

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs

Santé liée à la consommation, 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 12^e année une leçon sur le vapotage. 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 :

- Le concept de vapotage;
- Les dispositifs et les liquides employés pour le vapotage;
- Les techniques de commercialisation employées dans l'industrie du vapotage pour cibler les jeunes;
- Les lois sur le vapotage;
- Les risques du vapotage (cannabis inclus) pour la santé;
- Les effets du cannabis sur la santé mentale;
- La nicotine;
- L'exposition à la vapeur secondaire;
- La dépendance physique et les symptômes du sevrage
- La dépendance;
- Les risques associés au vapotage;
- En quoi consiste la réduction des méfaits
- La stigmatisation et comment la prévenir;
- En quoi consiste le processus de rétablissement;

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 à la consommation, dépendance et comportements associés 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 le vapotage, ainsi que sur les services et les ressources disponibles, veuillez consulter les sites suivants :

- [Santé scolaire en ligne](#)
- [Le LIEN Ottawa – Le vapotage](#)
- [Santé publique Ottawa – Le vapotage](#)
- [Services et ressources de santé mentale, dépendances et de santé liée à l'utilisation de substances](#)
- [Conseils pour parler à quelqu'un au sujet de l'utilisation de substances](#)
- [Langage axé sur la personne : Trouble lié à l'usage 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 le vapotage. Les enseignants et éducateurs doivent aborder les questions relatives au vapotage 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 :
 - 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.



Guide de l'animateur – Le vapotage (9e à 12e année)

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 la page 3 de ce guide.</p>

Guide de l'animateur – Le vapotage (9e à 12e année)

Diapositive 3

Qu'est-ce que le vapotage?



SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne

Qu'est-ce que le vapotage?

- Le vapotage consiste à inhaler et à expirer de la vapeur créée par un produit de vapotage, comme une cigarette électronique. Lorsque le liquide est chauffé, il se transforme en vapeur puis en aérosol.
- Cette vapeur peut être aromatisée et peut contenir diverses quantités de nicotine.

Les produits de vapotage sont connus sous différents noms, comme « mod », vapoteuse, vaporisateur-stylo, houka électronique, cigarette électronique, système à réservoir et « sub-ohm ».

Tous les produits sont classés comme des systèmes électroniques de diffusion de nicotine.

Peu importe leur nom, la plupart des produits de vapotage comprennent : une pile, un embout buccal, un élément de chauffage et un réservoir (qui contient la solution liquide).

Diapositive 4

Dispositifs de vapotage



1^{re} génération – Jetable

2^e génération – Vaporisateurs-stylos

3^e génération – systèmes à réservoir et « mods »

3^e génération – « Sub-ohms »

4^e génération – « Pod Mods »

Vaporisateurs

SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne

Dispositifs de vapotage

Les produits de vapotage ont beaucoup évolué au fil des ans. Selon les CDC (Centres pour le contrôle et la prévention des maladies), il existe quatre générations de produits de vapotage.

Les cigarettes électroniques de **première génération** ont été conçues pour reproduire l'expérience de la cigarette le plus fidèlement possible. Elles ont été conçues pour ressembler à des cigarettes et pour une utilisation unique; elles doivent être jetées une fois qu'elles sont à court de liquide ou que la pile est à plat, donc elles ne sont pas réutilisables ni rechargeables. Elles sont généralement plus abordables.

Les dispositifs de **deuxième génération** sont des produits qui ont la forme de stylos, aussi appelés **vaporisateurs-stylos**. Il s'agit d'un type de cigarette électronique ou de produit de vapotage rechargeable, conçu pour être utilisé plusieurs fois. Le liquide à vapoter est vendu en cartouches préremplies ou rechargeables. Les substances peuvent comprendre de la nicotine, du cannabis (THC, CBD), des arômes, des solvants ou d'autres substances. La cartouche est attachée à un stylo qui contient la batterie. La cartouche et le stylo qui comprennent la batterie sont généralement achetés séparément. Il est possible de les acheter ensemble dans des trousse de départ.

Guide de l'animateur – Le vapotage (9e à 12e année)

La **troisième génération** : systèmes à réservoir et « mods ». Il s'agit d'un type de cigarette électronique ou de produit de vapotage rechargeable, conçu pour être utilisé plusieurs fois. Ce sont des dispositifs modifiables (« mods ») qui permettent aux utilisateurs de personnaliser les substances contenues dans le dispositif. Les réservoirs de type « sub-ohm » contiennent des bobines à faible résistance. Ces dispositifs permettent de créer plus de fumée (aérosol) avec une teneur plus élevée en nicotine (ou autre substance).


La **quatrième génération** : « Pod Mods ». Il s'agit d'un type de cigarette électronique ou de produit de vapotage qui contient une cartouche préremplie ou rechargeable avec un système modifiable (« Pod Mods »). Les « Pod Mods » sont disponibles dans différentes tailles, formes et couleurs. Les marques de « Pod Mods » populaires comprennent JUUL® et Suorin®. Il existe des cartouches préremplies compatibles contenant de la nicotine, du THC ou du CBD avec ou sans arôme. Les « Pod Mods » utilisent habituellement des sels de nicotine plutôt que la nicotine libre qu'on retrouve dans la plupart des cigarettes électroniques et des produits de vapotage. Les sels de nicotine, dont le pH est inférieur à celui de la nicotine libre (liquide à vapoter original), permettent d'inhaler plus facilement des niveaux particulièrement élevés de nicotine avec moins d'irritation à la gorge, comparativement à la nicotine libre.

Information tirée d'un site Web sur le vapotage :

Concentrations de nicotine libre : 0 mg, 6 mg, 12 mg, 18 mg et 20 mg. Concentrations des sels de nicotine : 0 mg, 36 mg et 50 mg. La concentration la plus élevée autorisée pour la vente légale au Canada est de 20 mg/ml (voir la diapositive 26 sur les lois).

Vaporisateurs – Un dispositif d'inhalation utilisé pour libérer des substances actives à l'application d'une chaleur non combustible. Les vaporisateurs peuvent être utilisés avec des herbes sèches, de la cire et de l'huile. Par exemple, les vaporisateurs sont utilisés pour chauffer le cannabis à un point où ses ingrédients actifs (p. ex. le THC) sont libérés sous forme d'aérosol puis sont inhalés.

Guide de l'animateur – Le vapotage (9e à 12e année)

	<p>Remarques importantes : 1. Les liquides à vapoter peuvent contenir de la nicotine, du THC, du CBD, des arômes ou d'autres solvants. 2. L'herbe, l'huile et la cire de cannabis peuvent être utilisées dans les vaporisateurs.</p> <p>Images et contenu : https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/pdfs/ecigarette-or-vaping-products-visual-dictionary-508.pdf (en anglais)</p>
<p>Diapositive 5</p> <p style="text-align: center;">Liquides à vapoter (e-liquide)</p>  <p style="font-size: small; text-align: center;">SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</p>	<p><u>Liquides à vapoter (e-liquide)</u></p> <p>Le liquide à vapoter (parfois appelé e-liquide) d'un produit de vapotage contient une combinaison d'ingrédients, habituellement de la nicotine, du propylène glycol, de la glycérine végétale et des arômes. Bien que les produits chimiques utilisés dans les liquides aromatisés aient été testés et qu'ils sont considérés comme sécuritaires à ingérer, aucun test n'a été effectué quant à l'inhalation. Lorsqu'ils sont chauffés, les liquides créent des substances chimiques qui pourraient avoir des effets à long terme sur les poumons. Le chauffage peut former de nouvelles substances chimiques comme du formaldéhyde et d'autres contaminants tels que le nickel, l'étain et l'aluminium.</p>
<p>Diapositive 6</p> <p style="text-align: center;">Parmi les substances chimiques suivantes, laquelle retrouve-t-on dans la vapeur?</p> <ul style="list-style-type: none"> A. Formaldéhyde B. Nickel C. Aluminium D. Toutes ces réponses. <p style="font-size: small; text-align: center;">SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</p>	<p><u>Parmi les substances chimiques suivantes, laquelle retrouve-t-on dans la vapeur?</u></p> <p>D. Toutes ces réponses.</p>

Diapositive 7

L'industrie



SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne

L'industrie

Il est important de comprendre les stratégies utilisées par les fabricants des produits de vapotage; ces mêmes stratégies ont été utilisées par les grandes entreprises de l'industrie du tabac.

- **Il est important de noter que la plupart des entreprises de l'industrie du tabac investissent dans l'industrie du vapotage. Ce renseignement est important, car :** des recherches menées par l'initiative Truth Initiative aux États-Unis ont montré que les jeunes étaient 45 % plus susceptibles d'utiliser des cigarettes électroniques s'ils croyaient que les fabricants de cigarettes et les fabricants de cigarettes électroniques étaient des entités différentes, comparativement aux jeunes qui savaient qu'il s'agissait des mêmes entités. Cela laisse entendre que la connaissance de ce lien entre les entreprises de cigarettes et de cigarettes électroniques ainsi que des autres pratiques commerciales trompeuses de l'industrie pourraient jouer un rôle clé pour convaincre les jeunes de ne pas vapoter.
- En comprenant comment les fabricants de tabac commercialisent leurs produits, vous reconnaîtrez facilement leurs tactiques.
- Dans le passé, les stratégies de commercialisation utilisées par les grandes entreprises de l'industrie du tabac pour attirer de la clientèle comprenaient : payer des médecins pour qu'ils fassent la promotion de leurs produits afin de montrer que les médecins fumaient aussi, de même que payer des célébrités et des athlètes pour qu'ils en fassent la promotion. Les entreprises ciblaient séparément les femmes, les hommes, les communautés minoritaires et les jeunes par le biais de différentes campagnes publicitaires.
- Les fabricants de dispositifs de vapotage affirment que leurs produits ne sont destinés qu'aux adultes, mais les mesures prises par les entreprises sont très similaires aux tactiques et aux stratagèmes de l'industrie du tabac, où les produits et leur commercialisation sont faits pour attirer et mobiliser une nouvelle clientèle ainsi que créer une dépendance, particulièrement chez les jeunes. – **Demander aux élèves pourquoi ils pensent que les entreprises de l'industrie du tabac et du vapotage ciblent les jeunes. La diapositive 11 comprend des possibilités de réponses.**
- Les produits de vapotage sont emballés de façon à être plus attrayants pour les jeunes. Faire en sorte que les appareils de vapotage soient discrets ou que les

Guide de l'animateur – Le vapotage (9e à 12e année)

	<p>emballages des liquides à vapoter ressemblent à des canettes de boissons gazeuses ou à des bonbons (voir les images en référence sur cette diapositive et la diapositive suivante). Une autre tactique de commercialisation ciblant les jeunes consiste à rendre les liquides à vapoter disponibles dans des saveurs de fruits ou de bonbons. Plus tard dans la présentation, nous parlerons des lois en place concernant la commercialisation visant les jeunes (diapositive 12).</p>
<p>Diapositive 8</p> <p>Commercialisation auprès des jeunes</p>  <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p><u>Commercialisation auprès des jeunes</u></p> <p>Voici plus d'exemples des façons dont l'industrie du vapotage commercialise ses produits auprès des jeunes au moyen d'emballages et de saveurs, même si les entreprises ne sont pas autorisées légalement à les commercialiser auprès des jeunes.</p> <p>La photo du haut montre des similitudes entre l'emballage de produits de vapotage et l'emballage de bonbons; on utilise des couleurs vives et amusantes, et des saveurs qui attirent les jeunes. Demander aux jeunes d'essayer de repérer les produits de vapotage sur la photo et de les identifier.</p> <p>Source de l'image du bas : https://truthinitiative.org/research-resources/tobacco-industry-marketing/4-marketing-tactics-e-cigarette-companies-use-target (en anglais)</p>
<p>Diapositive 9</p> <p>Pourquoi l'industrie du tabac et du vapotage cible les jeunes?</p> <ul style="list-style-type: none"> A. Parce que les jeunes sont susceptibles d'avoir de l'argent. B. Parce que les jeunes développent leur indépendance. C. Parce que les jeunes peuvent remplacer les consommateurs qui ont arrêté. D. Parce que les jeunes vivront plus longtemps et achèteront plus de cigarettes et de produits de vapotage que les adultes. <u>E. Toutes ces réponses.</u> <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p><u>Pourquoi l'industrie du tabac et du vapotage cible les jeunes?</u></p> <p>E. Toutes ces réponses.</p> <p>https://tobaccofreeca.com/tobacco-industry/kids-are-big-tobaccos-replacement-customers/ (en anglais)</p>

Diapositive 10

Quelle est la loi?

- Il est interdit de fumer ou de vapoter :
 - dans les établissements scolaires (tant à l'intérieur qu'à l'extérieur);
 - dans un rayon de 20 mètres du périmètre d'une école ou d'un centre communautaire;
 - dans les lieux de travail et les espaces publics clos;
 - à moins de 9 m de la terrasse d'un bar ou d'un restaurant.



- L'amende encourue pour le vapotage dans un lieu où cela est interdit s'élève à 305 \$.
- La loi interdit de donner ou de vendre des produits de vapotage à des jeunes de moins de 19 ans.

SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne

Quelle est la loi?

Ottawa sans fumée – depuis 2001

- Un règlement de la Ville d'Ottawa concernant l'interdiction de fumer ou de vapoter du tabac, du cannabis et toute autre substance dans les lieux publics et sur les lieux de travail, y compris les terrasses, les propriétés appartenant à la Ville, comme les autobus, les parcs et les terrains municipaux extérieurs.

Législation concernant l'interdiction de fumer dans les véhicules automobiles – depuis 2008, a été mise à jour afin d'inclure le vapotage

- Interdiction de fumer ou de vapoter toute substance dans une automobile ou tout autre véhicule motorisé en présence d'un enfant de moins de 16 ans. La loi s'applique autant aux véhicules stationnés qu'à ceux qui circulent, même si une fenêtre, le toit ouvrant, le toit complet, une porte ou un autre élément du véhicule est ouvert.

Loi favorisant un Ontario sans fumée – mise à jour le 17 octobre 2018

- Interdiction de fumer dans tous les espaces publics et les lieux de travail; interdiction d'afficher des produits du tabac, le tout appuyé par la campagne « loin des yeux, loin du cœur »; interdiction de fournir et de vendre du tabac et des produits de vapotage à toute personne âgée de moins de 19 ans (l'amende pour avoir fourni un produit de vapotage est de 490 \$); interdiction de fumer ou de vapoter sur les terrains d'une école et à moins de 20 mètres du début du terrain d'une école; l'amende pour le vapotage dans une zone d'interdiction est de 305 \$; l'utilisation de cigarettes électroniques et le vapotage dans les autobus ou les propriétés d'OC Transpo peut donner lieu à des mesures visant à garantir le respect de la loi, y compris des amendes pouvant atteindre 5 000 \$.

Loi sur le tabac et les produits de vapotage (LTPV) – 23 mai 2018

Guide de l'animateur – Le vapotage (9e à 12e année)

Des règles sur la façon de vendre des produits de vapotage et d'en faire la publicité, comme l'interdiction de faire :

- de la publicité que les jeunes aimeraient;
- de la publicité sur le mode de vie (par exemple, montrer des gens qui vapotent entourés de nombreux amis);
- de la promotion par les commandites (une personne qui donne de l'argent pour aider à la publicité et à la vente des produits de vapotage);
- des cadeaux de produits de vapotage ou de marchandises de marque (des articles gratuits affichant les logos des entreprises de vapotage);
- la vente et la promotion de produits de vapotage attrayants pour les jeunes, comme des produits qui ont des formes intéressantes ou qui produisent des sons attrayants;
- la promotion de certains saveurs – comme celles des bonbons, des desserts ou des boissons gazeuses – susceptibles de plaire aux jeunes;
- la promotion des produits par des témoignages ou des mentions (p. ex. des gens célèbres que les jeunes aiment ou suivent et qui aident à vendre des produits de vapotage ou à en faire la publicité).



[Réglementation des produits de vapotage – Canada.ca](#)

Règles régissant la vente du tabac et des produits de vapotage en Ontario – Le 1^{er} juillet 2020, les modifications suivantes sont entrées en vigueur en Ontario :

- La vente de produits de vapotage aromatisés n'est pas autorisée dans les établissements de vente au détail qui ne sont pas des magasins spécialisés de vapotage ou des magasins autorisés de vente au détail de cannabis, à l'exception des produits de vapotage aromatisés au menthol, à la menthe et au tabac.
- La vente de produits de vapotage contenant des concentrations élevées de nicotine (supérieures à 20 milligrammes par millilitre) n'est pas autorisée dans les magasins de détail qui ne sont pas des magasins spécialisés de vapotage.
- Les magasins de vapotage spécialisés doivent veiller à ce que les étalages intérieurs et la publicité de produits de vapotage ne soient pas visibles de l'extérieur du magasin (où les jeunes pourraient les voir).

[Règles régissant la vente du tabac et des produits de vapotage | ontario.ca](#)


Guide de l'animateur – Le vapotage (9e à 12e année)

	<p>Règlement sur la concentration de nicotine dans les produits de vapotage (RCNPV) – entré en vigueur le 8 juillet 2021, ce règlement fixe une concentration maximale de nicotine (la quantité) de 20 mg/ml pour les produits de vapotage commercialisés au Canada. Il interdit également l'emballage et la vente de produits de vapotage si la concentration de nicotine indiquée sur l'emballage dépasse 20 mg/ml. Produits de vapotage – Nouvelles limites sur la concentration de nicotine et consultation sur les restrictions relatives aux arômes – Canada.ca</p>
<p>Diapositive 11</p> <p>Les effets à court terme sur la santé</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mal de gorge et irritation à la bouche ■ Essoufflements ■ Toux ■ Nausée  <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p><u>Les effets à court terme sur la santé</u></p> <p>Saviez-vous que près de 50 % des jeunes pensent que le vapotage présente peu ou pas de risques pour la santé? C'est faux.</p> <p>Vapoter, même pendant une courte période, peut causer des problèmes, notamment :</p> <ul style="list-style-type: none"> • mal de gorge et irritation à la bouche; • toux; • essoufflement; • nausée. <p>https://kmb.camh.ca/api/assets/089d84e0-dbbc-47ee-87a6-4f4791a6ae58 (camh.ca)</p>
<p>Diapositive 12</p> <p>Les risques sur la santé associés au vapotage</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Dommages pulmonaires ■ Effets sur le système cardiovasculaire ■ Irritation des oreilles, des yeux et de la gorge ■ Effets sur le cerveau en développement ■ Empoisonnement à la nicotine  <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p><u>Les risques sur la santé associés au vapotage</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La vapeur créée par les substances chimiques présentes dans le liquide à vapoter pénètre dans les poumons du consommateur et y laisse des résidus chimiques. Cela signifie que même les produits de vapotage sans nicotine pourraient exposer cette personne à des substances chimiques, qui peuvent endommager les poumons. • De plus, de nombreuses vapeuses contiennent de la nicotine, dont on connaît les répercussions sur le système cardiovasculaire. • L'irritation des oreilles, des yeux et de la gorge est courante chez les personnes qui utilisent des produits de vapotage. • Et l'élément le plus préoccupant est qu'il est possible qu'un plus grand nombre de jeunes deviennent dépendants à la nicotine.


Guide de l'animateur – Le vapotage (9e à 12e année)

	<ul style="list-style-type: none"> • La consommation de nicotine et de cannabis au début de l'adolescence peut entraîner des changements dans le cerveau, dont nous discuterons dans la prochaine diapositive. <p>Les liquides à vapoter peuvent avoir une teneur élevée en nicotine. Cela peut nuire à la santé du consommateur, si le liquide est avalé, respiré ou renversé sur la peau ou dans les yeux. Il est important que les personnes qui vapotent gardent les dispositifs de vapotage hors de la portée des jeunes enfants et des animaux afin d'éviter un empoisonnement à la nicotine.</p> <p>https://kmb.camh.ca/api/assets/089d84e0-dbbc-47ee-87a6-4f4791a6ae58 (camh.ca)</p> <p>Si les élèves posent des questions sur le diacétyle : Le diacétyle est une substance chimique aromatisante utilisée pour, entre autres, donner aux produits alimentaires, ainsi qu'aux produits de vapotage, une saveur semblable au beurre. Cette substance chimique est liée à une maladie pulmonaire grave et irréversible appelée bronchiolite oblitérante qui entraîne l'épaississement et le rétrécissement des plus petites voies respiratoires des poumons. Les symptômes comprennent : toux sèche, essoufflement, respiration sifflante et fatigue. On l'appelle parfois « poumon pop-corn », car c'est une maladie qui a été découverte il y a longtemps chez les travailleurs des usines de maïs soufflé, qui ont développé la maladie pulmonaire après avoir inhalé des arômes chauffés comme le diacétyle.</p> <p>Toutefois, il n'y a jamais eu de signalement de cas où quelqu'un aurait développé une bronchiolite oblitérante en raison du vapotage.</p> <p>***Bien que l'utilisation du diacétyle était courante dans les produits de vapotage autrefois, des mesures ont été prises pour en réduire l'utilisation. (Santé Canada)</p>
Diapositive 13	<p><u><i>La consommation de cannabis chez les jeunes</i></u></p> <p>Des recherches plus poussées sont nécessaires pour connaître les effets du vapotage de cannabis fréquent à long terme sur le consommateur. Nous connaissons déjà les effets provoqués par le cannabis lorsqu'il est fumé; nous les passerons en revue. Le cerveau d'un</p>


Guide de l'animateur – Le vapotage (9e à 12e année)

<p>La consommation de cannabis chez les jeunes</p> <p>La consommation de cannabis par les jeunes peut :</p> <ul style="list-style-type: none"> • affecter la fonction cérébrale qui peut ne pas être réversible • avoir un impact sur la prise de décision, le jugement et la résolution de problèmes • conduire à une mauvaise prise de décision • contribuer aux difficultés d'apprentissage, d'attention et de mémorisation des choses  <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>jeune est plus vulnérable aux effets de la consommation de cannabis, car il est encore en développement :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Le cerveau croît et se développe jusqu'à l'âge d'environ 25 ans. 2. Le cerveau se développe rapidement pendant l'adolescence. 3. La consommation de cannabis à l'adolescence est associée à des changements dans la structure et le fonctionnement du cerveau et ces changements pourraient être irréversibles. 4. Consommer du cannabis avant d'avoir 25 ans peut nuire à la croissance et au développement du cerveau. 5. À l'adolescence, le cerveau subit différents changements visant à développer le « cerveau rationnel ». Le cerveau rationnel contrôle des choses importantes comme la prise de décisions, le jugement et la résolution de problèmes. Le THC contenu dans le cannabis détourne le système, empêchant le cerveau de se développer normalement. Quand le cerveau rationnel n'est pas bien développé, les adolescents se fient alors à leur « cerveau émotionnel », ce qui peut donner lieu, par exemple, à la prise de mauvaises décisions. 6. Ces changements rendent difficiles l'acquisition de connaissances, l'attention et la mémorisation de choses importantes. 7. À court terme, l'altération du cerveau causée par le cannabis entraîne la prise de mauvaises décisions ou de décisions risquées. Cela peut aussi nuire au processus décisionnel à long terme en raison des effets du cannabis sur le cerveau rationnel. 8. Pour aider le cerveau à atteindre son plein potentiel à vie, il est recommandé d'attendre la mi-vingtaine avant de commencer à consommer du cannabis. <p>Le cannabis peut également avoir un impact sur la santé mentale d'un jeune puisqu'il est associé à un risque accru de développer ou d'aggraver des troubles liés à l'anxiété, à la dépression et à d'autres maladies mentales.</p>
<p>Diapositive 14</p>	<p><u>La nicotine</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La nicotine est un stimulant qui augmente la fréquence cardiaque et la pression artérielle; elle peut nuire au développement du cerveau, notamment affecter la

Guide de l'animateur – Le vapotage (9e à 12e année)

<p style="text-align: center;">La nicotine</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ La nicotine est un stimulant qui augmente la fréquence cardiaque et la pression artérielle. ■ La nicotine peut atteindre le cerveau en 10 secondes. ■ La nicotine peut nuire au développement du cerveau, à la mémoire et à la concentration.  <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</p>	<p>mémoire et la concentration (potentiellement nuire à un cerveau en développement). La nicotine cause dans le cerveau des changements qui rendent la dépendance à long terme encore plus probable.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Une fois inhalée, la nicotine peut atteindre le cerveau en 10 secondes et libère de la dopamine; plus une personne consomme de la nicotine, plus le risque de développer un trouble lié à la consommation de nicotine est élevé (nous discuterons des troubles liés à la consommation d'une substance dans les diapositives suivantes). 3. La dopamine est l'hormone responsable de la sensation de plaisir et de bonheur. 4. Elle peut également augmenter les risques de troubles de l'humeur plus tard dans la vie, comme la dépression et l'anxiété, et peut entraîner une réduction du contrôle des impulsions. <p>Les produits de vapotage peuvent-ils aider les jeunes à cesser de fumer la cigarette? (Renseignements généraux)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bien que certaines personnes affirment que les produits de vapotage les ont aidées à cesser de fumer, les recherches actuelles ne permettent pas de tirer de conclusion au sujet de l'efficacité de ces produits pour l'abandon du tabac. 2. À ce jour, aucun produit de vapotage n'a été homologué par Santé Canada pour traiter la dépendance à la nicotine. 3. Santé publique Ottawa recommande que vous parliez à votre professionnel de la santé pour obtenir de l'aide et des conseils afin de cesser de fumer. 4. Les personnes à la recherche d'une thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) devraient utiliser des produits dont la sécurité et l'efficacité ont été démontrées, par exemple, les inhalateurs de nicotine, les timbres de nicotine, les pastilles ou la gomme à la nicotine.
<p>Diapositive 15</p>	<p><u>Qu'en est-il de l'exposition à la vapeur secondaire?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La vapeur secondaire est la vapeur expirée par le consommateur. Cependant, si vous ne savez pas ce que le consommateur inhale, il est difficile de savoir ce qu'il expire.

Guide de l'animateur – Le vapotage (9e à 12e année)

<p>Qu'en est-il de l'exposition à la vapeur secondaire?</p>  <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Selon les données probantes, la vapeur secondaire contient certaines des mêmes substances chimiques que la fumée du tabac, mais en quantité moindre, comme la nicotine, le formaldéhyde et des métaux lourds. • Même sans nicotine ou cannabis, la vapeur n'est pas inoffensive. • Étant donné que les effets de la vapeur secondaire sur la santé sont inconnus, il est particulièrement important pour les jeunes, les jeunes adultes, les personnes enceintes et les personnes qui prévoient une grossesse d'éviter l'exposition à la vapeur secondaire.
<p>Diapositive 16</p> <p>Le vapotage peut être dangereux, car...</p> <ul style="list-style-type: none"> A. Les produits de vapotage n'ont pas été entièrement testés pour leur sécurité. B. Les effets à long terme sont inconnus. C. Le vapotage et la vapeur secondaire présentent des risques pour la santé. D. Toutes ces réponses. <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p><u>Le vapotage peut être dangereux, car...</u></p> <p>D. Toutes ces réponses.</p> <p>Le vapotage peut accroître ton exposition à certaines substances chimiques nocives qui pourraient nuire à ta santé. On ne connaît pas les effets sur la santé de l'exposition à la vapeur secondaire.</p>
<p>Diapositive 17</p>	<p><u>La dépendance physique</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Il y a une réaction physique (corporelle) au cannabis ou à la nicotine, car l'organisme s'habitue à des quantités régulières de la substance; elle peut survenir avec n'importe quelle quantité de cannabis ou de nicotine. • La consommation fréquente de THC ou de nicotine à l'adolescence fait en sorte que le corps et le cerveau en ont davantage besoin et qu'il pourrait être difficile de cesser d'en prendre. • Une personne qui consomme régulièrement du THC ou de la nicotine pourrait avoir l'impression qu'elle ne peut pas fonctionner sans THC ou sans nicotine et devenir anxieuse lorsqu'elle n'en a pas.



Guide de l'animateur – 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 de cannabis ou nicotine. Des symptômes de sevrage seront ressentis lorsque le corps détecte une absence ou une diminution de la substance. Une personne qui vapote régulièrement du THC ou de la nicotine 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 ressenti!</p> <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> Les symptômes suivants peuvent se manifester lorsqu'une personne cesse de consommer du THC ou de la nicotine (sevrage). Symptômes liés au sevrage de THC : sentiment d'irritabilité, problèmes digestifs, difficulté à dormir, perte d'appétit et transpiration abondante. Symptômes liés au sevrage de nicotine : anxiété, irritabilité, agitation, fatigue et difficulté à dormir et à se concentrer.
<p>Diapositive 18</p> <p>La dépendance</p> <ul style="list-style-type: none"> Problème de santé N'importe qui peut développer une dépendance Modifie le fonctionnement du cerveau Comportements (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><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></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.

Guide de l'animateur – Le vapotage (9e à 12e année)

	<ul style="list-style-type: none"> • Même s'il y a des différences entre les dépendances et les troubles liés à la consommation d'une substance, ils sont étroitement liés. • 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 19</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 ■ Exercice ■ Jeu ■ Activité sexuelle ■ Jeux vidéos ■ Travail excessif ■ Technologie <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 20</p>	<p><u>Pourquoi certains jeunes commencent-ils à vapoter?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Curiosité. • Pression exercée pas les pairs.

Guide de l'animateur – Le vapotage (9e à 12e année)

<p>Pourquoi les jeunes commencent-ils à vapoter?</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Curiosité ■ Pression des pairs ou désir de s'intégrer ■ Normalisé ■ Commercialisation  <p><small>SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Normalisation – le jeune voit les membres de sa famille et ses amis vapoter. • La commercialisation de l'industrie vise les jeunes – produits de vapotage aromatisés, vapotage dans les jeux vidéo, les films et les émissions à la télévision. • Ils ne pensent pas qu'ils vont développer une dépendance.
<p>Diapositive 21</p> <p>Réduction des méfaits</p>  <p><small>SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne</small></p>	<p><u>Réduction des méfaits</u></p> <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>Le stress est également une autre raison pour laquelle les étudiants peuvent choisir de commencer à vapoter. Discutez d'autres façons dont les gens peuvent gérer le stress sans nuire à la santé :</p> <ul style="list-style-type: none"> • marcher (ou tout autre type d'activité physique); • faire du yoga; • faire des exercices de respiration profonde; • discuter avec un ami, un membre de la famille ou du personnel de l'école; • tenir un journal; • regarder une comédie; • lire; • écouter de la musique qui nous fait du bien; • demander de l'aide si l'on a l'impression que l'on ne peut pas gérer la situation seul.

Guide de l'animateur – Le vapotage (9e à 12e année)

	<p>**Il est important de savoir que le stress touche tout le monde et qu'il fait partie intégrante de la vie quotidienne. Le stress n'est pas toujours mauvais, parfois nous en avons besoin pour accomplir des choses. Par exemple, le stress peut nous aider à étudier pour un examen ou à faire nos devoirs à temps. Il peut nous aider à nous entraîner davantage à un sport ou à un instrument de musique si nous voulons nous améliorer. Le fait de vivre trop de stress ou de ressentir du mauvais stress sur une longue période peut nuire à notre capacité à effectuer des tâches et nous rendre malades. (Programme Transitions saines)</p> <p>Quelles sont les façons de réduire les effets néfastes du vapotage?</p> <p>Voici les recommandations de l'Association pulmonaire du Canada :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Surveiller l'apparition de symptômes qui touchent votre santé pulmonaire et faire savoir à votre fournisseur de soins de santé que vous vapotez. Si vous êtes fumeur et que vous utilisez le vapotage pour cesser de fumer, sachez qu'il y a très peu de preuves que le vapotage est efficace pour aider à arrêter de fumer. • Parler à un professionnel de la santé des options éprouvées en clinique. Expliquer aux élèves ce qu'est la thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) et en donner des exemples : gomme à la nicotine, timbres de nicotine.
<p>Diapositive 22</p> <p>La stigmatisation</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p><u>La stigmatisation</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.**

Guide de l'animateur – Le vapotage (9e à 12e année)

	<p>L'utilisation du langage axé sur la personne peut aider les gens à ressentir cela.</p> <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 23</p> <p style="text-align: center;">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"> • 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. •
<p>Diapositive 24</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) • <u>Accès.SMT.ca</u> 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 – 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>SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne</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 25</p> <p>Ressources communautaires santé mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Soutien de crise 24/7 <ul style="list-style-type: none"> ■ Ligne de crise de santé mentale: 613-722-6914 (pour les personnes âgées de 16 ans et plus) ■ Services Jeunesse : 613-260-2360 ou clavardage pour situations de crise (www.jyb.ca/fr) ■ Jeunesse Écoute : 1-800-668-6868, ou service de messagerie texte – envoie le mot PARLER au 686868 <ul style="list-style-type: none"> • Clavardage en direct (ouvert de 19h à minuit); jeunesseecoute.ca/service-dintervention-clavardage-en-direct ■ Services de counseling <ul style="list-style-type: none"> ■ La clinique des counseling sans rendez-vous: walkincounseling.com/fr/ ou 613-755-2277 <ul style="list-style-type: none"> • Services disponibles en anglais, français, arabe, espagnol, somali, cantonais et mandarin à différents endroits ■ Counseling on connect: counselingconnect.org/fr-ca <ul style="list-style-type: none"> • Fournit un moyen rapide et gratuit d'obtenir des conseils par téléphone ou par vidéo. <p><small>SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne</small></p>	<p><u>Ressources communautaires : santé mentale</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)
<p>Diapositive 26</p>	<p><u>Pour en savoir plus</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Santé publique Ottawa

Guide de l'animateur – Le vapotage (9e à 12e année)

<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>	<ul style="list-style-type: none"> • 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><i>Merci pour votre temps et votre attention!</i></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>*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 – 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.• Enregistrez le site Web à l'aide d'un signet (prendre une photo).
--	--