

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs

Santé liée à l'utilisation de substances, dépendance et comportements associés : Le vapotage (9^e à 12^e année)

Introduction

Ce module fournit aux enseignants et éducateurs qui enseignent aux élèves de la 9^e à la 12^e année une leçon sur les opioïdes. Le module soutient les objectifs d'apprentissage du programme-cadre d'éducation physique et santé (ÉPS) de l'Ontario pour l'année scolaire 2023-2024.

Objectifs d'apprentissage

Par la fin de ce module, les élèves seront en mesure de mieux comprendre :

- La définition d'un opioïde;
- Le fentanyl et les risques qui y sont associés;
- Les effets à court terme et long terme de la consommation d'opioïdes;
- Les benzodiazépines;
- La dépendance physique;
- La dépendance;
- Comment reconnaître les signes et symptômes d'une surdose d'opioïdes;
- La Loi sur les bons samaritains secourant les victimes de surdose;
- La naloxone :
 - De quoi s'agit-il;
 - Comment l'utiliser;
 - Quelle est la position de rétablissement à adopter;
- Les mythes sur le traitement d'une surdose;
- La réduction des méfaits;

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – Le vapotage (9e à 12e année)

- La stigmatisation;
- Le rétablissement;
- Gérer le stress et la souffrance émotionnelle.

Objectif

Le secteur de la santé publique de l'Ontario a pour priorité d'améliorer et de protéger la santé et le bien-être des enfants et des jeunes d'âge scolaire. L'enfance est une période pendant laquelle les habitudes et les comportements en matière de santé sont appris. L'adolescence, quant à elle, est une période pendant laquelle il est autant possible d'adopter des comportements positifs que des comportements à risque en matière de santé. Ce guide offre aux enseignants et éducateurs la possibilité de présenter en classe du contenu liés au vapotage à leur rythme et au moment qui leur convient. Selon le niveau de discussion, la participation des élèves, et les préférences des enseignants et éducateurs, cette présentation peut durer de 60 à 90 minutes. Veuillez assurer la familiarisation du contenu avant l'enseignement afin d'assurer qu'il y aura suffisamment de temps en classe.

À propos de ce guide

Ce guide servira comme ressource complémentaire pour les enseignants et éducateurs qui choisissent de présenter les modules de santé développés par Santé publique Ottawa (SPO). Puisque le contenu sera mis à jour chaque année, ou lorsque de nouvelles données probantes seront disponibles, nous encourageons les enseignants et éducateurs à consulter fréquemment la page Web [Santé scolaire en ligne](#) pour accéder au contenu le plus récent.

Ressources supplémentaires

Pour obtenir plus de renseignements sur la santé sexuelle, ainsi que sur les services et les ressources disponibles, veuillez consulter les sites suivants :

- [Santé scolaire en ligne](#)
- [Opioïdes et benzodiazépines – Le LIEN Ottawa](#)

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – Le vapotage (9e à 12e année)

- [Santé publique Ottawa : Arrêt Overdose Ottawa](#)
- [La naloxone et les endroits où vous pouvez vous procurer une trousse](#)
- [Affiche : Les 5 étapes pour réagir à une surdose d'opioïdes](#)
- [Affiche : « Le fentanyl ou le carfentanil peuvent être mélangés à toute substance »](#)
- [Services et ressources en matière de consommation de substances](#)
- [Conseils pour parler à quelqu'un au sujet de l'utilisation de substances](#)
- [Langage axé sur la personne : Trouble lié à la consommation de substances et stigmatisation](#)

Avis de non-responsabilité

L'information fournie ne remplace pas l'avis d'un professionnel de la santé. Les enseignants et éducateurs doivent encourager les élèves à consulter leurs parents ou tuteurs, ou des professionnels de la santé qualifiés pour obtenir des conseils personnels sur la santé liée à la consommation de substances. Les enseignants et éducateurs doivent aborder les questions relatives aux opioïdes avec sensibilité, respect et en tenant compte de la diversité des origines et des points de vue de leurs élèves. La réponse à une question posée par un élève doit être adaptée en fonction de l'âge et de la maturité de l'élève, ainsi que de l'environnement scolaire et des politiques de l'école.

Points à prendre en considération

En vous familiarisant avec un sujet avant de l'aborder en classe, vous contribuerez à établir une conversation fructueuse et agréable avec les jeunes. Le présent module traite de sujets qui peuvent mettre certains élèves mal à l'aise ou leur sembler difficiles à comprendre. Voici des points à prendre en considération afin de soutenir l'expérience d'apprentissage des élèves :

- Tenez compte des différents antécédents et expériences des élèves :
 - Dans la mesure du possible, tenez compte des expériences vécues de vos élèves qui pourraient les mettre mal à l'aise lors de certaines discussions. Pensez à informer les élèves à l'avance que ce sujet sera abordé en classe et faites preuve de discernement si des accommodements s'avèrent nécessaires.
- Surveillez les signes d'inconfort :

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – Le vapotage (9e à 12e année)

- Portez attention au visage et au langage corporel des élèves.
- Prévoyez suffisamment de temps pour tenir une discussion :
 - Accordez-vous suffisamment de temps pour présenter le sujet, en discuter en groupe, faire une récapitulation et répondre aux questions.
 - L'utilisation d'une « boîte à questions » anonyme peut encourager les élèves à poser des questions qu'ils ne se sentiraient pas à l'aise de poser devant le groupe.

Collaboration continue

Notre engagement à améliorer les résultats de santé est un processus continu.* Nous vous encourageons à nous faire part de vos commentaires et de vos suggestions pour améliorer ce module, en utilisant le formulaire de commentaires qui se trouve sur la page Web de [Santé scolaire en ligne](#).


Ensemble, nous pouvons améliorer continuellement nos ressources afin de mieux répondre aux besoins changeants de nos communautés scolaires.

*Dernière mise à jour : août 2023



Module

<p>Diapositive 1</p>	
<p>Diapositive 2</p> <p>Avant de commencer...</p> <p>Établissons quelques règles de base!</p> <p><i>*Un rappel que du soutien est toujours disponible à l'école. D'autres ressources communautaires seront également présentées à la fin du module.</i></p>	<p><u>Avant de commencer...</u></p> <p>Il est toujours important de créer un environnement d'apprentissage sûr lorsque l'on aborde des sujets de santé qui peuvent être sensibles pour certains élèves. Établir des règles de base ou revoir l'étiquette de salle de classe peut être utile.</p> <p>Voici quelques exemples:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Certains élèves voudront peut-être partager des histoires personnelles. Demandez aux élèves de ne pas partager de noms ou de situations qui pourraient révéler de qui ils parlent afin de respecter la vie privée des gens. • Assurez-vous que toutes les discussions en classe resteront confidentielles, à moins qu'un élève ne partage quelque chose qui pourrait vous laisser croire qu'il est en danger, ou qu'il se met soi-même ou autres personnes à risque. <p>*Veuillez également prendre le temps de consulter les considérations à les pages 3-4 de ce guide.</p>
<p>Diapositive 3</p>	<p><u>Qu'est-ce qu'un opioïde?</u></p> <p>Les opioïdes sont une catégorie de substances qui ont des effets similaires à ceux de la morphine. Les opioïdes sont surtout prescrits pour soulager la douleur. Ils sont également utilisés</p>

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – Le vapotage (9e à 12e année)

<p>Qu'est-ce qu'un opioïde?</p>  <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>pour contrôler la toux et la diarrhée ainsi que pour traiter l'accoutumance à d'autres opioïdes. Les opioïdes peuvent produire un sentiment d'euphorie et de détente, raison pour laquelle certaines personnes commencent à les utiliser alors qu'elles n'en ont pas besoin pour des raisons médicales.</p> <p>Voici quelques exemples d'opioïdes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Héroïne • Morphine • Fentanyl • Codéine • Oxycodone • Hydromorphone <p>Les gens peuvent fabriquer ou obtenir des opioïdes illégalement.</p> <p>https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/opioides.html</p>
<p>Diapositive 4</p> <p>Vrai ou faux :</p> <p>Il est illégal de posséder des opioïdes à moins de détenir une ordonnance d'un professionnel de la santé.</p> <p>A. Vrai</p> <p>B. Faux</p> <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>Question 1 : Vrai ou Faux</p> <p>VRAI. En raison de leurs propriétés psychoactives (propriétés qui affectent la pensée) et parce que certaines personnes peuvent les utiliser pour des raisons non médicales, les opioïdes sont assujettis à la <i>Loi réglementant certaines drogues et autres substances</i> (LRCDAS) au Canada.</p> <p>Aux termes de la <i>Loi</i>, il est illégal :</p> <ul style="list-style-type: none"> • de posséder des opioïdes à moins d'être un patient détenant une ordonnance d'un professionnel de la santé autorisé; • de vendre ou même de donner ses opioïdes d'ordonnance à une autre personne; • d'obtenir des ordonnances multiples, c'est-à-dire de chercher à obtenir une ordonnance pour des opioïdes auprès de plus d'un médecin dans une courte période sans que le médecin sache que vous avez déjà obtenu une ordonnance d'un autre médecin. <p>https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/votre-sante-vous/aspect-medical/analgesiques-opioides.html</p>



Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – Le vapotage (9e à 12e année)

<p>Diapositive 5</p> <p>Qu'est-ce que le fentanyl?</p> 	<p><u>Qu'est-ce que le fentanyl?</u></p> <p>Le fentanyl est un opioïde. Il est habituellement prescrit sous forme de timbre, comme analgésique pour contrôler la douleur sévère chronique ou en milieu hospitalier lors de procédures chirurgicales. Il est de 50 à 100 fois plus toxique que la morphine, ce qui rend le risque de surdose beaucoup plus élevé.</p> <p>Différentes formes de fentanyl sont aussi fabriquées illégalement et vendues. Le fentanyl illicite est souvent mis en poudre et mélangé avec d'autres substances comme l'héroïne, la cocaïne ou le crack. Il est aussi compressé sous forme de comprimés qui sont revendus comme étant de « l'oxycodone » (OxyContin, oxys, 80s ou Percocet) ou d'autres comprimés comme des stimulants (« speeds ») et de l'ecstasy/MDMA. Il peut se retrouver dans des médicaments liquides, en poudre ou sous forme de comprimés.</p>
<p>Diapositive 6</p> 	<p><u>Quel est le risque associé au fentanyl?</u></p> <p>Le fentanyl illicite est beaucoup plus toxique que les autres opiacés pharmaceutiques. Il est impossible de savoir si du fentanyl se trouve dans d'autres substances (drogues). Il est invisible, inodore et sans saveur. Toute substance peut être coupée (mélangée) avec du fentanyl. Même une très petite quantité peut causer une surdose. Lorsqu'il est mélangé à d'autres opioïdes, à de l'alcool, à des benzodiazépines ou à des stimulants comme la cocaïne, le fentanyl augmente le risque de surdose.</p> <p>Lorsqu'une personne achète des substances ailleurs que dans une pharmacie ou auprès d'une personne autre qu'un professionnel de la santé, par exemple, par l'intermédiaire d'un ami, d'une personne rencontrée sur Internet ou d'un revendeur, elle n'a aucun moyen de savoir exactement ce qu'elles contiennent ni de connaître leur toxicité.</p> <p>Carfentanil</p> <p>Le carfentanil est un opioïde que les vétérinaires utilisent pour les animaux de très grande taille, comme les éléphants. Il n'est pas propre à la consommation humaine. Il est environ 100 fois plus toxique que le fentanyl et 10 000 fois plus toxique que la morphine, ce qui signifie que le carfentanil peut être mortel à des doses extrêmement faibles (aussi peu qu'un grain de sel).</p>


Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – Le vapotage (9e à 12e année)

	<p>On a trouvé du carfentanil ici en Ontario. Il est mélangé à d'autres substances illicites (illégales), comme l'héroïne, et des comprimés contrefaits qui ressemblent à des opioïdes d'ordonnance (des pilules vertes portant les lettres « CDN » d'un côté et le chiffre « 80 » de l'autre côté, par exemple). Il est impossible de savoir si les substances que l'on consomme contiennent du carfentanil. Il est invisible, inodore et sans saveur. Il est extrêmement toxique et une très petite quantité peut causer une surdose ou même la mort.</p>
<p>Diapositive 7</p>	<p><u>Pouvez-vous voir la différence?</u></p> <p>Quels sont les risques associés aux faux comprimés?</p> <p>Les faux comprimés, aussi connus sous le nom de comprimés contrefaits, peuvent être fabriqués de manière à être quasiment identiques en apparence à des opiacés d'ordonnance (p. ex. OxyContin, Percocet) et d'autres médicaments. Lorsqu'une personne se procure des substances par l'intermédiaire d'une source non médicale, comme un ami, une personne rencontrée sur Internet ou un revendeur, elle n'a aucun moyen de savoir exactement ce qu'elles contiennent ni de connaître leur toxicité.</p>
<p>Diapositive 8</p> <p>Quels sont les effets à long terme possibles liés à la consommation d'opioïdes?</p> <ul style="list-style-type: none"> A. Constipation B. Diminution du désir sexuel C. Lésions au foie D. Troubles liés à la consommation d'une substance ou dépendance E. Changements d'humeur F. Toutes ces réponses 	<p><u>Question 2 : Quels sont les effets à long terme possibles liés à la consommation d'opioïdes?</u></p> <p>Toutes ces réponses.</p> <p>Les troubles liés à la consommation d'une substance peuvent avoir des effets à long terme sur le plan social, financier et émotionnel.</p> <p>Nous aborderons l'accoutumance, les troubles liés à la consommation d'une substance et la dépendance plus tard dans la présentation.</p> <p>https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/les-opio%C3%afdes-sur-ordonnance</p> <p>https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/opioides.html</p>

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – Le vapotage (9e à 12e année)

<p>Diapositive 9</p> <p style="text-align: center;">Lean</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Aussi appelée « Purple Drank », « Sizzurp », « héroïne liquide », « Texas T » et « Dirty Sprite ». ■ Faite à partir de sirop pour la toux contenant de la codéine, du soda et des bonbons durs. ■ Elle est perçue comme étant inoffensive, car les gens ne réalisent pas qu'elle contient un opioïde. ■ Elle est plus dangereuse lorsqu'elle est mélangée à de l'alcool et à d'autres déprimeurs.  <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p><u>Lean</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aussi appelée « Purple Drank », « Sizzurp », « héroïne liquide », « Texas T » et « Dirty Sprite ». • Faite à partir de sirop pour la toux contenant de la codéine, du soda et des bonbons durs. • Elle est perçue comme étant inoffensive, car les gens ne réalisent pas qu'elle contient un opioïde. • Elle est plus dangereuse lorsqu'elle est mélangée à de l'alcool et à d'autres déprimeurs.
<p>Diapositive 10</p> <p style="text-align: center;">Benzodiazépines (Benzos)</p>  <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p><u>Benzodiazépines</u></p> <p>Les benzodiazépines, ou « benzos », sont des substances qui peuvent ralentir l'activité cérébrale. Elles peuvent changer la façon dont les gens pensent, bougent, parlent et respirent. Les benzodiazépines peuvent également aider à soulager les problèmes de sommeil, l'anxiété, l'épilepsie, dont les crises, et le sevrage d'alcool. Les benzodiazépines sont seulement disponibles légalement par prescription, habituellement sous forme la forme de pilule. Il s'agit d'un des médicaments les plus prescrits au monde.</p> <p>Exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> • clonazépam (Rivotril); • l'alprazolam (Xanax); • le lorazépam (Ativan); • le diazépam (Valium).
<p>Diapositive 11</p>	<p><u>Quels sont les signes possibles de toxicité/surdosage de benzodiazépines?</u></p> <p>Toutes ces réponses.</p>

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – Le vapotage (9e à 12e année)

<p>Quels sont les signes possibles d'une surdose de benzodiazépines?</p> <p>A. Somnolence extrême ou évanouissement B. Étourdissements, manque d'équilibre et de contrôle des mouvements C. Problèmes d'élocution D. Perte de mémoire et de conscience E. Toutes ces réponses</p> <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>Ces symptômes peuvent durer des heures. La toxicité des benzodiazépines peut affecter la coordination, la mémoire, la conscience et la capacité de penser comme elle le ferait normalement, ce qui augmente le risque de préjudice physique.</p>
<p>Diapositive 12</p>  <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p><u><i>Benzodiazépines</i></u></p> <p>Lorsque quelqu'un achète des drogues ailleurs que dans une pharmacie ou auprès d'une personne autre qu'un professionnel de la santé, par exemple, par l'intermédiaire d'un ami, d'un revendeur de drogues ou d'une personne rencontrée sur Internet, il n'y a aucun moyen de savoir exactement ce qu'elles contiennent ni de connaître leur toxicité. Des benzodiazépines se font retrouvées dans des drogues non réglementées qui circulent en Ontario. Elles peuvent être « coupées » (mélangées) avec des opioïdes et d'autres drogues non réglementées.</p> <p>Lorsque des benzodiazépines et des opioïdes sont pris en même temps, il y a de plus grands risques de surdose. La naloxone peut contrer les effets d'une surdose d'opioïdes, mais pas ceux des benzodiazépines. La naloxone devrait toujours être utilisée en cas de surdose liée aux benzodiazépines, car la personne pourrait également avoir pris un opioïde. Nous reviendrons sur la réaction aux surdoses plus tard dans la présentation.</p>
<p>Diapositive 13</p>	<p><u><i>La dépendance physique</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Réaction physique (du corps) aux opioïdes, lorsqu'une personne prend des opioïdes depuis un certain temps, le corps s'habitue à des doses régulières. • La personne pourrait avoir besoin d'une plus forte dose d'opioïdes pour obtenir le même effet. • Lorsqu'une personne cesse de consommer des opioïdes, ou diminue rapidement la quantité (sevrage), elle peut ressentir les symptômes suivants : irritabilité, frissons,

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – Le vapotage (9e à 12e année)

<p>La dépendance physique</p> <ul style="list-style-type: none"> Le corps s'habitue à des quantités régulières d'opioïdes. Des symptômes de sevrage seront ressentis lorsque le corps détecte une absence ou une diminution de la substance. Une personne qui consomme régulièrement des opioïdes peut avoir l'impression de ne pas pouvoir fonctionner sans la substance et devenir anxieuse. <p>L'impact sur les jeunes peut être encore plus ressentit!</p>	<p>nervosité, diarrhée, maux d'estomac et douleurs abdominales, transpiration, insomnie, augmentation de la douleur et courbatures.</p> <p>Source : https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/opioides.html</p>
<p>Diapositive 14</p> <p>La dépendance</p> <ul style="list-style-type: none"> Problèmes de santé N'importe qui peut développer une dépendance Modifie le fonctionnement du cerveau Comportement (c.-à-d. problèmes de jeu, dépendance aux jeux vidéo) Les quatre « C » : <ul style="list-style-type: none"> l'utilisation devient Compulsive (besoin incontrôlable); elle continue même si les Conséquences sont néfastes; sentiment de Carence (besoin important de consommer la substance); sentiment de perte de Contrôle. <p>La dépendance n'est pas un choix et ne signifie pas qu'une personne est mauvaise ou faible.</p>	<p><u>La dépendance</u></p> <ul style="list-style-type: none"> La dépendance désigne un problème de santé complexe qui change la façon dont le cerveau fonctionne (ce qui a une incidence sur la récompense, la motivation [lorsque nous voulons faire quelque chose], le stress et les systèmes de fonction exécutive [nous permettant de planifier, d'être attentifs, de nous souvenir des directives et de faire un suivi de nos actions]). Les dépendances peuvent être liées à certains comportements comme le jeu, les jeux vidéo et le surentraînement. Les gens qui fument des cigarettes disent souvent qu'il y a certaines routines dans leur journée qui les incitent à fumer une cigarette, par exemple, parler au téléphone avec un ami. Ils ressentent également moins de stress lorsqu'ils ont une cigarette à la main ou qu'ils font des gestes de la main à la bouche. Les dépendances sont définies par les quatre « C » : <ul style="list-style-type: none"> l'utilisation devient Compulsive (besoin incontrôlable); elle continue même si les Conséquences sont néfastes; sentiment de Carence (besoin important de consommer la substance); sentiment de perte de Contrôle. Les troubles liés à la consommation d'une substance vont au-delà des quatre « C ». Nous discuterons des signes et des symptômes qui peuvent mener au diagnostic d'un trouble lié à la consommation d'une substance après avoir abordé la dépendance. Même s'il y a des différences entre les dépendances et les troubles liés à la consommation d'une substance, ils sont étroitement liés.



Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – Le vapotage (9e à 12e année)

	<ul style="list-style-type: none"> • Les 4 « C » de la dépendance sont un très bon outil de réflexion pour quiconque se questionne sur sa relation avec les substances. • Personne n'est à l'abri d'une dépendance ou d'un trouble lié à la consommation d'une substance. Nous avons tous grandi dans des environnements différents, eu des relations différentes, vécu des événements différents et été exposés à des facteurs de risque différents; ces éléments peuvent tous affecter notre cerveau. • Demander de l'aide est un signe de force. Personne n'est laissé à soi-même; il existe de l'aide. • Nous discuterons des ressources à la fin de la présentation.
<p>Diapositive 15</p> <p style="text-align: center;">Comportements</p> <p>La dépendance peut être associée à des comportements et à des processus :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Consommation de substances ■ Jeu ■ Jeux vidéos ■ Technologie ■ Exercice ■ Activité sexuelle ■ Travail excessif <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p><u>Comportements</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Une autre distinction entre les dépendances et les troubles liés à la consommation d'une substance est que les dépendances peuvent être associées à certains comportements, tandis que les troubles de consommation concernent précisément les substances. • À l'heure actuelle, le jeu pathologique est le seul trouble de dépendance associé à un comportement qui soit mentionné dans le DSM-5. • Toutefois, de plus en plus de données démontrent que d'autres comportements peuvent créer une dépendance, comme les jeux vidéos, l'exercice physique, l'activité sexuelle et le travail excessif. Cela signifie que le cerveau peut être affecté d'une manière qui entraîne une dépendance à ces activités. • La consommation de substances EST un comportement. Toute personne qui fume la cigarette pourra vous dire qu'il y a des signaux très précis dans sa vie qui l'incitent à prendre une cigarette. Vous pouvez voir comment les propriétés comportementales de la consommation de substances, associées à la tolérance physique qui peut se développer à l'égard des substances, en font un problème de santé très complexe.
<p>Diapositive 16</p>	<p><u>Question 3 : Quel est l'un des risques liés à la consommation d'opioïdes, qui s'accroît lorsqu'elle est associée à d'autres dépresseurs, comme l'alcool?</u></p> <p>Arrêt respiratoire.</p> <p>Les opioïdes sont des <i>dépresseurs</i>, ce qui signifie qu'ils ralentissent la partie du cerveau qui contrôle la respiration. Les opioïdes peuvent être dangereux lorsqu'ils sont pris en grande quantité</p>

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – Le vapotage (9e à 12e année)

<p>Quel est l'un des risques liés à la consommation d'opioïdes, qui s'accroît lorsqu'elle est associée à d'autres déprimeurs, comme l'alcool ?</p> <p>A. Crise cardiaque B. Arrêt respiratoire C. Convulsions D. Accident vasculaire cérébral E. Spasmes musculaires</p> <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>ou lorsqu'ils sont pris avec d'autres déprimeurs, comme l'alcool ou les benzodiazépines. La mort peut s'ensuivre, généralement parce que la respiration s'arrête. Si la surdose est détectée à temps, on peut la traiter avec des médicaments comme la naloxone, qui bloque temporairement les effets des opioïdes, y compris leur effet sur la respiration. Une surdose est une urgence médicale, il faut composer le 9-1-1 même lorsque la naloxone est administrée.</p> <p>https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/les-opio%C3%AFdes-sur-ordonnance</p>
<p>Diapositive 17</p> <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p><u>Overdose d'opioïdes signes et symptômes</u></p> <p>Une surdose survient quand une personne consomme une substance, ou une combinaison de substances, en quantité supérieure à celle tolérée par son corps. Le cerveau ne parvient plus à contrôler les fonctions vitales essentielles.</p> <p>Une surdose se manifeste différemment d'une personne à une autre et selon les substances en cause.</p> <p>Une surdose est une urgence médicale et la première étape consiste toujours à composer le 9-1-1.</p> <p>Voici certains signes et symptômes d'une surdose d'opioïdes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respiration très lente ou irrégulière, ou absence complète de respiration • Lèvres ou ongles bleutés • Corps mou • Ronflement profond ou gargouillements • Perte de conscience/évanouissement (vous ne parvenez pas à réveiller la personne) • Sans réaction (ne répondent pas lorsque vous leur parlez ou les secouez) • Contraction extrême de la pupille (devient minuscule) • Vomissements


Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – Le vapotage (9e à 12e année)

<p>Diapositive 18</p> <p style="text-align: center;">Surdose</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Une surdose est une urgence médicale ■ La <i>Loi sur les bons samaritains secourant les victimes de surdose</i> vous protège <p style="text-align: center;">Appelez le 9-1-1!</p>  <p style="font-size: small; text-align: center;">SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</p>	<p><u>Surdose</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Une surdose est une urgence médicale. • Voir quelqu'un faire une surdose peut être effrayant. Il est important de composer le 9-1-1 si vous ou une personne que vous connaissez faites une surdose après avoir consommé des substances (drogues). Les premiers intervenants sont là pour vous aider. <p>La <u><i>Loi sur les bons samaritains secourant les victimes de surdose</i></u> vous protège, vous, la personne qui fait une surdose, et toute personne sur les lieux, contre les accusations suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Possession simple de substances illégales • Violation par la possession simple des conditions de liberté provisoire, d'ordonnance de probation, de libération conditionnelle ou d'ordonnance de sursis <p>La <i>Loi sur les bons samaritains secourant les victimes de surdose</i> ne protège pas contre les accusations liées :</p> <ul style="list-style-type: none"> • à la vente de drogues illégales; • aux mandats d'arrestation non exécutés; • aux infractions autres que la simple possession de drogues illégales; • à la violation des conditions relatives à une infraction autre que la possession simple en cas de liberté provisoire, d'ordonnance de probation, de peine avec sursis ou de libération conditionnelle.
<p>Diapositive 19</p> <p style="text-align: center;">Naloxone</p> <ul style="list-style-type: none"> • Savoir reconnaître les signes d'une surdose, composer le 9-1-1 et avoir une trousse de naloxone peuvent sauver une vie. • La plupart des pharmacies offrent des trousse de naloxone gratuites et de la formation connexe. <ul style="list-style-type: none"> • Une formation virtuelle et des trousse de naloxone sont offertes sur le site naloxonecare.com (en anglais seulement).  <p style="font-size: small; text-align: center;">SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</p>	<p><u>Naloxone</u></p> <p>Comment la naloxone fonctionne-t-elle?</p> <p>La respiration d'une personne qui fait une surdose d'opioïdes ralentit ou s'arrête. La naloxone bloque les effets des opioïdes sur le cerveau. Elle inverse temporairement les effets qui touchent la respiration. L'administration de naloxone peut prévenir un décès ou des dommages au cerveau consécutifs à un manque d'oxygène.</p> <p>La naloxone ne fonctionne que dans les cas d'overdoses liées aux opioïdes. Il est important de se rappeler que beaucoup d'autres substances sont coupées avec du fentanyl. Si la personne a</p>

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – Le vapotage (9e à 12e année)

	<p>consommé des substances et montre des signes d'une overdose d'opioïdes, composez le 9-1-1 et administrez de la naloxone.</p> <p>Qu'est-ce que la naloxone?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un médicament qui se lie temporairement aux mêmes récepteurs cérébraux que les opioïdes pour contrer les effets d'une surdose d'opioïdes. • Elle n'élimine pas les opioïdes en soi dans l'organisme. • Elle ne contre pas les effets de surdoses à d'autres substances. Elle NE CAUSERA AUCUN préjudice si elle est donnée à une personne qui n'a pas consommé d'opioïdes. • Puisque toute substance pourrait contenir du fentanyl ou du carfentanyl, si vous soupçonnez une surdose, donnez de la naloxone. <p>Combien de temps faut-il avant que la naloxone produise son effet, et combien de temps ses effets durent-ils?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elle commence à faire effet dans un délai de 2 à 3 minutes et ses effets peuvent durer jusqu'à 2 heures. • Si la personne ne répond pas dans les 3 minutes suivant l'administration de la naloxone, une autre dose peut être administrée. • Les effets de la naloxone s'estomperont, et une personne peut retomber en surdose assez rapidement. Composez toujours le 9-1-1 en case de surdose, même lorsque la naloxone est administrée.
<p>Diapositive 20</p> <p>Position de rétablissement</p> <p>POSITION DE RECUPERATION Si la personne respire toute seule ou si vous devez la laisser seule, placez-la dans la position de récupération.</p> <p>Tête légèrement penchée vers l'arrière pour ouvrir les voies respiratoires.</p> <p>Soutenez la tête avec la main.</p> <p>La position du genou empêche de rouler sur le ventre.</p> <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p><u>Position de rétablissement</u></p> <p>Si la personne respire par elle-même pendant que vous attendez des ambulanciers, ou si vous devez la quitter, mettez-la en position de rétablissement. La position de rétablissement aide à garder les voies respiratoires ouvertes pour aider la personne à respirer et l'empêcher de s'étouffer avec ses vomissements ou ses crachats.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Allongez le bras de la victime le plus près de vous au-dessus de sa tête. 2. Placez ensuite son autre bras sur sa poitrine et pliez la jambe la plus loin de vous. Tournez ensuite la victime vers vous pour la positionner sur le côté. 3. La victime est sur le côté et sa tête repose sur son bras allongé. Son genou est plié et sa jambe est ainsi stabilisée.

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – Le vapotage (9e à 12e année)

<p>Diapositive 21</p> <p>MYTHES sur le traitement d'une surdose</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Ce qu'il ne faut pas faire</th> <th>Pourquoi pas?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Placer la personne dans un bain ou dans de l'eau froide.</td> <td>Elle pourrait se noyer ou subir un choc.</td> </tr> <tr> <td>La faire vomir.</td> <td>Elle pourrait s'étouffer.</td> </tr> <tr> <td>Lui injecter quoi que ce soit d'autre que la naloxone (c.-à-d. eau salée, autre substance, lait, etc.).</td> <td>Cela n'améliorera pas son état et pourrait même gravement lui nuire.</td> </tr> <tr> <td>Offrir ou secouer la personne trop fort ou essayer de la réveiller par des coups de pied, des brûlures ou toute autre méthode qui pourrait le blesser.</td> <td>Vous pourriez la blesser.</td> </tr> <tr> <td>La laisser dormir.</td> <td>Elle pourrait cesser de respirer et mourir.</td> </tr> </tbody> </table> <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	Ce qu'il ne faut pas faire	Pourquoi pas?	Placer la personne dans un bain ou dans de l'eau froide.	Elle pourrait se noyer ou subir un choc.	La faire vomir.	Elle pourrait s'étouffer.	Lui injecter quoi que ce soit d'autre que la naloxone (c.-à-d. eau salée, autre substance, lait, etc.).	Cela n'améliorera pas son état et pourrait même gravement lui nuire.	Offrir ou secouer la personne trop fort ou essayer de la réveiller par des coups de pied, des brûlures ou toute autre méthode qui pourrait le blesser.	Vous pourriez la blesser.	La laisser dormir.	Elle pourrait cesser de respirer et mourir.	<p><u>MYTHES sur le traitement d'une surdose</u></p> <p>Insister sur le fait qu'il faut composer le 9-1-1 lors d'une situation de surdose.</p>
Ce qu'il ne faut pas faire	Pourquoi pas?												
Placer la personne dans un bain ou dans de l'eau froide.	Elle pourrait se noyer ou subir un choc.												
La faire vomir.	Elle pourrait s'étouffer.												
Lui injecter quoi que ce soit d'autre que la naloxone (c.-à-d. eau salée, autre substance, lait, etc.).	Cela n'améliorera pas son état et pourrait même gravement lui nuire.												
Offrir ou secouer la personne trop fort ou essayer de la réveiller par des coups de pied, des brûlures ou toute autre méthode qui pourrait le blesser.	Vous pourriez la blesser.												
La laisser dormir.	Elle pourrait cesser de respirer et mourir.												
<p>Diapositive 22</p> <p>Réduction des méfaits</p>  <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p><u>Réduire des méfaits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Consiste à réduire les effets néfastes et la stigmatisation et à augmenter la sécurité. • Tout le monde essaye de nouvelles choses et parfois, ces expériences comportent des risques. • Les gens essaient des substances et en consomment pour de nombreuses raisons différentes. La situation n'est pas la même pour tout le monde. <p>Quels sont des exemples de la réduction des méfaits dans la vie quotidienne?</p> <p>Voici quelques exemples de la réduction des méfaits dans notre vie quotidienne : porter une ceinture de sécurité, porter un casque quand on fait du vélo, porter des vêtements de protection pour pratiquer certains sports, p. ex. des protège-tibias pour jouer au soccer.</p> <p>Ne consommez pas seul</p> <p>Si vous faites une surdose lorsque vous êtes seul, il n'y aura personne pour vous aider. Rendez-vous à un service de <u>consommation supervisée</u> ou soyez accompagné d'un ami ou d'un membre de votre famille lorsque vous consommez.</p> <p>Connaissez votre degré de tolérance</p>												

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – Le vapotage (9e à 12e année)

	<p>La tolérance est la capacité de l'organisme à supporter les effets de la substance consommée. Votre degré de tolérance peut varier en fonction de divers facteurs (c.-à-d. poids, état de santé, stress, etc.). Le degré de tolérance peut être plus faible lorsqu'une personne cesse de consommer.</p> <p>Ne mélangez pas les substances et n'en consommez pas avec de l'alcool</p> <p>Mélanger des substances peut affaiblir davantage les facultés. Cela augmente les risques d'overdose, d'accidents et de blessures.</p> <p>Ayez de la naloxone sur vous</p> <p>La naloxone est un médicament qui peut contrer provisoirement les effets d'une surdose d'opioïdes. Des trousses de naloxone gratuites sont offertes dans le cadre du Programme ontarien de distribution de naloxone en pharmacie. (On en a déjà parlé.)</p> <p>Soyez à l'affût</p> <p>Toute substance peut être coupée (mélangée) avec du fentanyl ou du carfentanil. Vous ne pouvez pas le voir, le goûter ou le sentir. Même la plus petite quantité de fentanyl ou de carfentanil (c.-à-d. la taille de quelques grains de sel) peut causer une surdose d'opioïdes. Faites des tests pour vérifier la puissance de vos substances.</p>
<p>Diapositive 23</p> <p>La stigmatisation</p> <p>■ La stigmatisation peut amener les personnes vivant avec une dépendance à cacher leurs symptômes. Elle peut les empêcher d'obtenir de l'aide, ce qui peut entraîner une dégradation de leur état de santé.</p> <p><small>Santé Publique Ottawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p><u><i>La stigmatisation</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Avoir des sentiments négatifs (préjugés) et des comportements négatifs (discrimination) à l'égard des gens, c'est-à-dire avoir des idées et des jugements fixes à l'égard d'une personne ou d'un groupe de personnes. • Les gens peuvent être victimes de stigmatisation pour diverses raisons : race, sexualité, identité de genre, âge, maladie, etc. • Un exemple de stigmatisation – nous pouvons penser que les personnes ayant des problèmes de santé mentale ou de dépendance à des substances sont différentes ou ne sont pas comme nous, qu'elles ont causé leurs propres problèmes ou qu'elles peuvent simplement surmonter leurs problèmes si elles le veulent.


Pourquoi parlons-nous de stigmatisation?

- La stigmatisation peut faire en sorte que les personnes vivant avec une dépendance cachent leurs symptômes. Elle peut les empêcher d'obtenir de l'aide, ce qui peut entraîner une dégradation de leur état de santé.
- Nous avons toutes et tous des idées préconçues (une personne préfère une idée et ne donne peut-être pas la même importance à une autre idée) ou des préjugés dont nous devons être conscients et que nous devons tenter de surmonter.
- La stigmatisation est l'une des principales raisons pour lesquelles les personnes qui vivent avec une dépendance ne reçoivent pas d'aide ou de soins de santé... OU ne parlent pas à leurs proches de leur dépendance. Elle prive les gens du soutien indispensable dont ils ont besoin pour obtenir de l'aide et demeurer en bonne santé. Nous savons qu'une personne qui va chercher de l'aide rapidement a de meilleures chances de s'en sortir.

Prévenir la stigmatisation

- Nous avons vu que la stigmatisation peut être un problème très sérieux pour de nombreuses raisons. Que pouvons-nous faire pour y remédier?
- Il y a de nombreux gestes concrets que nous pouvons tous poser :
 - Dire des choses positives sur la situation – cela donne de l'espoir aux gens.
 - En déboulonnant les mythes, les rumeurs et les préjugés, nous pouvons contribuer à diffuser la bonne information, et nous évitons d'alimenter la peur, la panique et la stigmatisation.
 - Éviter d'employer un langage qui reproche à quiconque d'être malade ou de vivre avec une maladie.
 - Utiliser un langage axé sur la personne, qui reconnaît d'abord la personne avant de décrire ses caractéristiques personnelles ou ses problèmes de santé. Exemple : Jamais on ne dirait qu'une personne « est un cancer ». On dirait plutôt qu'elle est « atteinte d'un cancer ». Même chose pour une dépendance, au lieu de parler d'un toxicomane ou d'un alcoolique, par exemple, on parlera d'une personne qui vit avec une dépendance ou qui a des problèmes liés à l'alcool. **Ce qu'il faut retenir, c'est que nous voulons que les gens sentent qu'ils méritent de l'aide et qu'ils peuvent en obtenir au besoin. L'utilisation du langage axé sur la personne peut aider les gens à ressentir cela.**

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – Le vapotage (9e à 12e année)

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ce langage respecte la valeur et la dignité des gens. Il se concentre sur les termes médicaux, il les encourage à obtenir de l'aide et évite de soutenir les stéréotypes négatifs. ○ Examiner ses propres sentiments sur un sujet : avez-vous des préjugés (une personne préfère une idée et ne donne peut-être pas la même importance à une autre idée) que vous avez développés dans votre famille, peut-être à cause de vos parents ou de vos amis? ○ Faire preuve de compassion (faire preuve de gentillesse envers une autre personne et en prendre soin) et d'empathie (comprendre ce qu'une autre personne vit, se mettre à sa place pour imaginer ce qu'elle peut ressentir).
<p>Diapositive 24</p> <p>Le rétablissement</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ La dépendance est une condition médicale et, comme autres conditions médicales, une personne peut avoir besoin d'aide pour se rétablir. ■ Le traitement fonctionne et le rétablissement est possible.  <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p><u>Rétablissement</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • On ne peut pas obliger une personne à cesser d'utiliser des opioïdes, car la dépendance est un problème de santé et comme pour d'autres problèmes de santé, une personne peut avoir besoin d'aide pour se rétablir. • Le traitement fonctionne et le rétablissement est possible. • Le « rétablissement » ne signifie pas qu'une personne est « guérie » (ce qui donne l'impression qu'elle ne vit plus avec le problème). Le rétablissement est une décision prise au quotidien, le parcours de toute une vie. • Le traitement des dépendances peut fonctionner autant que le traitement d'autres maladies chroniques. • Une personne en rétablissement est une personne qui se sent plus forte et confiante, de sorte qu'elle peut donner un sens à sa vie, peu importe sa maladie ou son état de santé. • Le rétablissement peut être différent pour chaque personne; certaines personnes ne veulent absolument pas consommer de substances. • L'arrêt complet de la consommation n'est pas le seul choix pour se rétablir. Certaines personnes se rétablissent mieux en consommant moins de substances ou en choisissant des façons plus sûres de consommer leur substance.

Diapositive 25

Qu'est-ce qui cause la souffrance émotionnelle?



Qu'est-ce qui cause la souffrance émotionnelle?

1. Demandez aux élèves ce qui cause le stress ou la souffrance émotionnelle... (ils donnent des exemples).
2. Demandez aux élèves comment leur corps se sent lorsqu'ils éprouvent du stress ou une souffrance émotionnelle... (ils pourraient donner les exemples ci-dessous).

Signes de stress :

- Sentiment de colère ou de tristesse fréquent
- Modification des habitudes de sommeil (dormir trop ou pas assez)
- Modification de l'appétit
- Difficulté à se concentrer
- Pessimisme (culpabilité, colère, tristesse)
- Perte d'intérêt ou de plaisir par rapport aux activités préférées
- Agitation, vous voulez ne plus penser au stress, mais vous ne savez pas comment

3. Discutez de la souffrance physique vs la souffrance émotionnelle...

Demandez au groupe de donner des exemples de causes de la souffrance physique.

- Combien de temps vous faudrait-il pour dire à quelqu'un que vous êtes malade, ou que vous avez mal quelque part, et que vous avez besoin d'aide?
- Seriez-vous gênés de le dire à quelqu'un?
- Où iriez-vous pour obtenir de l'aide?


Demandez maintenant aux élèves ce qui cause le stress et la souffrance émotionnelle.

- Combien de temps vous faudrait-il pour dire à quelqu'un que ça ne va pas et que vous avez besoin d'aide?
- Seriez-vous gênés de parler à quelqu'un de votre souffrance émotionnelle ou chagrin? Pourquoi?
- Où iriez-vous pour obtenir de l'aide?

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – Le vapotage (9e à 12e année)

	<p>Notez les différences dans les réponses données pour la souffrance physique et la souffrance émotionnelle (chagrin).</p> <p>Faites remarquer que les choses seraient bien plus faciles si on réagissait aux problèmes de santé mentale de la même façon qu'on réagit aux problèmes de santé physique (p. ex. en n'étant pas gêné d'en parler, en n'hésitant pas à demander de l'aide).</p>						
<p>Diapositive 26</p> <p style="text-align: center;">Gérer le stress ou la souffrance émotionnelle</p> <table border="1" data-bbox="210 657 514 812"> <thead> <tr> <th>😊 Positive</th> <th>😐 Neutre</th> <th>😞 Négative</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> Parler à un ami ou un parent Faire de l'exercice ou du sport Tenir un journal Méditer </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Se détourner de la situation Regarder la télévision Utiliser l'humour </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Briser quelque chose Crier contre quelqu'un Boire de l'alcool ou consommer des substances </td> </tr> </tbody> </table>	😊 Positive	😐 Neutre	😞 Négative	<ul style="list-style-type: none"> Parler à un ami ou un parent Faire de l'exercice ou du sport Tenir un journal Méditer 	<ul style="list-style-type: none"> Se détourner de la situation Regarder la télévision Utiliser l'humour 	<ul style="list-style-type: none"> Briser quelque chose Crier contre quelqu'un Boire de l'alcool ou consommer des substances 	<p><u>Gérer le stress ou la souffrance émotionnelle</u></p> <p>Demandez aux élèves comment ils gèrent leur stress ou la souffrance émotionnelle.</p> <p>Insistez sur les étapes nécessaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> Cernez le problème. Est-ce l'école, votre emploi, une relation avec quelqu'un ou des soucis financiers qui causent votre stress? Réglez les problèmes dès qu'ils se manifestent. Que pouvez-vous faire? Quelles sont les conséquences possibles? Parlez de vos problèmes. Vous pourriez trouver utile de parler de votre stress. Vos proches peuvent ne pas se rendre compte que vous traversez une période difficile. Une fois qu'ils l'ont compris, ils peuvent être capables de vous aider de différentes façons. <p>Les stratégies d'adaptation positives :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Elles aident à rétablir son équilibre émotionnel et à avoir une meilleure image de soi. ➤ Elles assurent le respect de soi, des autres et des biens. ➤ Elles aident à résoudre le problème. ➤ Une stratégie d'adaptation positive peut se transformer en une stratégie d'adaptation négative si elle est trop utilisée. <p>Les stratégies d'adaptation neutres :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ni positives ou négatives, elles peuvent poser problème si on y fait appel trop souvent. ➤ Elles peuvent aider à demeurer calme et à rétablir son équilibre émotionnel. ➤ Elles sont des stratégies temporaires et devraient toujours être suivies de stratégies d'adaptation positives pour résoudre le problème.
😊 Positive	😐 Neutre	😞 Négative					
<ul style="list-style-type: none"> Parler à un ami ou un parent Faire de l'exercice ou du sport Tenir un journal Méditer 	<ul style="list-style-type: none"> Se détourner de la situation Regarder la télévision Utiliser l'humour 	<ul style="list-style-type: none"> Briser quelque chose Crier contre quelqu'un Boire de l'alcool ou consommer des substances 					



Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – Le vapotage (9e à 12e année)

	<p>Les stratégies d'adaptation négatives :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Elles ne rétablissent pas l'équilibre affectif et risquent d'aggraver des émotions fortes (comme la colère). ➤ Ces stratégies peuvent nous nuire, à nous, et aussi aux autres et aux biens. ➤ Elles ne règlent pas le problème. ➤ Elles peuvent créer davantage de problèmes. <p>Comprenez que la façon dont vous réfléchissez aux situations qui se présentent influe sur votre façon d'y faire face.</p> <p>Renseignez-vous sur la gestion du stress. Il y a aussi des conseillers et des conseillères qui se spécialisent dans le stress chez les jeunes.</p>
<p>Diapositive 27</p> <p>Parlez à une personne en qui vous avez confiance.</p> 	<p><u>Parlez à une personne en qui vous avez confiance</u></p> <p>Parler à d'autres et obtenir de l'aide au besoin sont de bonnes stratégies pour faire face à des sentiments difficiles, au stress ou à une dépendance.</p> <p>Le fait de parler de vos problèmes pourrait vous aider à réduire vos craintes et votre anxiété. Cela peut aussi aider à résoudre le problème. Parfois, le problème est trop gros pour être résolu seul. Si vous êtes aux prises avec un problème ou que vous connaissez quelqu'un qui a un tel problème, en parler à une personne de confiance pourrait aider à résoudre le problème ou, du moins, empêcher la situation de s'empirer. Il est bon de savoir qu'il y a quelqu'un qui vous comprend et vous appuie.</p>
<p>Diapositive 28</p>	<p><u>Ressources communautaires : santé liée à la consommation de substances</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Le conseiller en toxicomanie ou en orientation de votre école, un médecin de famille ou infirmière praticienne (IP) • Accès.SMT.ca Un moyen plus facile d'accéder aux services du système de soins de santé mentale et de toxicomanie de l'Est de l'Ontario (16 ans et plus)

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – Le vapotage (9e à 12e année)

<p>Ressources communautaires : santé liée à la consommation de substances</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Le conseiller en toxicomanie ou en orientation de votre école, un médecin de famille ou infirmière praticienne (IP) ■ Accès SMT.ca Un moyen plus facile d'accéder aux services du système de soins de santé mentale et de toxicomanie de l'Est de l'Ontario (16 ans et plus) ■ Enfin libre Un outil virtuel gratuit pour les personnes souffrant de troubles liés à la consommation de substances, disponible pour tous les Ontariens ■ Centre d'appui de prévention (le CAP) CentreLeCap.ca – Ligne de crise:1-877-377-7775 ■ 1appel1clic.ca Pour les personnes âgées de moins de 21 ans et leur famille ■ Ligne téléphonique du Service national d'intervention en cas de surdose 1-888-688-NORS (6677) ■ Application gratuite Brave (en anglais seulement) Pour soutien anonyme (fonctionne avec téléphones iOS et Android) <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Enfin libre Un outil virtuel gratuit pour les personnes souffrant de troubles liés à la consommation de substances, disponible pour tous les Ontariens • Centre d'appui de prévention (le CAP) CentreLeCap.ca – Ligne de crise:1-877-377-7775 • 1appel1clic.ca Pour les personnes âgées de moins de 21 ans et leur famille • Ligne téléphonique du Service national d'intervention en cas de surdose 1-888-688-NORS (6677) • Application gratuite Brave (en anglais seulement) Pour soutien anonyme (fonctionne avec téléphones iOS et Android)
<p>Diapositive 29</p> <p>Ressources communautaires santé mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Le conseiller en toxicomanie ou en orientation de votre école, un médecin de famille ou infirmière praticienne (IP) ■ Accès SMT.ca Un moyen plus facile d'accéder aux services du système de soins de santé mentale et de toxicomanie de l'Est de l'Ontario (16 ans et plus) ■ Enfin libre Un outil virtuel gratuit pour les personnes souffrant de troubles liés à la consommation de substances, disponible pour tous les Ontariens ■ Centre d'appui de prévention (le CAP) CentreLeCap.ca – Ligne de crise:1-877-377-7775 ■ 1appel1clic.ca Pour les personnes âgées de moins de 21 ans et leur famille ■ Ligne téléphonique du Service national d'intervention en cas de surdose 1-888-688-NORS (6677) ■ Application gratuite Brave (en anglais seulement) Pour soutien anonyme (fonctionne avec téléphones iOS et Android) <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p><u><i>Ressources communautaires : santé mentale</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Le conseiller en toxicomanie ou en orientation de votre école, un médecin de famille ou infirmière praticienne (IP) • Accès.SMT.ca Un moyen plus facile d'accéder aux services du système de soins de santé mentale et de toxicomanie de l'Est de l'Ontario (16 ans et plus) • Enfin libre Un outil virtuel gratuit pour les personnes souffrant de troubles liés à la consommation de substances, disponible pour tous les Ontariens • Centre d'appui de prévention (le CAP) CentreLeCap.ca – Ligne de crise:1-877-377-7775 • 1appel1clic.ca Pour les personnes âgées de moins de 21 ans et leur famille • Ligne téléphonique du Service national d'intervention en cas de surdose 1-888-688-NORS (6677) • Application gratuite Brave (en anglais seulement) Pour soutien anonyme (fonctionne avec téléphones iOS et Android)

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – Le vapotage (9e à 12e année)

<p>Diapositive 30</p> <p>Pour en savoir plus</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Santé publique Ottawa ■ Le LIEN Ottawa ■ Association communautaire d'entraide par les pairs contre les addictions (ACEPA) ■ Santé Canada ■ Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) ■ Centre de toxicomanie et de santé mentale (CTSM) ■ Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC) <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p><u>Pour en savoir plus</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Santé publique Ottawa • Le Lien Ottawa • Association communautaire d'entraide par les pairs contre les addictions (ACEPA) • Santé Canada • Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) • Centre de toxicomanie et de santé mentale (CTSM) • Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC) <p>Merci pour votre temps et votre attention!</p>
<p>Diapositive 31</p> <p>Situé dans un endroit rurale? Voici où trouver de l'aide:</p> <p><i>Collectif de Santé Mentale</i></p>  <p><i>Des Jeunes Des Régions Rurales d'Ottawa</i></p> <p>www.jeunesseruraleottawa.ca</p>  @RuralOttawaYouth <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>*Diapositive pour les écoles rurales seulement</p> <p>Les jeunes en milieux ruraux sont confrontés à des obstacles particuliers pour obtenir des services de soutien en santé mentale.</p> <p>Le Collectif sur la santé mentale des jeunes des régions rurales d'Ottawa (CSMJRO) vise à aider les jeunes des régions rurales d'Ottawa à se sentir soutenus s'ils ont besoin d'aide en santé mentale, et à s'assurer qu'ils savent où aller pour obtenir cette aide. Nous savons qu'il existe des défis quant à l'accès aux services de soutien en santé mentale spécifiques aux jeunes des régions rurales d'Ottawa. Nous sommes à l'écoute des préoccupations des jeunes, qu'il s'agisse de la distance, du transport, de la méconnaissance des ressources existantes, d'un manque de confidentialité ou d'accès aux ressources offertes; et nous travaillons fort pour nous assurer qu'ils se sentent soutenus.</p> <p>Veillez présenter le site Web de Jeunesse rurale d'Ottawa aux élèves. www.jeunesseruraleottawa.ca</p> <p>Allez sur le site web de jeunesse rurale d'Ottawa et offrez-leur une visite :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allez à la page d'accueil et montrez-leur la rubrique « Soutien en cas d'urgence » qu'ils peuvent accéder en cas de crise.

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – Le vapotage (9e à 12e année)

	<ul style="list-style-type: none">• Cliquez sur la section « Aide dans votre région » pour montrer aux élèves les ressources auxquelles ils et elles ont accès (au moyen de la carte, aidez les élèves à trouver leur quartier, puis naviguez vers les ressources spécifiques à leur quartier).• Si vous êtes dans une école spécifique, allez sur la page Web des ressources de ce quartier pour leur montrer qu'ils ont leur propre page. <p>Enregistrez le site Web à l'aide d'un signet (prendre une photo).</p>
--	---