le soir après le travail, en après-midi, la fin de semaine, etc.);
- Relation avec les autres (relations conflictuelles, présence de personnes inconnues, amis de confiance, etc.);
- Sentiment de sécurité;
- Lois et règlements en place (beaucoup d'agents de sécurité fouillent à l'entrée, etc.)

3. Stigmatisation

« Réfère aux attitudes, croyances ou comportements négatifs à l'égard d'un groupe de personnes en raison de leur situation personnelle » (Santé Canada)



3. Stigmatisation

Stéréotypes	Préjugés	Discrimination
<p>Toutes les personnes qui consomment du cannabis sont paresseuses</p> 	<p>Toutes les personnes paresseuses ne méritent pas qu'on leur donne de notre temps ou d'investir dans la relation</p>	<p>Je vais éviter d'aider un élève dans un problème académique ou lui accorder peu de temps si celui-ci consomme du cannabis</p>
<p>Généralisation d'une caractéristique à un groupe</p>	<p>Jugement, évaluation négative</p>	<p>Comportement irrespectueux</p>
<p>Croyance</p>	<p>Émotion</p>	<p>Action</p>
<p>On n'y croit pas forcément, mais on les connaît</p>	<p>Basé sur le stéréotype, on croit au stéréotype</p>	<p>Basée sur les stéréotypes et préjugés</p>
<p>Simplifie la réalité pour mieux anticiper</p>	<p>Opinion adoptée en l'absence d'informations suffisantes</p>	<p>Traitement particulier d'une personne par rapport à son groupe</p>

3. Stigmatisation



Croyances ou mythes à propos de
la consommation de SPA chez les
élèves ?



3. Stigmatisation

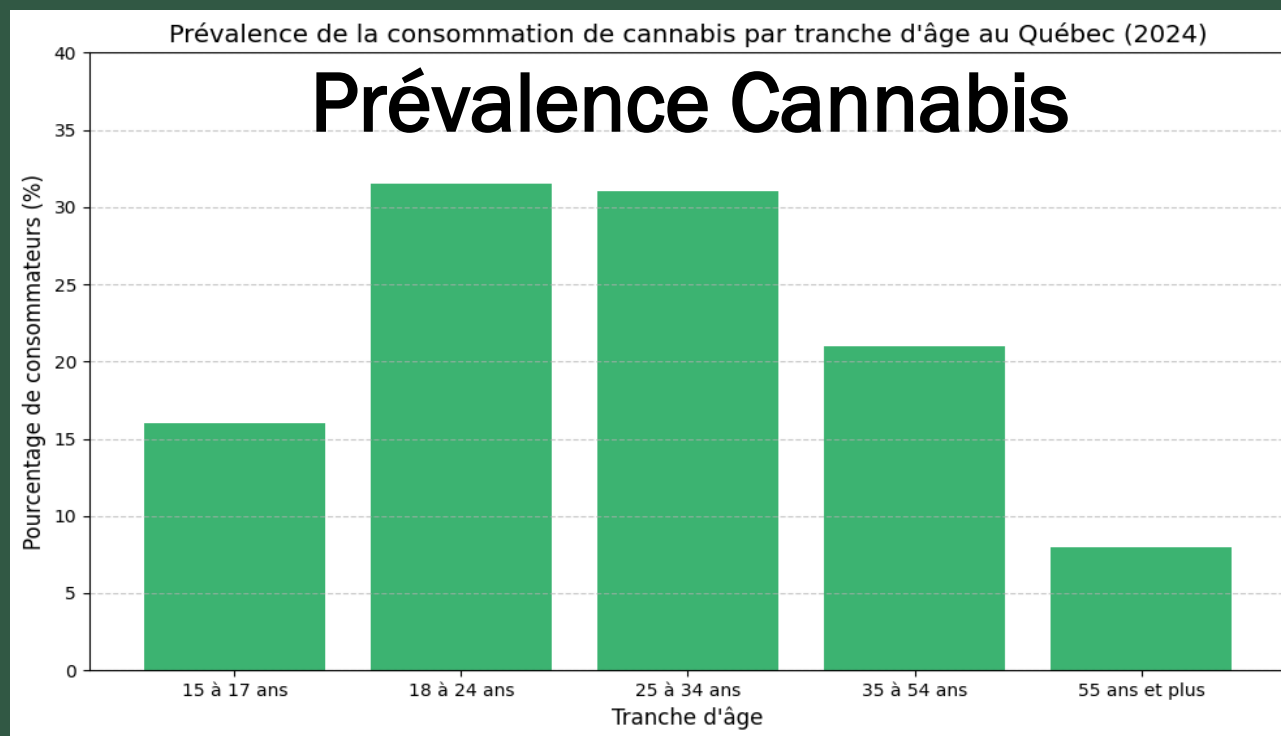
Selon vous, quels sont les impacts de ces croyances ou mythes dans les programmes, dans les soins et services aux élèves?



3. Impacts de la stigmatisation

- Non-dévoilement de la consommation SPA des personnes par peur du jugement (honte) ou encore peur d'avoir des problèmes;
- Consommation de SPA de manière plus cachée;
- Adoption de pratiques plus à risque;
- Isolement;
- Décrochage scolaire;
- Barrières à l'accès au logement/emploi et aux soins de santé.

4. Quelques données SPA – jeunes



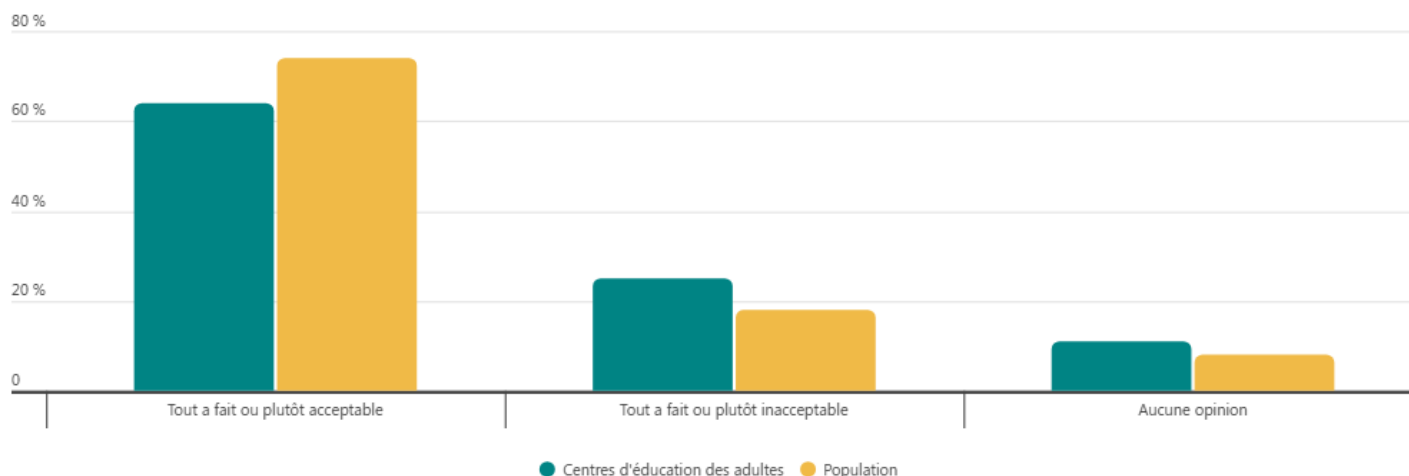
[La consommation de cannabis et d'autres substances psychoactives chez les jeunes de 18 à 24 ans qui fréquentent les centres d'éducation des adultes : principaux constats | Institut national de santé publique du Québec](#)

4. Quelques données SPA – jeunes

Des perceptions plus conservatrices à l'égard de la consommation occasionnelle de cannabis

Comparativement aux Québécois de 18 à 24 ans, les élèves ont une perception plus faible de l'acceptabilité sociale de la consommation occasionnelle de cannabis (tout à fait ou plutôt acceptable: 64 % contre 74 %).

Figure 1 - Perception de l'acceptabilité sociale de consommer occasionnellement du cannabis



4. Quelques données SPA – jeunes

Les élèves ont une perception comparable à celle des Québécois de 18 à 24 ans des effets néfastes du cannabis sur certaines fonctions cognitives, dont la mémoire (67 % contre 67 %), la prise de décision (63 % contre 67 %), l'attention (58 % contre 66 %) et la concentration (56 % contre 60 %).

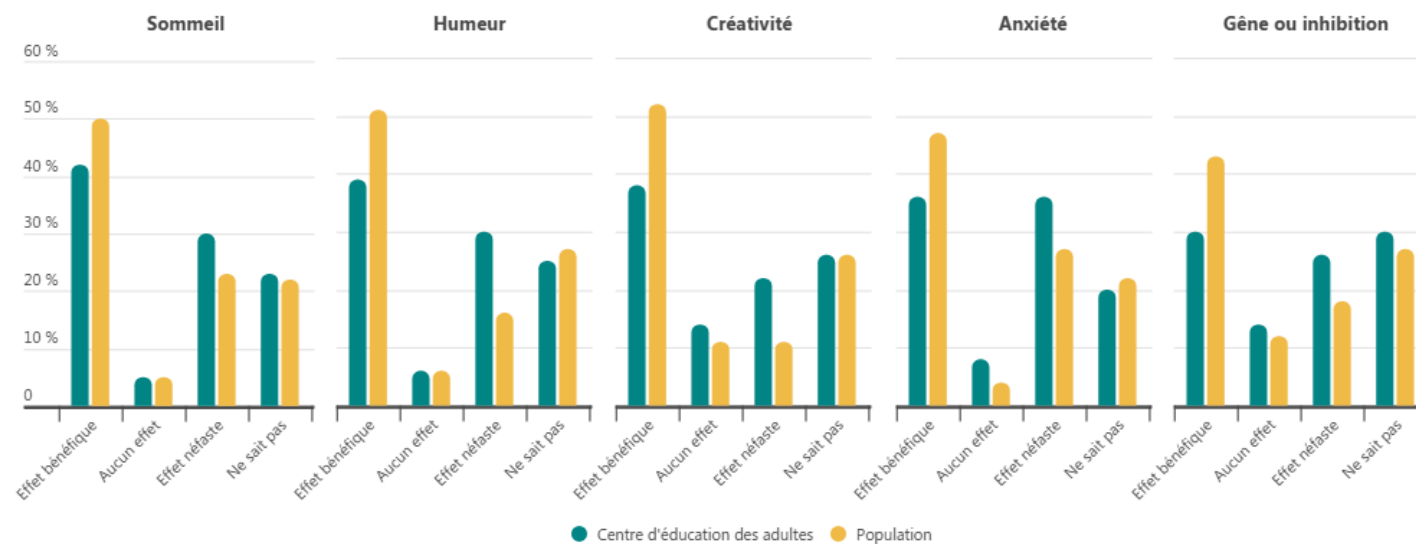
Figure 2 - Perception des effets du cannabis sur certaines fonctions cognitives



4. Quelques données SPA – jeunes

Cependant, les élèves ont une perception plus faible que les Québécois du même groupe d'âge des effets bénéfiques du cannabis sur la régulation de certains processus psychologiques, dont l'humeur (39 % contre 51 %), la créativité (38 % contre 52 %), l'anxiété (36 % contre 47 %) et la gêne ou l'inhibition (30 % contre 43 %).

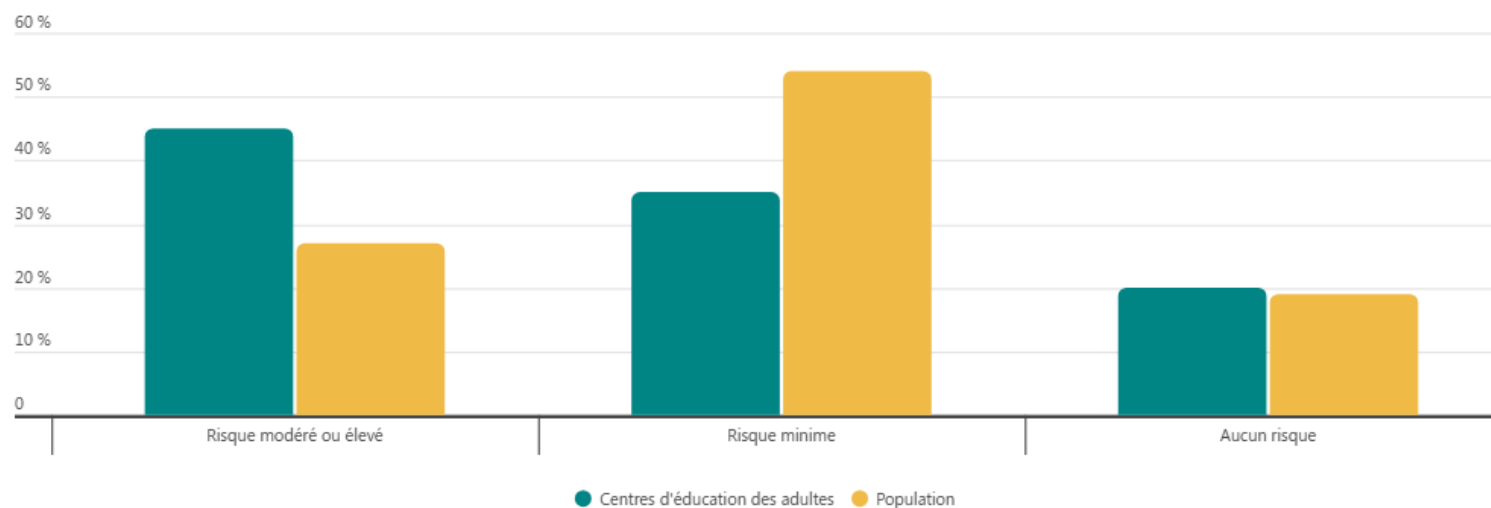
Figure 3 - Perception des effets du cannabis sur certains processus psychologiques



4. Quelques données SPA – jeunes

Comparativement aux Québécois de 18 à 24 ans, les élèves ont une perception plus grande du risque pour la santé (mentale ou physique) qui est associé à la consommation occasionnelle de cannabis (modéré ou élevé: 45 % contre 27 %).

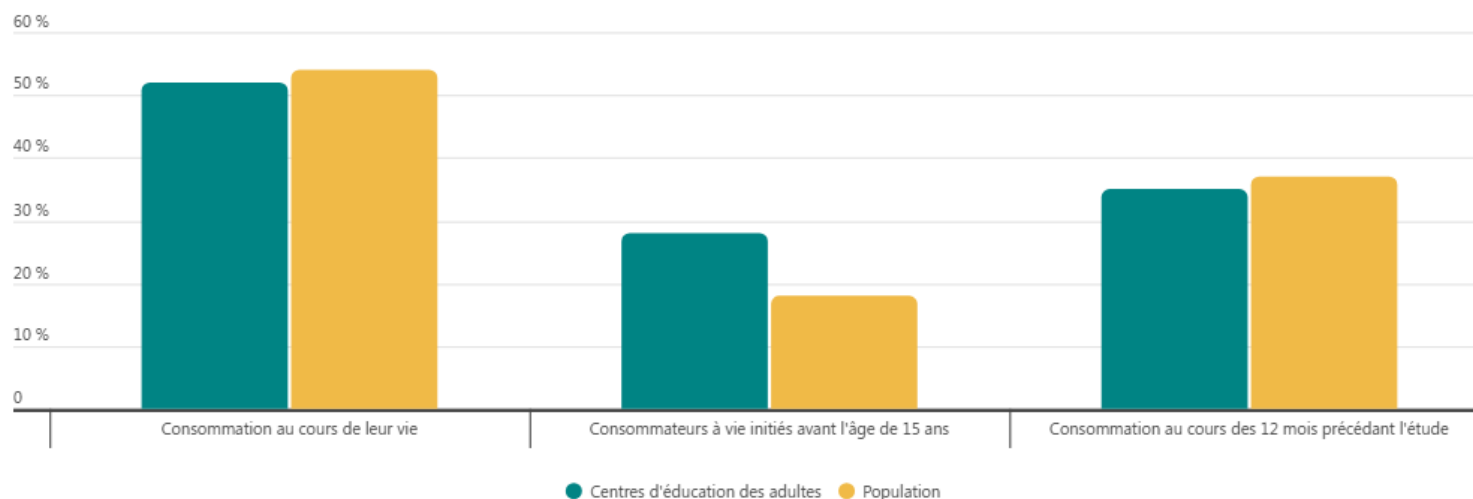
Figure 4 - Perception du risque pour la santé de consommer occasionnellement du cannabis



4. Quelques données SPA – jeunes

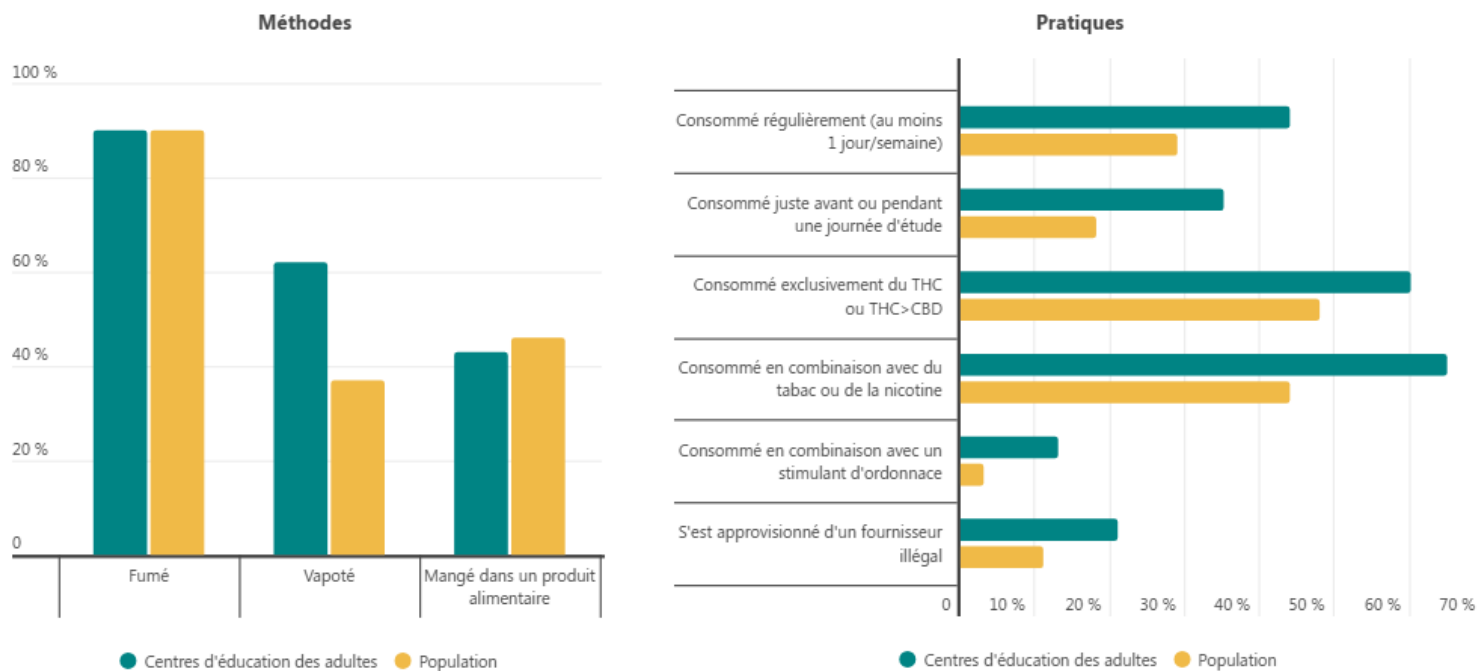
Les élèves de 18 à 20 ans sont en proportion plus nombreux que ceux de 21 à 24 ans à s'être initiés avant l'âge de 15 ans (32 % contre 20 %).

Figure 5 - Consommation de cannabis



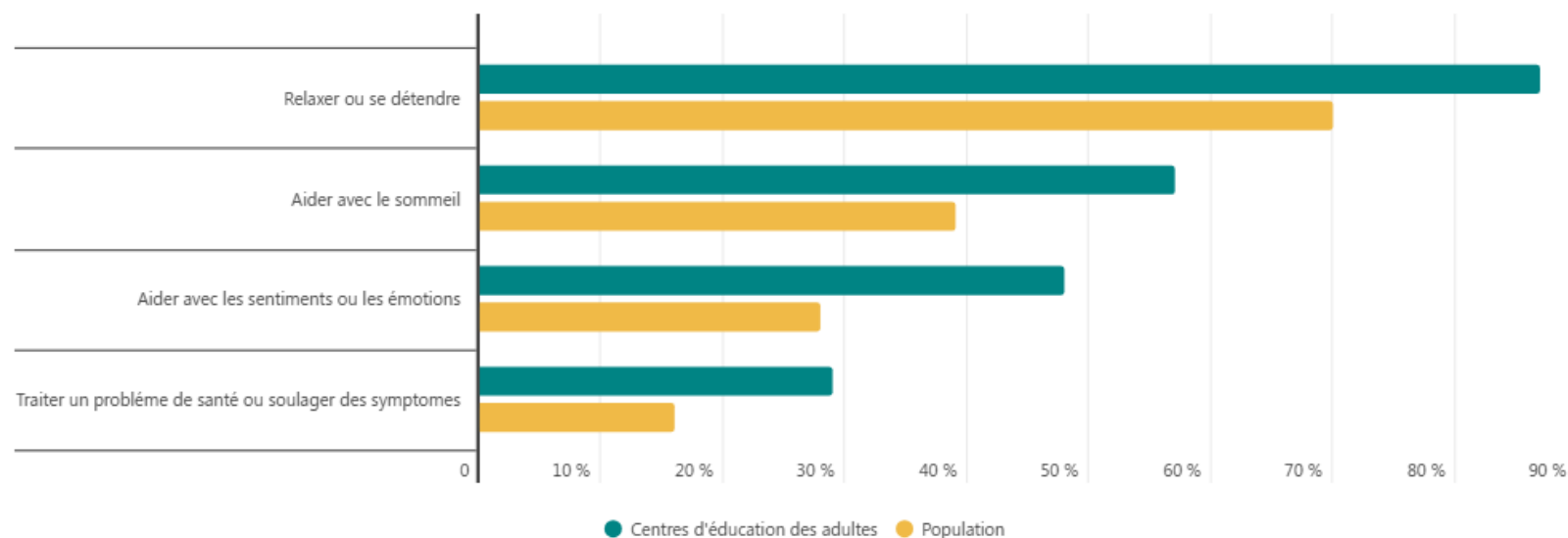
4. Quelques données SPA – jeunes

Figure 6 - Méthodes et pratiques liées au cannabis consommé au cours des 12 mois précédant l'étude



4. Quelques données SPA – jeunes

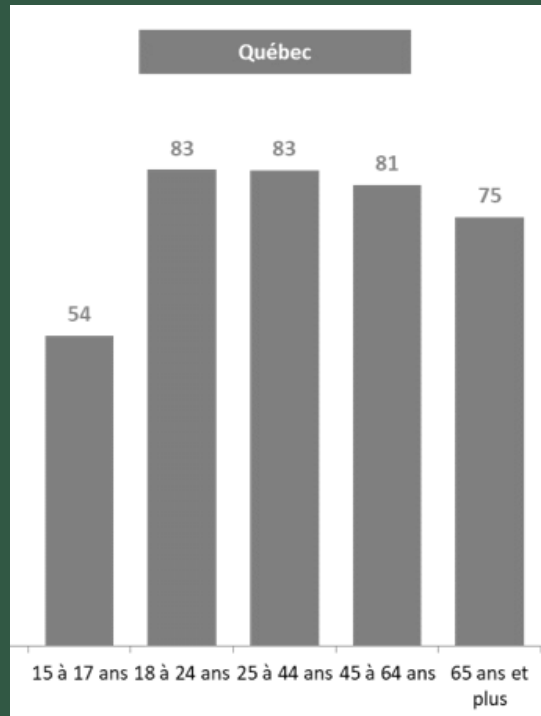
Figure 10 - Motifs de consommation de cannabis liés à la santé



4. Quelques données SPA – jeunes adultes

Prévalence alcool

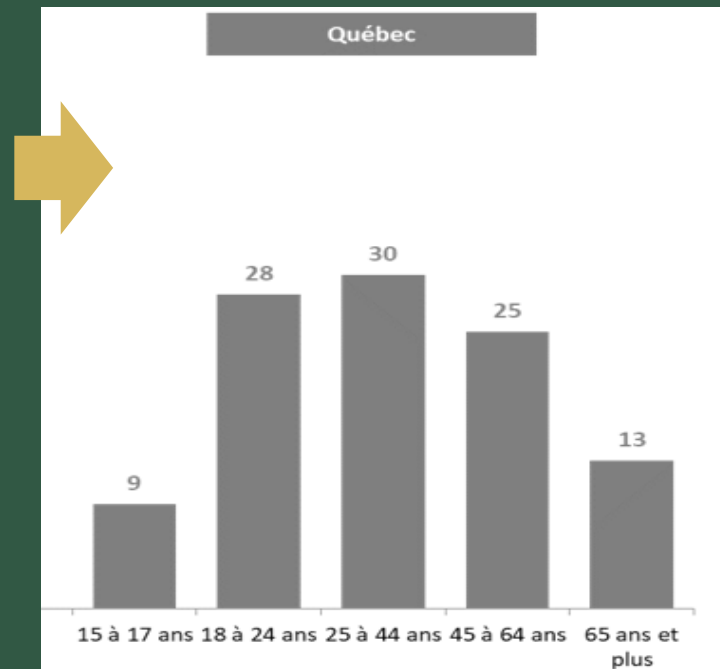
Proportion de la population 15 ans et plus ayant consommé de l'alcool au cours des 12 derniers mois, Québec, 2020-2021



Consommation excessive d'alcool :

- 4 consommation et + femme
- 5 consommation et + homme
- Au moins 1 fois par mois

Proportion de la population 15 ans et plus présentant une consommation excessive d'alcool au cours des 12 derniers mois, Québec, 2020-2021

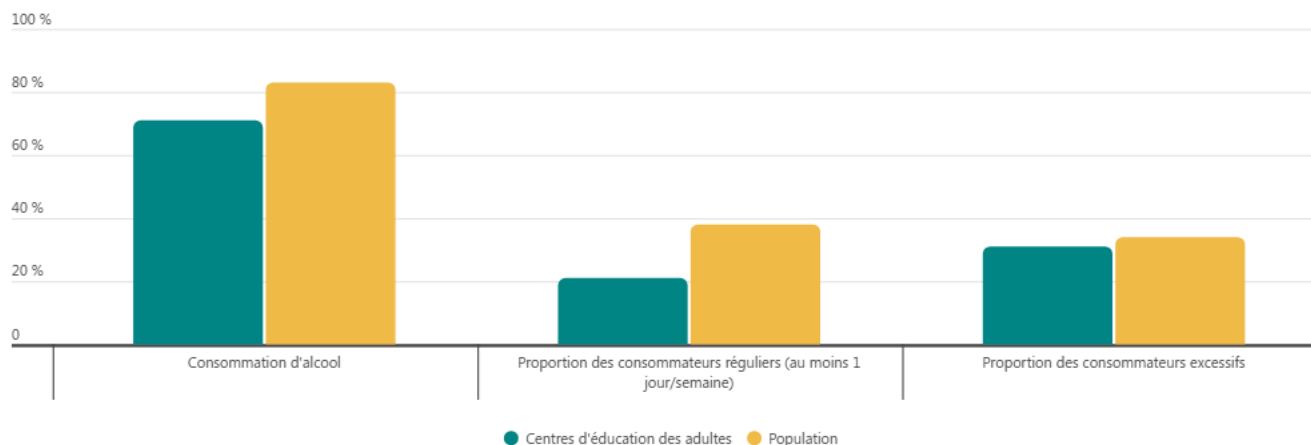


4. Quelques données SPA – jeunes

Les élèves de genre féminin sont en proportion plus nombreux que ceux de genre masculin à en consommer (75 % contre 67 %).

Parmi les consommateurs au cours des 12 mois précédant l'étude, la fréquence de la consommation d'alcool est également inférieure à celle des Québécois de 18 à 24 ans (au moins 1 jour/semaine : 21 % contre 38 %). Toutefois, une proportion semblable d'élèves que de Québécois de 18 à 24 ans ont consommé de l'alcool de façon excessive (31 % contre 34 %).

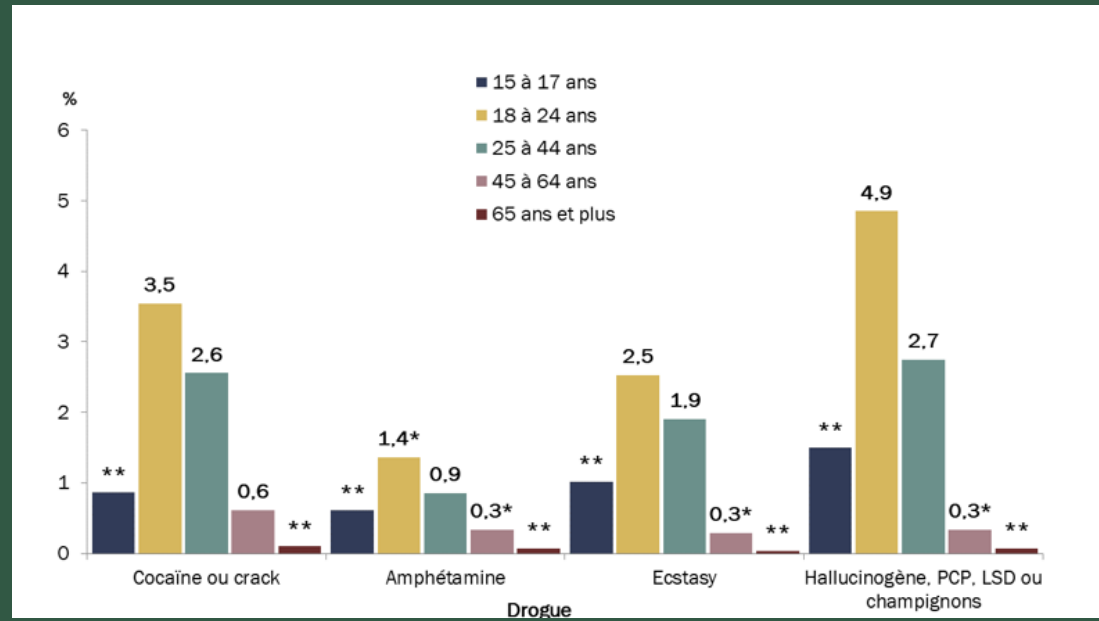
Figure 11 - Consommation d'alcool au cours des 12 mois précédant l'étude



4. Quelques données SPA – jeunes adultes

Prévalence autres SPA

Proportion de la population ayant consommé des drogues au cours des 12 derniers mois selon l'âge et le type de drogue, Québec, 2020-2021



5. Approches efficaces

Réduction des risques et méfaits :

La réduction des méfaits met l'accent sur le droit à l'autodétermination et laisse à la personne le soin de définir ce qu'est le rétablissement et le mieux-être pour elle (humaniste) dans ce qui est réaliste pour elle (pragmatisme). Elle reconnaît les bénéfices pour la personne dans une approche de coûts-bénéfices.

Aborder les risques et les conséquences associés à la consommation plutôt que la consommation directement. Cela passe souvent par les modifications des habitudes de consommation : (contexte, mode de consommation, moment dans la journée, etc.).

5. Approches efficaces

Réduction de l'usage

Vise la diminution y compris l'abstinence. Inclus des stratégies qui misent sur la quantité et la fréquence

Réduction des risques et des méfaits

Aborder les risques et les conséquences associés à la consommation plutôt que le fait de consommer. Elle reconnaît aussi les bénéfices pour la personne

5. Approche efficace

Souvent un chevauchement des deux approches en dépendance :

- Ces approches peuvent se compléter;
- Réduire son usage ou l'abstinence mène souvent à une réduction des risques et des méfaits, mais pas toujours;
- Par exemple, une personne qui arrête de consommer de l'alcool pourrait augmenter massivement sa consommation d'une autre substance comme la nicotine ou avoir un comportement plus compulsif avec son téléphone pouvant entraîner de nouveaux risques pour la santé.

5. Approches efficaces

Avez-vous des exemples de stratégies de réduction des risques ou des méfaits qui vous vient en tête en contexte scolaire ou non?



5. Approches efficaces

Exemple de stratégies en réduction des risques et méfaits

- Boire de l'eau avant, pendant et après;
- Prendre de plus petites quantités de substances;
- Espacer ses consommations lors d'une même période;
- Planifier son retour sécuritaire lors de déplacement;
- Prendre des journées sans consommation;
- Éviter les mélanges de plusieurs SPA;
- Discuter de sa consommation avec son médecin ou pharmacien pour avoir des conseils.

6. Contexte de la formation

Consultation des établissements postsecondaires en Montérégie
(projet étudiants médecine UDS)

Développement d'un programme de prévention de l'usage SPA chez
les jeunes adultes : "À deux doigts de ta limite" [Présentation](#)
[PowerPoint](#)

Charte Ottawa en promotion-prévention : importance de travailler les
environnements favorables

7. Contenu de la formation

Buts de la formation

- Renforcer l'impact des ateliers offerts en prévention de la consommation à risque *À deux doigts de ta limite*
- Soutenir les membres du personnel dans leurs pratiques en lien avec la consommation des SPA chez leurs étudiants
- Réduire les comportements stigmatisants entourant la consommation SPA
- Contribuer au développement d'un environnement favorable à la prévention de la consommation à risque de SPA

7. Contenu de la formation

Approche collaborative :

- Direction de santé publique de la Montérégie
- Organisme en prévention des dépendances en Montérégie, Maison de Jonathan
- Deux enseignants de la formation professionnelle
- L'institut universitaire sur les dépendances

[form-personnel-postsec.pdf](#)



Jeunes adultes et consommation :
intervenir dans une approche de
réduction des risques

Une formation en ligne destinée à tous les membres du personnel travaillant
dans un établissement scolaire postsecondaire au Québec.

La Direction de santé publique de la Montérégie offre une formation en ligne qui propose des outils et approches pour intervenir, si jamais l'occasion se présente, auprès des étudiants qui consomment des substances psychoactives (SPA). Elle est conçue pour tout type d'employé qui œuvre en milieu scolaire postsecondaire, susceptible d'entrer en contact avec ceux-ci.

Durée : 2 h (4 activités de 30 minutes)
Gratuite, en ligne et à votre rythme!



7. Contenu de la formation

Les objectifs :

- Réfléchir sur la consommation de SPA en général ainsi que chez les jeunes et réduire la stigmatisation;
- Connaître l'approche de réduction des risques et des méfaits;
- Intervenir avec cette approche chez les jeunes en contexte scolaire;
- Pratiquer à l'aide de mises en situation.

8. Accès à la formation

Comment s'inscrire?

Vous pouvez vous inscrire dès maintenant en vous rendant au :

<https://ena.expertise-sante.com/login/index.php>

Une fois votre compte créé, allez dans le menu « Direction de santé publique de la Montérégie » et sélectionnez le cours Jeunes adultes et consommation : intervenir dans une approche de réduction des risques.

8. Accès à la formation

Autre formation pour intervenant en suivi individuel seulement:

Cannabis: mieux le connaître et ouvrir le dialogue auprès des personnes qui en font usage: [FORMATION](#)

Lien: [cannabis | ENA CESS](#)

9. Ressources complémentaires

1. Services d'intervention précoce en dépendance (**1^{re} ligne**) :
Tous les CLSC de votre territoire;
2. Centre en réadaptation en dépendance (**2^e ligne**) de votre région;
3. Ligne 24 heures et 7 jours semaine : Drogues-aides et références :
par téléphone : **514 527-2626** ou **1 800 265-2626**
par clavardage : <https://www.aidedrogue.ca/>
2. Site web la Loi de l'effet: [Grip](#)

9. Ressources complémentaires

- Organisme en prévention des dépendances offrant des activités de prévention dans les établissements postsecondaires [Présentation PowerPoint](#)
- Air ouvert : [Aire ouverte : services pour les jeunes de 12 à 25 ans | Gouvernement du Québec](#)
- Clinique jeunesse: [Clic Santé - Page de prise de rendez-vous pour le service de Consultation à la Clinique Jeunesse](#)
- Application mobile [Canna-Coach | Ta communauté! - Ta communauté: Forum d'entraide pour soutenir les jeunes souhaitant modifier leur consommation de cannabis](#)



Questions ? Besoins ?

MERCI!

Pour nous écrire :

Virginie.lacoste.cisssmc16@ssss.gouv.qc.ca