



# D'un pote à un autre & MAINTIENS TON ÉQUILIBRE

Trousse gratuite destinée aux établissements d'enseignement  
aux adultes en Mauricie et au Centre-du-Québec

PROJET 18-24 →

# MAINTIENS TON ÉQUILIBRE & D'UN POTE À UN AUTRE PROJET 18-24

Nouveauté! Découvrez en grande primeur la toute nouvelle trousse en prévention des dépendances *D'un pote à un autre, maintiens ton équilibre!* À la suite de la légalisation du cannabis, un sondage effectué auprès des étudiants d'établissements d'enseignement aux adultes a démontré que ces derniers désirent aborder davantage le sujet de la consommation et des substances psychoactives. Ils désirent avoir accès à des informations globales et sans jugement. Au final, ils désirent en discuter avec quelqu'un qui maîtrise l'information. C'est pourquoi, Action Toxicomanie et La Relance Nicolet-Bécancour, avec le soutien de la Direction de la santé publique du CIUSSS MCQ, ont développé un projet en prévention des dépendances destiné aux jeunes adultes\*.

Dans le cadre de ce projet, nous vous offrons une trousse gratuite se divisant en quatre volets distincts, mais qui devrait idéalement être déployée dans son ensemble :



Cette trousse a entièrement été créée à l'intention des établissements d'enseignement aux adultes, aux étudiants qui les fréquentent et au personnel qui y travaille. Le contenu qui s'y retrouve est dynamique, adaptable, réalisé par des experts en prévention des dépendances, qui répond aux meilleures pratiques en prévention des dépendances et qui a déjà fait ses preuves dans différents établissements scolaires du territoire MCQ.

**Ce projet gratuit et clef en main vous intéresse?  
Communiquez avec nous pour plus d'informations!**



info@projet1824.com

\*Le projet s'adresse également aux étudiants de moins de 18 ans fréquentant les établissements de formation professionnelle et d'enseignement collégial.

# TROUSSE EN 4 VOLETS COMPLÉMENTAIRES

## FORMATION AU PERSONNEL

### Santé mentale et consommation - Démotivation scolaire et cannabis

#### Cycle de la dépendance - Loi du 100% - Waxpen

Ces sujets vous intriguent? Vous vous sentez concernés par le sujet de la santé mentale et la consommation de substances des étudiants? Justement, Action Toxicomanie & La Relance N-B offrent une formation gratuite et complète destinée aux enseignants et au personnel non-enseignant en présentiel et/ou en visioconférence. Réservez la formation afin d'aider votre personnel à être mieux outillé!

\*Pour plus d'informations concernant la formation consultez notre site web.

## PROGRAMME D'ATELIERS

### Consommation - Cannabis - Dépendance - Automédication - Santé mentale - Stigmatisation - Réduction des risques - etc.

Vous sentez qu'il serait pertinent d'aborder ces différents sujets avec vos étudiants? Justement, Action Toxicomanie & La Relance N-B offrent 4 ateliers interactifs destinés aux jeunes adultes afin d'encourager les réflexions et la capacité à faire des choix éclairés face à la consommation. Réservez les 4 ateliers afin de les aider à être mieux outillés.

## CODE QR - GESTION DU STRESS & SAINES HABITUDES DE VIE

L'anxiété touche vos étudiants et cela vous préoccupe? Selon une étude de l'AS PQ, 34% des consommateurs réguliers de cannabis consomment pour réduire leur anxiété et 57% consomment pour se relaxer et se détendre.



C'est pourquoi nous vous offrons gratuitement un outil interactif et clef en main qui est rempli de solutions alternatives à la consommation pour la gestion de l'anxiété ou du stress. Vous trouverez à l'intérieur de cette pochette le code QR autocollant. Nous vous invitons à afficher ces autocollants dans les endroits stratégiques (ex. salle de bain, cafétéria, etc.). L'essayer c'est l'adopter!

## ÉLABORATION D'UN PROTOCOLE

Un étudiant est en état de consommation dans votre établissement.  
Qu'est-ce que vous faites?

- A : On le suspend
- B : On renforce son filet de sécurité
- C : Il a 18 ans, sa consommation le regarde

Action Toxicomanie & La Relance N-B offrent de vous accompagner gratuitement à mettre à jour ou à élaborer un protocole d'intervention en matière de consommation de substances en toute cohérence avec les meilleures pratiques en prévention des dépendances.

# PROGRAMME D'ATELIERS – DESCRIPTIF DES ATELIERS

## METTRE LA TABLE

Cet atelier vise à initier les participants aux concepts de base en contexte d'usage de substances. Les types de substances sont abordés en allouant une attention particulière à l'alcool ainsi qu'au cannabis depuis sa légalisation. Nous voyons donc les effets et les risques associés à la consommation tout en accordant une importance aux motifs pouvant mener une personne à consommer.

## ILLUSION OU RÉALITÉ ?

Cet atelier mise sur la notion de consommation à moindre risque. Nous souhaitons guider les participants à déceler les signes d'une consommation dite problématique ainsi qu'à faire des choix éclairés lors d'épisodes de consommation. Nous abordons les notions d'influences et de fins de soirées sécuritaires en contexte festif en passant également par un concept clé en prévention des dépendances : la loi de l'effet.

## TON MANÈGE À TOI, C'EST QUOI ?

Cet atelier tourne autour du concept de la dépendance. On y retrouve un cocasse parallèle entre un tour de manège et la notion d'assuétude. C'est à travers des discussions et questionnements que nous explorons comment s'installe une dépendance, comment s'en sortir et surtout de quelles façons l'éviter. C'est par le biais de la promotion de saines habitudes de vie, mais aussi de solutions adaptées que l'on propose des alternatives à la consommation.

## L'ENVERS DU DÉCOR

Cet atelier présente les types de consommateurs afin d'arriver à comprendre la corrélation entre le rapport émotionnel d'une personne et sa consommation. L'envers du décor guide donc les participants à bien saisir le rôle qu'ont les pensées, les émotions et le stress sur les habitudes de consommation. Finalement, les notions de plaisir et de stigmatisation sont abordées afin de favoriser l'accès aux services et la demande d'aide pouvant être freinés par la crainte d'être jugé.



# CANNABIS

La consommation de cannabis et ses sphères d'influence au Québec, perspective des consommateurs actuels et potentiels, ouvrage récemment publié par l'AS PQ, démontre une fois de plus que

**chez les consommateurs réguliers actuels, les principales raisons évoquées pour consommer du cannabis étaient pour :**

 **SE RELAXER/DÉTENDRE (57%)**

 **MIEUX DORMIR (35%)**

 **RÉDUIRE L'ANXIÉTÉ (34%)**

 **DOULEUR PHYSIQUE (26%)**

**Cependant, nous savons que la consommation n'est qu'une solution exutoire, c'est pourquoi, cet outil est rempli de solutions alternatives à la consommation pour combler ces besoins.**



OUTIL INTERACTIF

Maintiens ton équilibre

L'essayer c'est l'adopter!

Comment fonctionne cet outil? Tout d'abord, vous n'avez qu'à utiliser l'appareil photo de votre cellulaire et sélectionner le lien qui apparaît en appuyant sur le code QR.

Vous trouverez dans les différentes sections des solutions alternatives à la consommation pour la gestion de l'anxiété ou du stress et des outils concernant les saines habitudes de vie.

- Nous vous invitons à afficher ces autocollants dans les endroits stratégiques (ex. salle de bain, cafétéria, etc.) pour les étudiants.
- Nous vous invitons à faire la promotion de l'outil auprès des étudiants et du personnel. L'essayer c'est l'adopter!

**Vous désirez plus d'exemplaires? Vous avez des questions concernant les autocollants?**

**Communiquez avec Action Toxicomanie!**

OUTIL INTERACTIF

Maintiens ton équilibre & ressources scolaires

Une deuxième option s'offre à vous!

Vous avez la possibilité d'ajouter votre propre code QR menant aux ressources de votre établissement scolaire. Par exemple, le lien apparaissant pourrait mener à une liste des ressources psychosociales offertes dans votre établissement.

Il nous fera plaisir d'ajouter votre code QR dans l'espace qui lui est réservé.

**Vous avez des questions concernant les autocollants?**

**Communiquez avec Action Toxicomanie!**

MAINTIENS TON  
ÉQUILIBRE

SCAN LE CODE QR

TU Y TROUVERAS DES OUTILS

LES RESSOURCES DE  
TON ÉCOLE

APPOSER LE  
CODE QR ICI

**ACTION  
TOXICOMANIE**  
PROJET 18-24



# La prévention des dépendances

Chez Action Toxicomanie et La Relance Nicolet-Bécancour, la prévention des dépendances se traduit à travers toutes nos actions par le développement de compétences personnelles et sociales\* et par la promotion des saines habitudes de vie. Le programme d'ateliers *D'un pote à un autre* et le code QR *Maintiens ton équilibre* sont nos principaux outils validés en prévention. Ils sont notre porte d'entrée auprès des jeunes adultes dans le cadre de ce projet.

Afin de prévenir les dépendances chez les jeunes adultes, nous offrons gratuitement l'animation d'ateliers et de kiosques, l'intervention individuelle, la formation au personnel et la mise à jour de votre protocole d'intervention, et ce, sur le territoire de la Mauricie et du Centre-du-Québec.

Toutes nos actions sont guidées par nos approches, dont l'approche orientée vers les solutions, et sont posées en tout respect des meilleures pratiques en prévention des dépendances.

\***Compétences personnelles et sociales** : Connaissance de soi – Gestion des émotions et du stress – Demande d'aide pour soi ou pour les autres – Adoption de comportements prosociaux – Exercice de choix éclairés en matière d'habitudes de vie – Gestion des influences sociales – Engagement social



# TROUSSE EN 4 VOLETS COMPLÉMENTAIRES

## FORMATION AU PERSONNEL

### Santé

Ces sujets  
consommation  
gratuite et/ou en v

\*Pour plus d'inform

### Consom

Vous sentez  
Action Tox  
nnes adul

Mai

L'ess

Comment fonctionne l'appareil ph qui appa

Vous trouverez de alternatives à la consommation du stress et des out

### Santé mentale et consommation – Démotivation sociale et empathie

## DESCRIPTIF DES ATELIERS

### METTRE LA TABLE

Cet atelier vise à initier les participants aux concepts de base en contexte d'usage de substances. Les types de substances sont abordés en allouant une attention particulière à l'alcool ainsi qu'au cannabis depuis sa légalisation. Nous voyons donc les effets et les risques associés à la consommation tout en accordant une importance aux motifs pouvant mener une personne à consommer.

### ILLUSION OU RÉALITÉ ?

Cet atelier mise sur la notion de consommation à moindre risque. Nous souhaitons guider les participants à déceler les signes d'une consommation dite problématique ainsi qu'à faire des choix éclairés lors d'épisodes de consommation. Nous abordons les notions d'influences et de fins de soirées sécuritaires en contexte festif en passant également par un concept clé en prévention des dépendances : la loi de l'effet.

### TON MANÈGE À TOI, C'EST QUOI ?

Cet atelier tourne autour du concept de la dépendance. On y retrouve un cocasse parallèle entre un tour de manège et la notion d'assuétude. C'est à travers des discussions et questionnements que nous explorons comment s'installe une dépendance, comment s'en sortir et surtout de quelles façons l'éviter. C'est par le biais de la promotion de saines habitudes de vie, mais aussi de solutions adaptées que l'on propose des alternatives à la consommation.

### L'ENVERS DU DÉCOR

Cet atelier présente les types de consommateurs afin d'arriver à comprendre la corrélation entre le rapport émotionnel d'une personne et sa consommation. L'envers du décor guide donc les participants à bien saisir le rôle qu'ont les pensées, les émotions et le stress sur les habitudes de consommation. Finalement, les notions de plaisir et de stigmatisation sont abordées afin de favoriser l'accès aux services et la demande d'aide pouvant être freinés par la crainte d'être jugé.