



## La drogue



Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale



Citizenship and  
Immigration Canada

Citoyenneté et  
Immigration Canada

# La maladie mentale et la toxicomanie sont des problèmes 24 heures sur 24.

## HEURES D'OUVERTURE

### *Passez nous voir :*

219, rue Dufferin,  
bureau 3B, Toronto

De 9 h à 17 h,  
du lundi au vendredi

De 10 h à 17 h,  
le samedi

De 10 h à 17 h,  
le dimanche

### *Ligne de soutien :*

(Disponible en  
anglais seulement.)

De 15 h à 21 h,  
du mardi au samedi

### *Ligne d'information :*

Personnel en poste :

De 9 h à 21 h,  
du lundi au vendredi

De 10 h à 21 h,  
le samedi

De 10 h à 17 h,  
le dimanche

Messages enregistrés :

24 heures sur 24,  
7 jours sur 7

Ligne d'information  
et de soutien, sans  
frais en Ontario :

1 800 463 6273

ou,

à Toronto,  
416 595 6111

Site Web :

[www.camh.net/McLaughlin](http://www.camh.net/McLaughlin)

## Maintenant, il y a de l'aide 24 heures sur 24.



*Le Centre*

*R. Samuel McLaughlin*  
de renseignements  
sur la toxicomanie  
et la santé mentale

Que vous ayez besoin de parler à quelqu'un de problèmes de santé mentale ou de toxicomanie ou que vous ayez une simple question à poser, nous pouvons vous aider. Il vous suffit de saisir votre téléphone ou votre souris ou de vous arrêter à notre adresse à Toronto. Du personnel en poste. Des réponses fiables. La confidentialité la plus totale. Parfois, savoir à *qui* s'adresser pour obtenir de l'aide peut être difficile. Maintenant, savoir *où* s'adresser ne l'est pas.



Le Centre R. Samuel McLaughlin de renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale offre :

*Des renseignements à jour sur les problèmes, les tendances, les données, les programmes, les traitements et les stratégies de prévention en matière de toxicomanie et de santé mentale au moyen d'une ligne sans frais d'information et de soutien, d'un site Web, de messages enregistrés et d'un comptoir d'accueil.*

*Du soutien confidentiel et anonyme par téléphone.*

*Nos messages enregistrés couvrent une vaste gamme de sujets tels que :*

- Des données sur la santé mentale, l'alcool et les autres drogues
- Des guides d'information
- De l'aide pour les familles

*De l'information sur la prévention, le soutien et les ressources de traitement en Ontario.*



Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Il y a de l'aide. Il y a de l'espoir.

Des renseignements sont offerts en français et en anglais.  
Certains services sont offerts en plusieurs autres langues.



Chères lectrices,  
Chers lecteurs,

C'est avec fierté que le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) publie cette collection d'histoires, sous forme de romans-photos, sur les thèmes de la toxicomanie et la santé mentale. Nous espérons que ces histoires qui portent sur l'alcool, le jeu de hasard et d'argent, la dépression, la drogue et le stress post-traumatique dissiperont les malentendus associés à ces maladies et donneront aux gens l'espoir et le courage de se faire aider.

Tout au long de ce projet, nous avons uni nos efforts à ceux de divers organismes communautaires afin de mieux comprendre les besoins de chaque groupe. Notre désir est que les versions en différentes langues de ces histoires offrent aux collectivités, qui ne sont peut-être pas en mesure de bénéficier pleinement de telles ressources, la possibilité d'obtenir dans leur langue des renseignements utiles et exacts concernant la toxicomanie et la santé mentale.

Nous tenons à remercier les nombreuses personnes et partenaires communautaires de leur dévouement et du temps qu'ils ont consacré à nous aider à décider des meilleures méthodes de dissémination de ces documents dans leurs communautés respectives. Nous remercions également Citoyenneté et Immigration Canada, Direction de l'établissement, Région de l'Ontario, qui a généreusement financé ce projet.

Mes collègues et moi-même espérons vivement que ces ressources répondront adéquatement à tous vos besoins en matière d'information. Nous sommes conscients cependant qu'elles nécessiteront des améliorations ; n'hésitez donc pas à nous faire part de suggestions sur la façon d'améliorer leur contenu ou leur accessibilité au profit de votre communauté.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous nous portez.

Le directeur, Bureau de la santé internationale,  
Centre de toxicomanie et de santé mentale,

Akwatu Khenti

Téléphone : 416 535-8501, poste 6684  
Courriel : Akwatu\_Khenti@camh.net

## REMERCIEMENTS

Le comité consultatif du projet tient à exprimer son immense reconnaissance aux nombreuses personnes et organismes dont les idées et l'expérience ont contribué au succès de ce projet. Nous les remercions de leur engagement, de leurs efforts et de leur appui. Nous devons également beaucoup aux personnes individuelles, aux divers fournisseurs de services et aux membres d'organismes pour leur participation active à l'élaboration de ce projet.

Nous remercions également les membres du personnel de CAMH suivants de leur précieuse contribution.

Colleen Tessier, Projet sur le jeu problématique  
Dr. Norman Giesbrecht, Service de la recherche sociale,  
préventive et en politiques de santé  
Norma Hannant, coordonnatrice de projet, Bureau de la  
santé internationale  
Nancy Valencia - Bureau de la santé internationale  
Marianne Kobus-Matthews, Politiques, éducation et  
promotion de la santé  
Dr. Pablo Diaz, Programme de la schizophrénie  
Claudia Tindell, Clinique des troubles de l'humeur

Cheryl Rolin Gilman, Programme pour les femmes  
Vivian Del Valle, Programme de traitement de la toxicomanie  
Rafael Iglasias, Programme de traitement de la toxicomanie  
Ricadina Pereira, Services de santé mentale et de traitement  
de la toxicomanie en portugais (Toronto Western Hospital)  
Dr. Jose Silviera, Services de santé mentale et de traitement  
de la toxicomanie en portugais (Toronto Western Hospital)  
Jairo Ortiz, Santé mentale communautaire (Toronto Western  
Hospital)  
Karina Arancilla, Credit Canada

Translation Services  
Rosario Gomez, traduction espagnole  
Lisette Figueiredo, traduction portugaise

Imprimé au Canada  
Copyright © 2004 Centre de toxicomanie et de santé mentale

CONCEPTION GRAPHIQUE, PHOTOGRAPHIE, SCRIPT

## **BITCASTERS**

Peter Gaull  
Alastair Smith  
Jonathan Sullivan  
Stephen Headley  
Danielle Carney  
Aurélié Resch  
Kirsten Sibert

## ÉLABORATION

Le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) a géré le contrat du PÉAI. Chargé de projet, Antoine Dérose, conseiller de projets pour la région du Centre-Est et Saroj Bains, coordonnatrice et conseillère du projet. Pour la réimpression et les nouvelles traductions : Akwatu Khenti, Directeur de la Santé internationale et Norma Hannant, coordonnatrice et conseillère du projet sur les romans-photos.

## REMERCIEMENTS PARTICULIERS

Ce projet a été financé par le Programme d'établissement et d'adaptation des immigrants (PÉAI) de Citoyenneté et Immigration Canada.

Nous remercions Jean-Luc Durand, directeur du Collège français, et les membres de son personnel ainsi que les élèves qui ont participé au projet.

## ÉQUIPE DE PROJET DU CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE

Evelyne Barthès McDonald(CAMH)  
Norman Liu (CAMH)  
Francine Morissette (représentante de la communauté)  
Annie Hart (CAMH)  
Christine Harris (CAMH)

## DISTRIBUTION

Rose – Shireen Biggart  
Liliane – Kara Duncan  
Éric – Fielding Horan  
Les élèves – Johny Sayasith, Mimi Sayasith, Sarah Mumford  
Anouk – Nigel Seebaran  
Jean – Joey Da Cunha

UN JOUR, À  
L'AUDITORIUM À L'ÉCOLE



DEUX ÉTUDIANTS DU SECONDAIRE,  
ROSÉ ET JEAN, PARLENT DE LA  
DROGUE AUX ÉLÈVES.



QUOI ? NE ME DIS PAS QUE TU N'AS JAMAIS  
FUMÉ UN JOINT ? D'OÙ SORS-TU ? À TON ÂGE,  
J'AVAIS DÉJÀ EU DEUX COPAINS ET J'EN SAVAIS  
PLUS SUR LA DROGUE QUE SUR LES SIMPSONS.



TU N'AS RIEN VU SI TU N'AS PAS  
ESSAYÉ L' ECSTASY. L'EFFET QUE  
ÇA FAIT, C'EST PAS CROYABLE !  
OUAW !



ILS NE SAVENT PAS DE QUOI  
ILS PARLENT S'ILS NE L'ONT  
PAS ESSAYÉE !





LES JEUNES ÉCOUTENT LA CONVERSATION D'À CÔTÉ

C'EST  
STUPIDE  
CE QU'ILS  
DISENT.

C'EST STUPIDE DE DIRE DES CHOSSES  
COMME ÇA QUAND TU SAIS CE QUE  
LA DROGUE PEUT FAIRE !

QU'EST-CE QUI  
ARRIVE QUAND  
TU NE PEUX  
PAS EN AVOIR  
ET QUE TU EN  
AS VRAIMENT  
BESOIN ?  
PENSES-Y !

BÉBÉS ! VOUS  
RÉPÉTEZ CE QUE  
M'MAN ET P'PA  
ONT DIT. ILS  
AURAIENT BIEN  
AIMÉ S'AMUSER  
COMME NOUS.

S'AMUSER ?  
TU LE  
PENSES  
VRAIMENT ?

BON, BON, ALLEZ  
JOUER AILLEURS. VOUS  
NOUS FAITES PERDRE  
NOTRE TEMPS !



JE TE  
L'AVAIS  
DIT.



J'AI UNE  
QUESTION !



COMMENT POUVEZ-VOUS  
PARLER COMME SI VOUS  
ÉTIEZ DES EXPERTS SI VOUS  
N'AVEZ JAMAIS PRIS DE  
DROGUE ?



ON SAIT QUE  
LES DROGUES  
NE SONT PAS  
BONNES POUR  
LE CORPS  
HUMAIN. TOUT LE  
MONDE N'A PAS  
BESOIN DE LES  
ESSAYER POUR  
LE SAVOIR.



MAIS SI C'ÉTAIT AUSSI  
GRAVE, IL Y AURAIT  
QUELQUE CHOSE DANS LA  
BIBLE LÀ-DESSUS !



LES TEMPS ONT CHANGÉ. ÇA N'A  
VRAIMENT RIEN À VOIR AVEC LA  
RELIGION, ANOUK. LA QUESTION C'EST  
DE SAVOIR SI ÇA FAIT DU MAL OU PAS  
ET DE CELA, ON EN PARLE DANS LES  
DIFFÉRENTS TEXTES SACRÉS.



DES SAUTES  
D'HUMEUR. DANS  
CERTAINS CAS  
GRAVES, TU AS DES  
TREMBLEMENTS,  
TON APPARENCE  
CHANGE, TU TE  
FÂCHES SANS  
RAISON. ET ÇA PEUT  
DEVENIR PIRE  
ENCORE QUAND TU  
PRENDS DE LA  
DROGUE PENDANT  
LONGTEMPS.



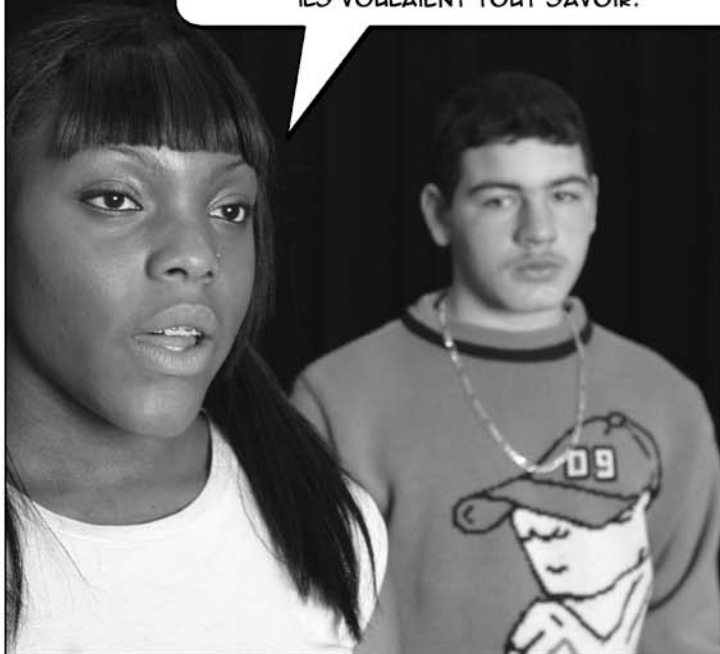
MAIS COMMENT  
SAIS-TU TOUT  
CELA ?



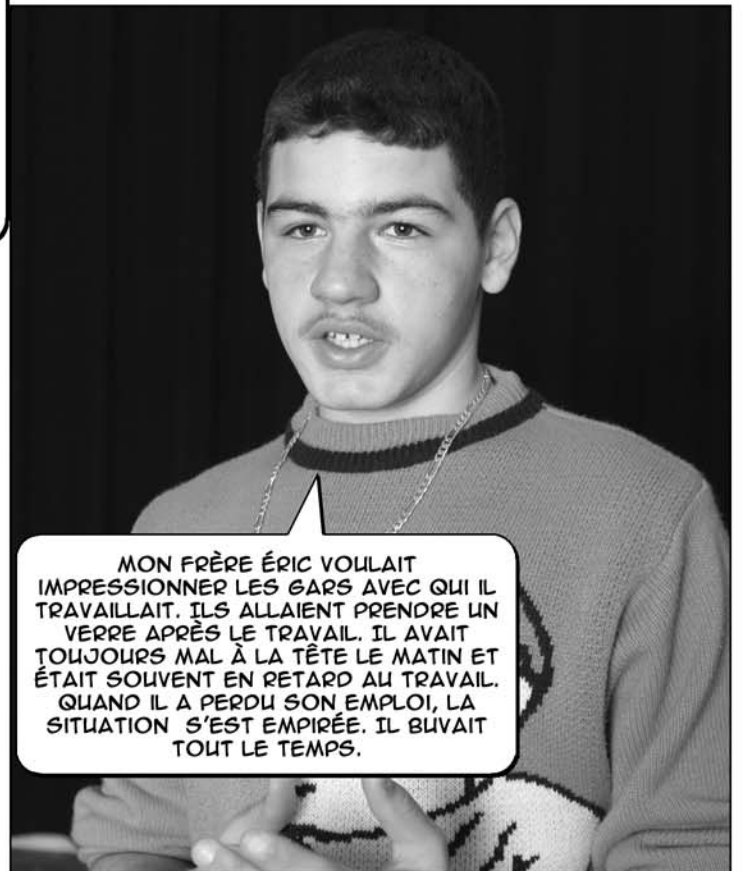
AUJOURD'HUI, C'EST DIFFICILE DE  
CONNAÎTRE QUELQU'UN QUI N'A PAS  
ESSAYÉ DE LA DROGUE. MA SŒUR A VÉCU  
LA DÉPENDANCE À LA DROGUE. ELLE ÉTAIT  
DEVENUE STRESSÉE À L'IDÉE QU'ELLE  
ALLAIT ÉCHOUER SA PREMIÈRE ANNÉE  
D'UNIVERSITÉ, QU'ELLE N'ÉTAIT PAS AUSSI  
BONNE QUE LES AUTRES, QUI SORTAIENT  
LE SOIR ET QUI N'ÉTU DIAIENT PAS. ALORS,  
UN JOUR, ELLE A COMMENCÉ À FUMER DE  
LA MARIJUANA POUR SE RELAXER.  
LORSQU'ELLE EST VENUE À LA MAISON,  
POUR LES FÊTES, ELLE AVAIT L'AIR  
RENFERMÉE SUR ELLE-MÊME.



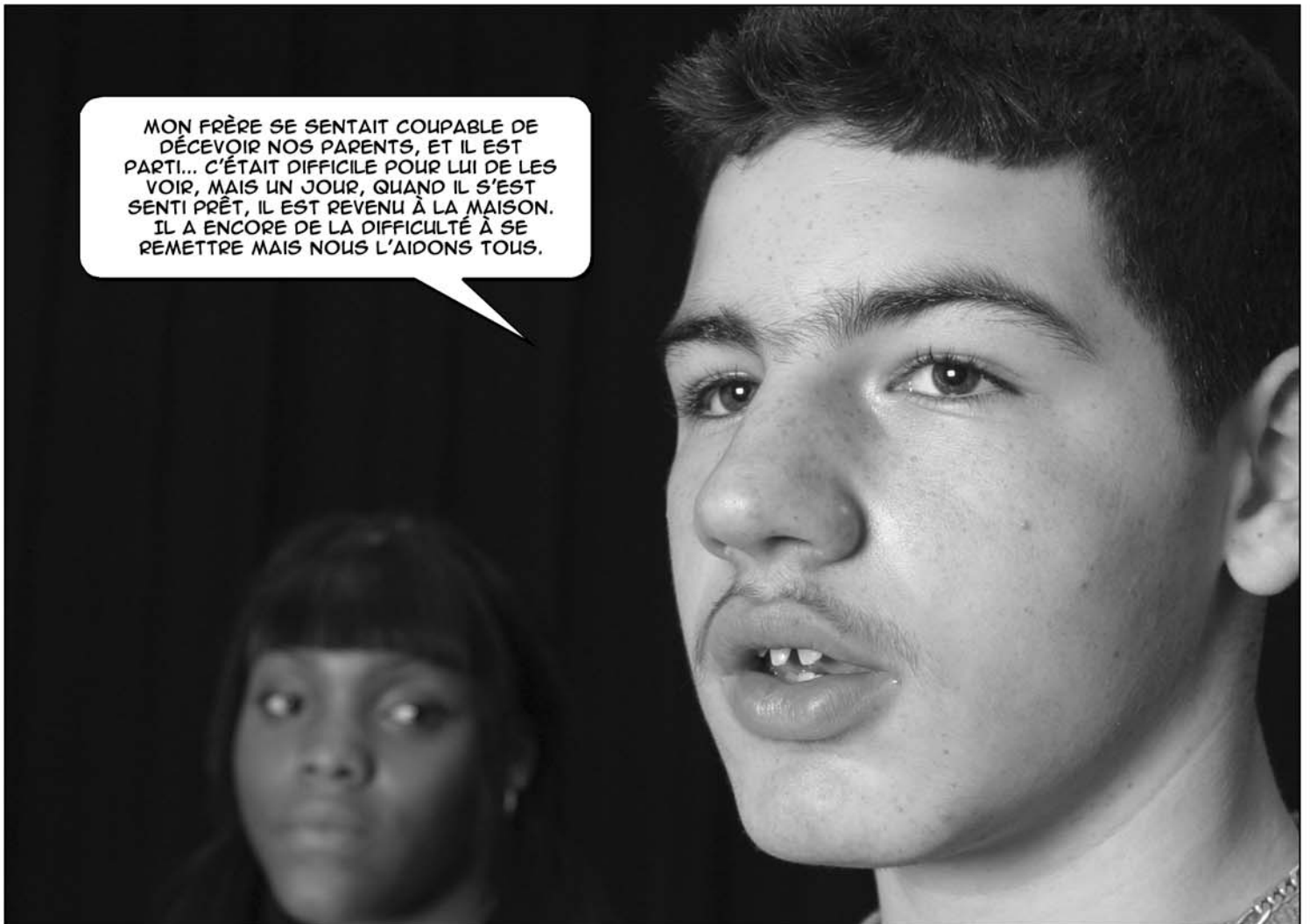
MES PARENTS ONT VU QUE ÇA N'ALLAIT PAS...  
ILS L'ONT EMMENÉE VOIR UN CONSEILLER  
POUR QU'IL L'AIDE À FAIRE SES DEVOIRS ET,  
APRÈS UN BOUT DE TEMPS, ELLE A REPRIS  
CONFIANCE EN ELLE-MÊME. C'EST LÀ QUE  
NOUS AVONS DÉCIDÉ D'OBTENIR PLUS  
D'INFORMATION SUR LES DROGUES AU CAS  
OÙ UNE SITUATION ENCORE PIRE SE  
PRODUIRAIT. MES PARENTS S'INQUIÉTAIENT  
DE VOIR MA SŒUR REPARTIR AU COLLÈGE ET  
ILS VOULAIENT TOUT SAVOIR.



MON FRÈRE ÉRIC VOULAIT  
IMPRESSIONNER LES GARS AVEC QUI IL  
TRAVAILLAIT. ILS ALLAIENT PRENDRE UN  
VERRE APRÈS LE TRAVAIL. IL AVAIT  
TOUJOURS MAL À LA TÊTE LE MATIN ET  
ÉTAIT SOUVENT EN RETARD AU TRAVAIL.  
QUAND IL A PERDU SON EMPLOI, LA  
SITUATION S'EST EMPIRÉE. IL BUVAIT  
TOUT LE TEMPS.



MON FRÈRE SE SENTAIT COUPABLE DE  
DÉCEVOIR NOS PARENTS, ET IL EST  
PARTI... C'ÉTAIT DIFFICILE POUR LUI DE LES  
VOIR, MAIS UN JOUR, QUAND IL S'EST  
SENTI PRÊT, IL EST REVENU À LA MAISON.  
IL A ENCORE DE LA DIFFICULTÉ À SE  
REMETTRE MAIS NOUS L'AIDONS TOUS.



LES ÉLÈVES ÉCOUTENT ATTENTIVEMENT. C'EST LA PREMIÈRE FOIS QU'ILS ENTENDENT PARLER D'UNE HISTOIRE PERSONNELLE ET D'UNE EXPÉRIENCE VÉCUE.



CETTE HISTOIRE VOUS A FAIT PEUR, JE CROIS. NE VOUS EN FAITES PAS. AVEC DE L'AIDE, BEAUCOUP S'EN TIRENT. ÉRIC N'ÉTAIT PAS UNE MAUVAISE PERSONNE, NI MA SŒUR. SOUVENT LES JEUNES ONT BESOIN D'AIDE POUR TRAVERSER DES SITUATIONS DIFFICILES. IL NOUS RESTE ENCORE PAS MAL DE CHOSES À APPRENDRE. IL NE FAUT PAS AVOIR PEUR DE POSER DES QUESTIONS.

C'EST VRAI ! C'EST PLUS FACILE À DIRE QU'À FAIRE ! BEAUCOUP ESSAIENT PLUSIEURS FOIS AVANT DE RÉUSSIR À S'EN SORTIR.

IL FAUT SAVOIR QUE C'EST DIFFICILE DE S'EN SORTIR TOUT SEUL. CE N'EST PAS TOUJOURS FACILE DE TROUVER DES FAÇONS D'AIDER.



VOUS DEVRIEZ DEMANDER À ÉRIC QU'IL VIENNE À L'ASSEMBLÉE LA PROCHAINE FOIS. ÇA SERAIT INTÉRESSANT DE POUVOIR LUI POSER DES QUESTIONS DIRECTEMENT POUR QU'IL NOUS DISE CE QU'IL A VÉCU.



QUELQUES SEMAINES PLUS TARD,  
À LA CAFÉTÉRIA DE L'ÉCOLE



ROSE, POURQUOI  
ÊTES-VOUS REVENUS ?  
Y A-T-IL UNE AUTRE  
ASSEMBLÉE ?



ROSE, JEAN ET ÉRIC SE FONT  
ARRÊTER EN ROUTE VERS  
L'AUDITORIUM.

AH, C'EST VOUS ! VOUS  
AVIEZ RAISON À PROPOS DE  
LA DROGUE L'AUTRE JOUR.  
C'EST POURRI. NOUS  
ÉTIONS AVEC MANI AU CLUB  
L'AUTRE SOIR. IL A PRIS  
QUELQUE CHOSE, JE NE  
SAIS PAS QUOI. IL EST  
DEVENU INSUPPORTABLE ET  
FAISAIT DES BÊTISES. C'EST  
DIFFICILE DE S'AMUSER EN  
COMPAGNIE DE QUELQU'UN  
COMME ÇA.

IL A COMMENCÉ À DIRE DES NIAISERIES. IL SE HEURTAIT  
AUX AUTRES SUR LA PISTE DE DANSE... PUIS TOUT À  
COUP, IL A VOMI SUR UNE FILLE. IL NE S'EN EST MÊME  
PAS RENDU COMPTE. C'ÉTAIT ÉCŒURANT !

SI C'EST ÇA, LA DROGUE, ÇA NE M'INTÉRESSE PAS. JE  
PENSAIS QU'AVEC DE LA DROGUE, C'ÉTAIT PLUS  
FACILE DE PARLER AUX FILLES, MAIS EN FAIT, ON NE  
SAIT PLUS CE QU'ON FAIT.







LILIANE, ANOUK,  
VOICI MON  
FRÈRE ÉRIC.

BONJOUR ! JE SUIS CONTENT DE  
VOUS RENCONTRER. ON DIT QUE  
C'ÉTAIT VOTRE IDÉE DE M'INVITER ?  
C'EST BON ! ÇA ME DONNE  
L'OCCASION DE PARLER DE MON  
EXPÉRIENCE ET PEUT-ÊTRE D'AIDER  
QUELQUES JEUNES.

ALORS, QUE TOUT LE MONDE  
POSE DES QUESTIONS ET  
FASSE DES SUGGESTIONS !  
NOUS SOMMES TOUS LÀ  
POUR APPRENDRE ENSEMBLE.



LA VISITE D'ÉRIC A CHANGÉ  
NOTRE PRÉSENTATION. JE  
PENSE QUE LES ÉLÈVES ONT  
BIEN RÉAGI AUX EXPÉRIENCES  
D'ÉRIC.

JE SUIS  
CONTENTE QUE  
CELA SE SOIT  
BIEN PASSÉ !

OUI...



... IL Y A UN AN, QUI AURAIT  
DIT QUE JE SÉRAIS ICI  
AUJOURD'HUI ?



## **QU'EST-CE QU'UNE DROGUE ?**

Les drogues sont généralement considérées comme des substances « psychotropes », c'est-à-dire qu'elles ont un effet sur l'humeur ou la façon de penser ou d'agir. Bien des drogues sont également des médicaments utiles. D'autres, toutefois, créent une dépendance et sont néfastes.

Certaines drogues, comme l'alcool, la nicotine et la caféine, sont légales. Il en va de même des médicaments sur ordonnance et des médicaments en vente libre, que l'on prend pour traiter des problèmes mineurs comme le rhume, la grippe ou les maux de tête.

Les drogues illégales comprennent la cocaïne, l'héroïne et l'ecstasy. Ces drogues causent une dépendance physique et sont très dangereuses. Le cannabis, ou marijuana, est la drogue illégale la plus courante au Canada. En 2005, le *Sondage sur la consommation de drogues parmi les élèves de l'Ontario* a permis de constater que 26,5 p. cent des élèves de l'Ontario de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année avaient fumé du cannabis au cours de l'année précédente. Plus de 219 000 Ontariennes et Ontariens ont consommé de l'ecstasy au moins une fois.

Plus de gens meurent des suites d'un abus d'alcool ou de tabagisme que de l'usage de drogues illégales. Ainsi, le tabagisme cause plus de pertes de vie que l'alcool et toutes les drogues illégales combinées.

## **QUELS SONT LES SIGNES QUI INDIQUENT QUE LES GENS ONT BESOIN D'AIDE POUR FAIRE FACE À LEUR CONSOMMATION DE DROGUES ?**

En général, les problèmes sociaux, psychologiques et familiaux sont des signes qui indiquent un besoin d'aide. Plus tard, certaines personnes développent une dépendance, et lorsqu'elles cessent de prendre une drogue, elles éprouvent des problèmes physiques ou des symptômes de « sevrage ». À cause de ces symptômes, il est plus difficile d'arrêter. Cependant, les personnes qui veulent cesser de consommer une drogue peuvent obtenir de l'aide.

Les personnes qui demandent de l'aide se préoccupent au sujet de leur dépendance, ou constatent que les avantages que leur procure la drogue sont insuffisants compte tenu des problèmes qu'elle cause.

Envisagez de demander de l'aide si vous éprouvez l'un ou l'autre des problèmes suivants, surtout s'ils se produisent souvent et régulièrement :

- vous prenez des drogues en plus grande quantité ou plus souvent dans les situations de stress ;
- vous prenez des médicaments sur ordonnance à des doses supérieures à la normale ;
- vous êtes en retard ou vous n'allez pas à l'école, et vos notes en souffrent ;
- vous êtes en retard ou vous n'allez pas au bureau, et vous avez des problèmes de rendement ;
- vous dépensez trop d'argent pour les drogues ou l'alcool ;
- vous avez des problèmes familiaux ;
- vous avez des problèmes avec la justice ;
- vous avez des problèmes de concentration ou de mémoire ;
- vous ne dormez pas bien ;
- vous ressentez de la tristesse, de la fatigue ou de la lassitude.

## **POUR OBTENIR DE L'AIDE**

Voici une liste d'organismes à qui vous pouvez vous adresser si vous ou un proche avez besoin d'aide pour faire face à un problème de drogue :

Centre de toxicomanie et de santé mentale

Centre R. Samuel McLaughlin de renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale

À Toronto : 416 595-6111

Sans frais en Ontario : 1 800 463-6273

Site Web : [www.camh.net](http://www.camh.net)

Service torontois d'orientation et d'évaluation de la toxicomanie (MAARS)

Le MAARS est un service d'évaluation et d'orientation offert à toute personne qui habite la région du grand Toronto, dans les langues suivantes : le français, l'anglais, le cantonais, l'espagnol, le hongrois, le serbe et le slovène.

À Toronto : 416 599-1448 (en anglais)

Drogue et alcool – Répertoire des traitements (DART)

London (Ontario) : 519 439-0174

Sans frais : 1 800 565-8603

Site Web : [www.dart.on.ca](http://www.dart.on.ca)

Ontario Self-Help Network (OSHNET) du Self-Help Resource Centre (en français)

À Toronto : 416 487-4355

Sans frais : 1 888 283-8806

Site Web : [www.selfhelp.on.ca/oshnet.html](http://www.selfhelp.on.ca/oshnet.html)

Pour tout renseignement sur les questions de toxicomanie et de santé mentale ou sur d'autres ressources, veuillez appeler le Centre R. Samuel McLaughlin de renseignements de CAMH :

Sans frais en Ontario : 1 800 463-6273 • À Toronto : 416 595-6111

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la :

Fondation de CAMH

Tél. : 416 979-6909 • Courriel : [foundation@camh.net](mailto:foundation@camh.net)

Si vous avez des questions à poser, des éloges ou des préoccupations à formuler au sujet des services offerts par CAMH, appelez notre coordonnatrice des relations avec les clients :

Tél. : 416 535-8501, poste 2028

Site Web : [www.camh.net](http://www.camh.net)



Un Centre collaborateur de l'Organisation panaméricaine de la santé et de l'Organisation mondiale de la Santé  
Affilié à l'Université de Toronto

Available in English.