

FAITS RELATIFS À *PREMIER CONTACT*

EN QUOI CONSISTE LE PROGRAMME ?

Premier contact :

- s'adresse aux jeunes qui sont disposés à examiner l'impact que leur usage d'alcool ou d'autres drogues a de façon générale sur leur vie et plus particulièrement sur leur santé mentale ;
- aide les jeunes à comprendre qu'ils ne sont pas seuls : d'autres sont aussi aux prises avec les mêmes problèmes ;
- offre un traitement dans une atmosphère d'acceptation ;
- encourage les jeunes à faire leurs propres choix et à prendre leurs propres décisions concernant leur vie ;
- se fonde sur la conviction que les premiers rendez-vous sont importants pour lancer le processus de changement ;
- peut te diriger vers un traitement additionnel et un suivi.

COMMENT LE PROGRAMME FONCTIONNE-T-IL ?

- Tu rencontres un conseiller qui t'aidera à comprendre plus clairement ta situation actuelle.
- Tu examines le pour et le contre de ton usage d'alcool ou d'autres drogues ainsi que ses effets sur ta santé mentale, et tu décides des changements que tu aimerais faire.
- Tu participes activement à l'établissement de tes propres objectifs.
- Tu cernes les situations qui te portent à faire usage d'alcool ou d'autres drogues et tu trouves d'autres moyens d'y faire face.
- Les membres du groupe reçoivent de l'encouragement et des suggestions de la part d'autres jeunes qui éprouvent les mêmes problèmes.
- C'est à toi de décider la mesure dans laquelle tu vas participer aux séances. Tu ne seras jamais mis dans l'embarras.
- On te demande de venir toutes les semaines aux séances sans avoir pris d'alcool ou d'autres drogues.

Tu as rendez-vous avec _____

le _____ à _____.

Si tu as un empêchement, nous te demandons de bien vouloir nous en informer par téléphone.

LA CONSOMMATION D'ALCOOL CHEZ LES JEUNES DE 15 ANS ET MOINS*

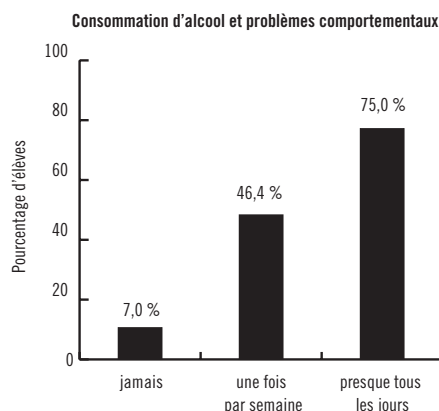
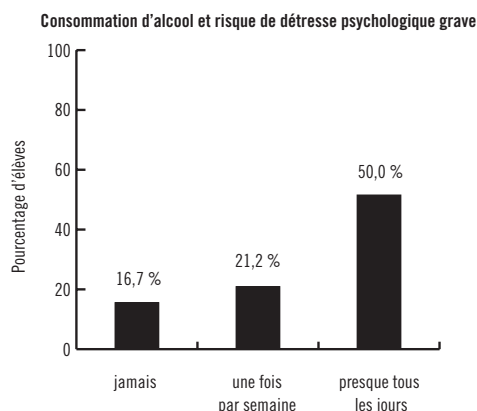
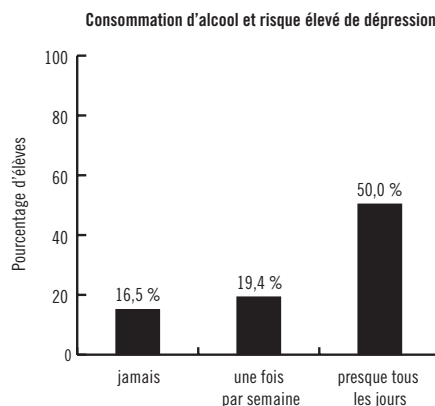
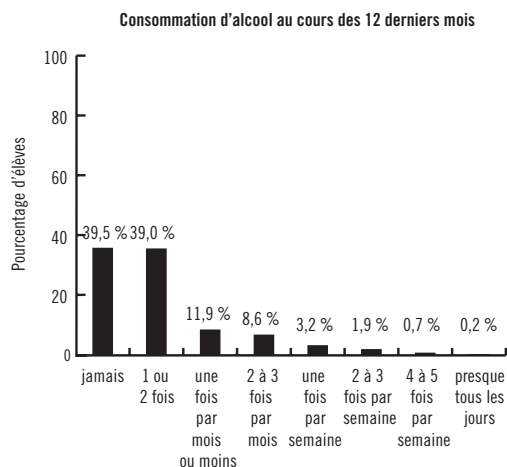
ALCOOL—LA SITUATION DANS SON ENSEMBLE

Après la caféine, l'alcool est la drogue que les adultes consomment le plus fréquemment. L'alcool est un déprimeur ; consommé en quantité excessive, il peut nuire à ta capacité de réfléchir, de prendre des décisions et d'accomplir tes activités quotidiennes.

Le graphique montre combien d'élèves de 15 ans et moins consomment de l'alcool. Comment ta consommation d'alcool se compare-t-elle à la leur ?

Le sondage mené auprès des élèves portait aussi sur les indicateurs de la santé mentale comme la détresse psychologique, la dépression et les problèmes de comportement.

Plus tu bois de l'alcool, plus tu es susceptible d'éprouver ces problèmes de santé mentale.



* Constatations du Sondage de 2001 sur la consommation de drogues parmi les élèves de l'Ontario (Adlaf, Paglia et Beitchman, 2002)
Copyright © 2004, Centre de toxicomanie et de santé mentale

LA CONSOMMATION D'ALCOOL CHEZ LES JEUNES DE 16 ANS ET PLUS*

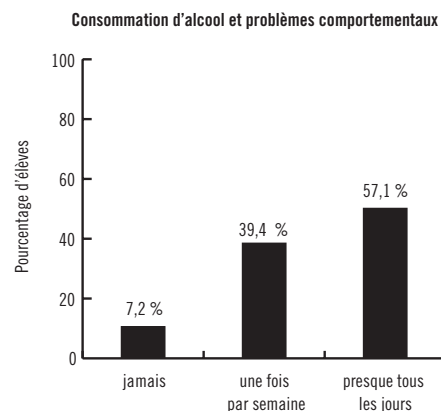
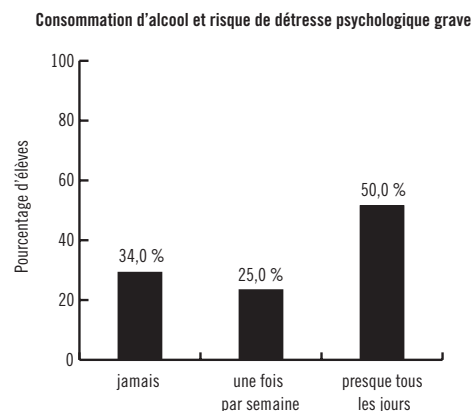
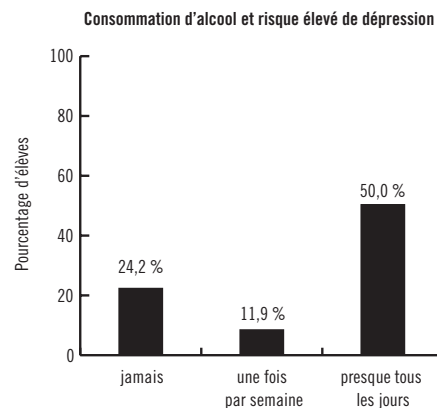
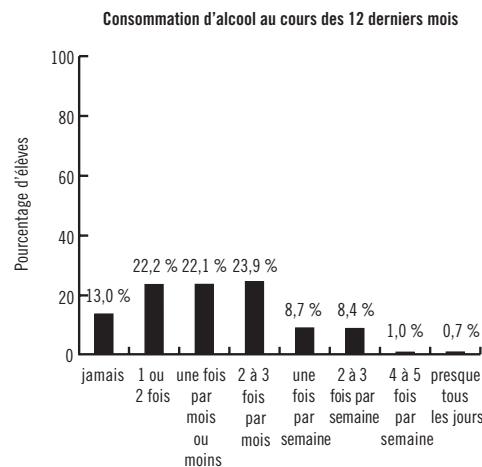
ALCOOL—LA SITUATION DANS SON ENSEMBLE

Après la caféine, l'alcool est la drogue que les adultes consomment le plus fréquemment. L'alcool est un déprimeur ; consommé en quantité excessive, il peut nuire à ta capacité de réfléchir, de prendre des décisions et d'accomplir à tes activités quotidiennes.

Le graphique montre combien d'élèves de 16 ans et plus consomment de l'alcool. Comment ta consommation d'alcool se compare-t-elle à la leur ?

Le sondage mené auprès des élèves portait aussi sur les indicateurs de la santé mentale comme la détresse psychologique, la dépression et les problèmes de comportement.

Plus tu bois de l'alcool, plus tu es susceptible d'éprouver ces problèmes de santé mentale.



* Constatations du Sondage de 2001 sur la consommation de drogues parmi les élèves de l'Ontario (Adlaf, Paglia et Beitchman, 2002)
Copyright © 2004, Centre de toxicomanie et de santé mentale

LA CONSOMMATION DE CANNABIS CHEZ LES JEUNES DE 15 ANS ET MOINS*

CANNABIS (HASCH, MARIJUANA, POT)—LA SITUATION DANS SON ENSEMBLE

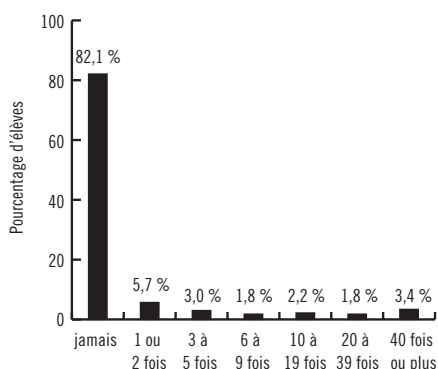
Le cannabis est la drogue illicite la plus fréquemment consommée au Canada. Jusqu'à 22 % des Canadiens âgés de 15 à 24 ans ont déjà consommé de la marijuana ou d'autres formes de cannabis au moins une fois au cours de la dernière année. Les graphiques ci-dessous montrent combien d'élèves ontariens ont consommé du cannabis.

« Où se situe ton usage de cannabis ? »

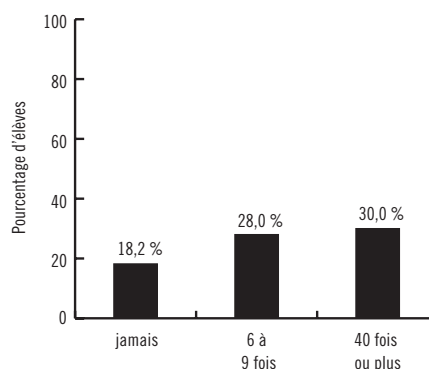
Le sondage mené auprès des élèves portait aussi sur les indicateurs de la santé mentale comme la détresse psychologique, la dépression et les problèmes de comportement.

Plus tu consommes de cannabis, plus tu es susceptible d'éprouver ces problèmes de santé mentale.

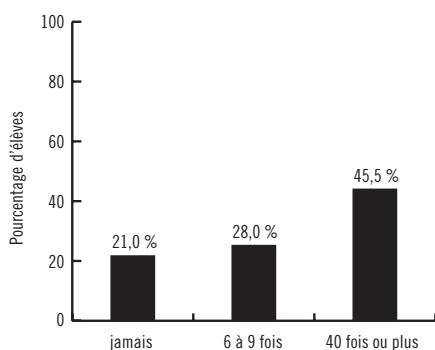
Consommation de cannabis au cours des 12 derniers mois



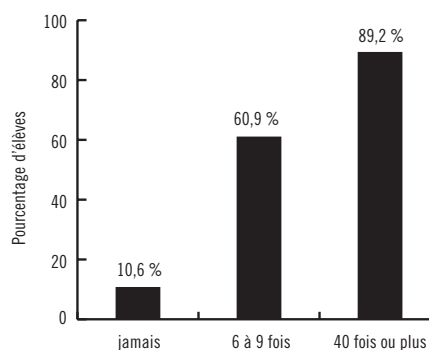
Consommation de cannabis et risque élevé de dépression



Consommation de cannabis et risque de détresse psychologique grave



Consommation de cannabis et problèmes comportementaux



* Constatations du Sondage de 2001 sur la consommation de drogues parmi les élèves de l'Ontario (Adlaf, Paglia et Beitchman, 2002)
Copyright © 2004, Centre de toxicomanie et de santé mentale

LA CONSOMMATION DE CANNABIS CHEZ LES JEUNES DE 16 ANS ET PLUS*

CANNABIS (HASCH, MARIJUANA, POT)—LA SITUATION DANS SON ENSEMBLE

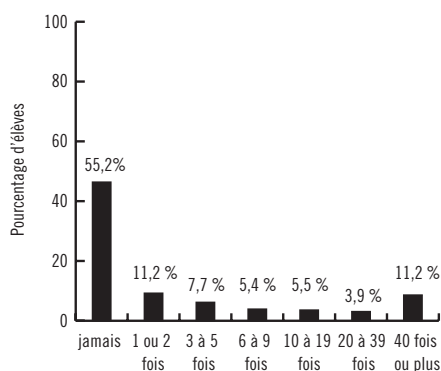
Le cannabis est la drogue illicite la plus fréquemment consommée au Canada. Jusqu'à 22 % des Canadiens âgés de 15 à 24 ans ont déjà consommé de la marijuana ou d'autres formes de cannabis au moins une fois au cours de la dernière année. Les graphiques ci-dessous montrent combien d'élèves ontariens ont consommé du cannabis.

« Où se situe ton usage de cannabis ? »

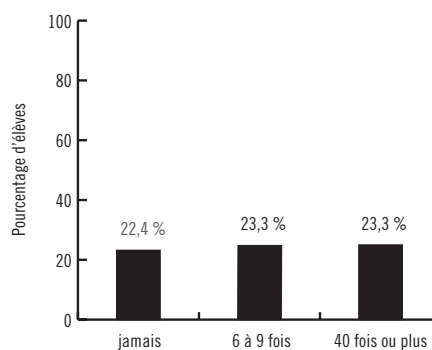
Le sondage mené auprès des élèves portait aussi sur les indicateurs de la santé mentale comme la détresse psychologique, la dépression et les problèmes de comportement.

Plus tu consommes de cannabis, plus tu es susceptible d'éprouver ces problèmes de santé mentale.

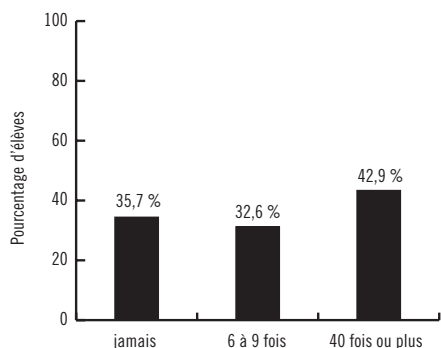
Consommation de cannabis au cours des 12 derniers mois



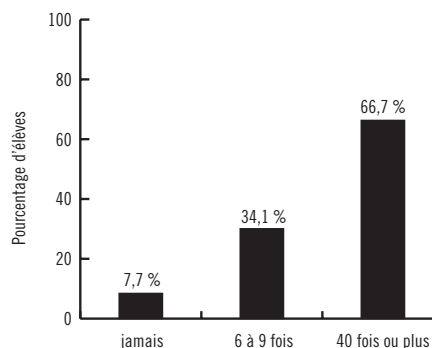
Consommation de cannabis et risque élevé de dépression



Consommation de cannabis et risque de détresse psychologique grave



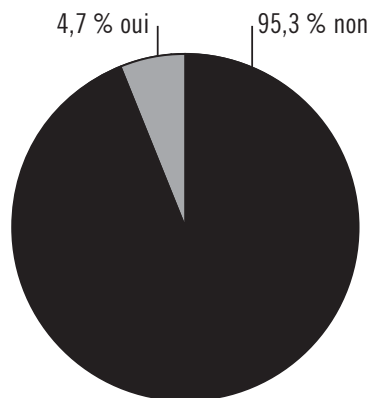
Consommation de cannabis et problèmes comportementaux



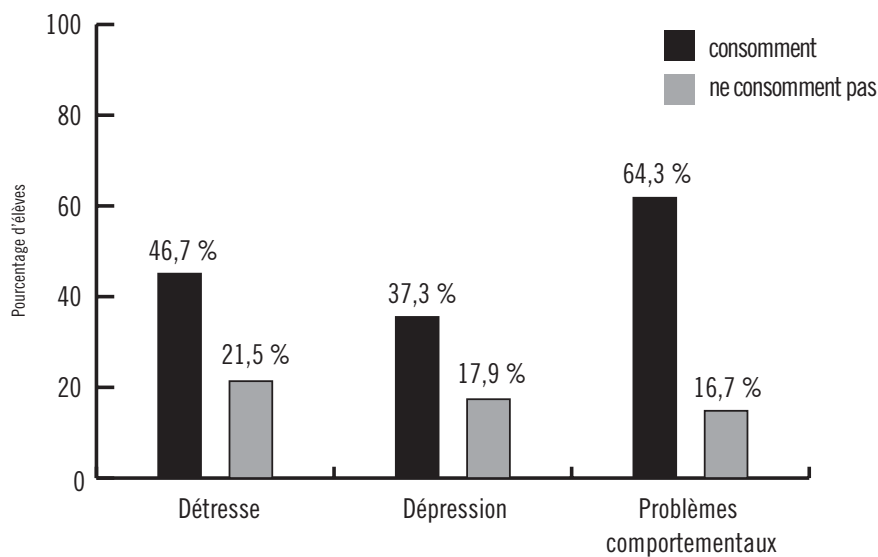
* Constatations du Sondage de 2001 sur la consommation de drogues parmi les élèves de l'Ontario (Adlaf, Paglia et Beitchman, 2002)
Copyright © 2004, Centre de toxicomanie et de santé mentale

LA CONSOMMATION DE BARBITURIQUES OU DE TRANQUILLISANTS CHEZ LES JEUNES DE 12 À 15 ANS*

Consommation de barbituriques ou de tranquillisants
au cours des 12 derniers mois



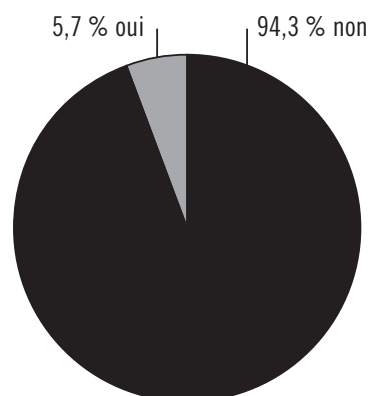
Problèmes de santé mentale parmi les jeunes qui consomment des
barbituriques ou des tranquillisants et ceux qui n'en consomment pas



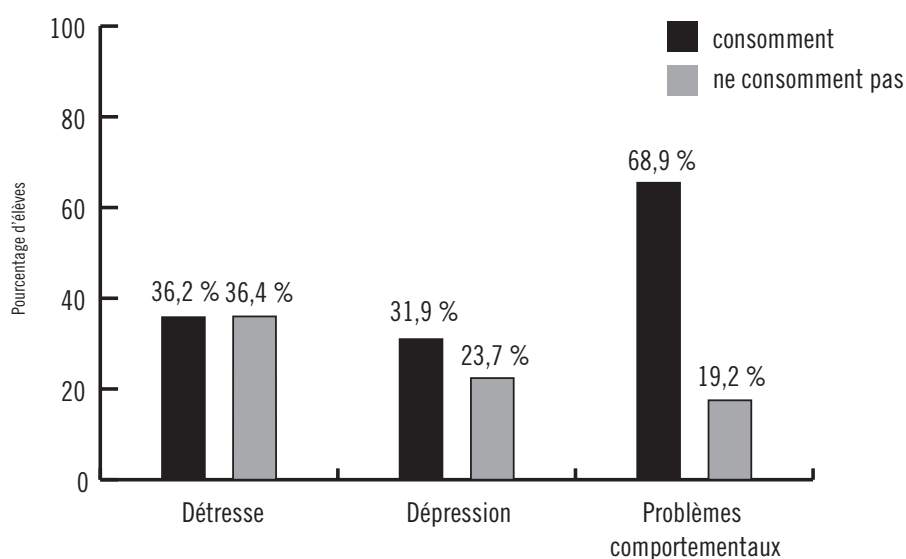
* Constatations du Sondage de 2001 sur la consommation de drogues parmi les élèves de l'Ontario (Adlaf, Paglia et Beitchman, 2002)
Copyright © 2004, Centre de toxicomanie et de santé mentale

LA CONSOMMATION DE BARBITURIQUES OU DE TRANQUILLISANTS CHEZ LES JEUNES DE 16 À 19 ANS*

Consommation de barbituriques ou de
tranquillisants au cours des 12 derniers mois



Problèmes de santé mentale parmi les jeunes qui consomment des
barbituriques ou des tranquillisants et ceux qui n'en consomment pas

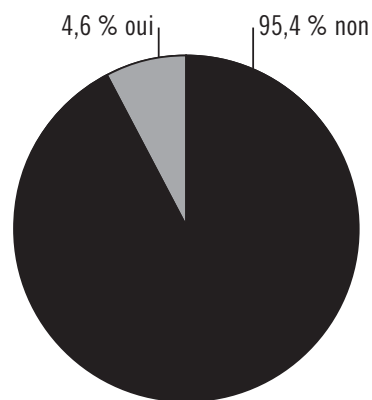


* Constatations du Sondage de 2001 sur la consommation de drogues parmi les élèves de l'Ontario (Adlaf, Paglia et Beitchman, 2002)
Copyright © 2004, Centre de toxicomanie et de santé mentale

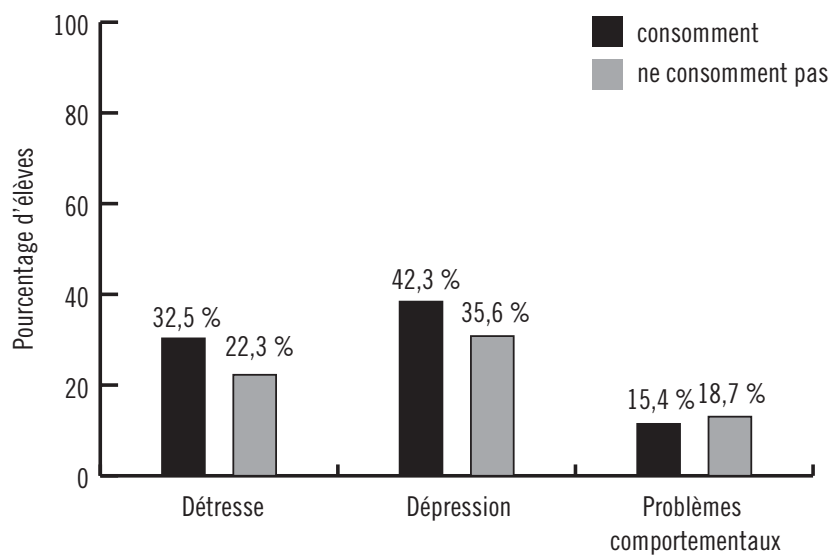
LA CONSOMMATION DE DROGUES DE CLUB CHEZ LES JEUNES DE 12 À 15 ANS*

ECSTASY, ICE, GHB, ROHYPNOL

Consommation de drogues de club au cours des 12 derniers mois**



Problèmes de santé mentale parmi les jeunes qui consomment des drogues de club et ceux qui n'en consomment pas**

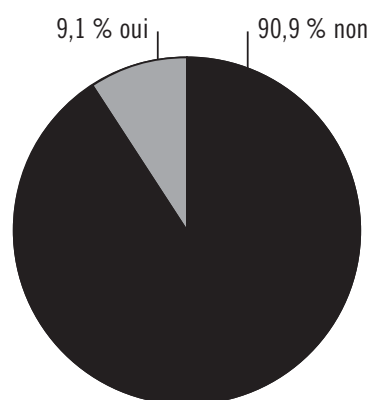


** Constatations du Sondage de 2001 sur la consommation de drogues parmi les élèves de l'Ontario (Adlaf, Paglia et Beitchman, 2002)
Copyright © 2004, Centre de toxicomanie et de santé mentale

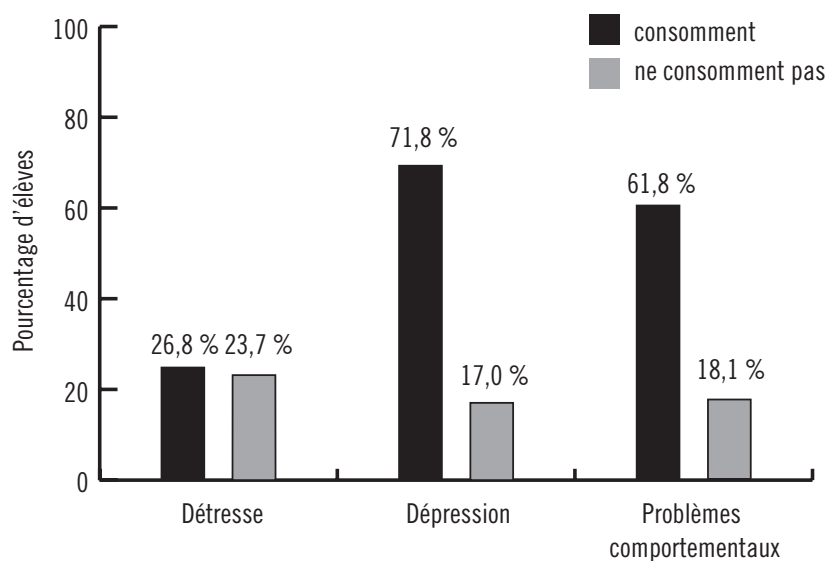
LA CONSOMMATION DE DROGUES DE CLUB CHEZ LES JEUNES DE 16 À 19 ANS*

ECSTASY, ICE, GHB, ROHYPNOL

Consommation de drogues de club au cours des 12 derniers mois**



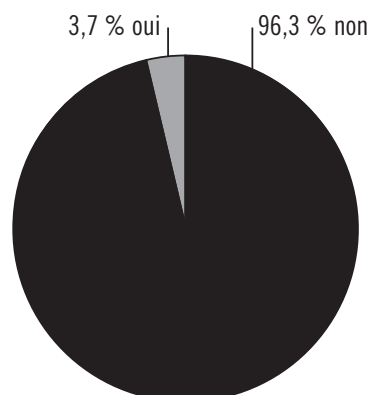
Problèmes de santé mentale parmi les jeunes qui consomment des drogues de club et ceux qui n'en consomment pas**



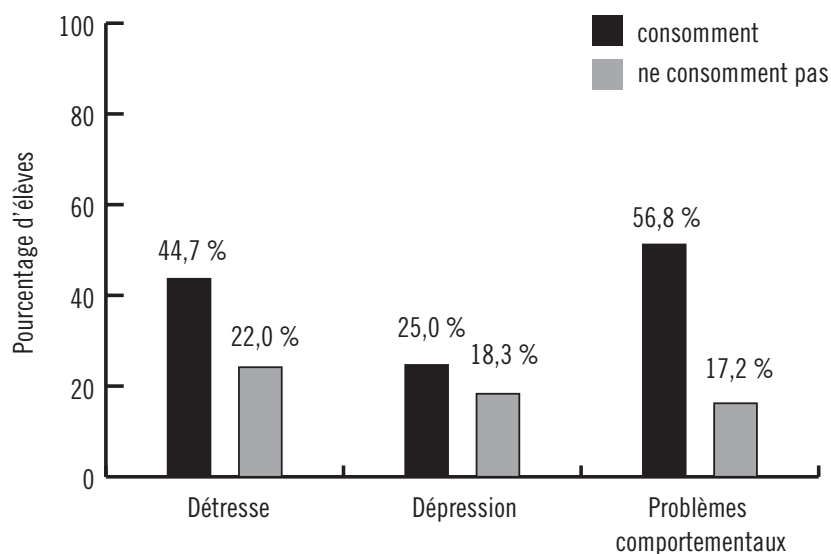
** Constatations du Sondage de 2001 sur la consommation de drogues parmi les élèves de l'Ontario (Adlaf, Paglia et Beitchman, 2002)
Copyright © 2004, Centre de toxicomanie et de santé mentale

LA CONSOMMATION DE CRACK ET DE COCAÏNE CHEZ LES JEUNES DE 12 À 15 ANS*

Consommation de crack et de cocaïne
au cours des 12 derniers mois



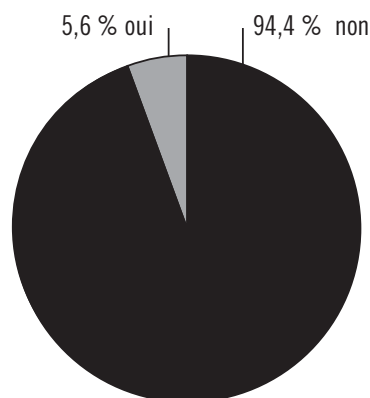
Problèmes de santé mentale parmi les jeunes qui consomment
du crack et de la cocaïne et ceux qui n'en consomment pas



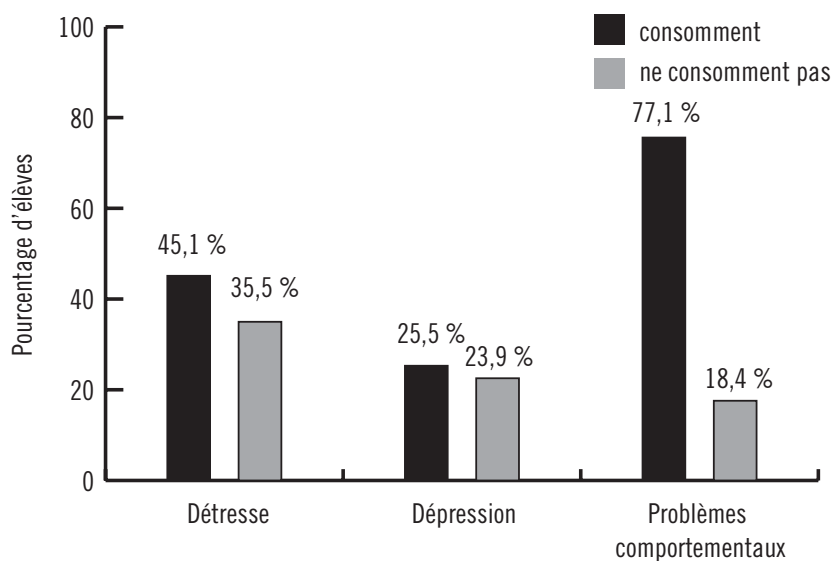
* Constatations du Sondage de 2001 sur la consommation de drogues parmi les élèves de l'Ontario (Adlaf, Paglia et Beitchman, 2002)
Copyright © 2004, Centre de toxicomanie et de santé mentale

LA CONSOMMATION DE CRACK ET DE COCAÏNE CHEZ LES JEUNES DE 16 À 19 ANS*

Consommation de crack et de cocaïne
au cours des 12 derniers mois



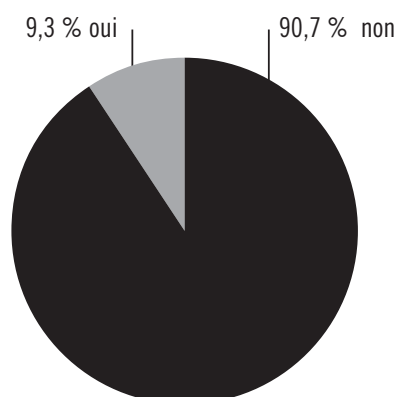
Problèmes de santé mentale parmi les jeunes qui consomment
du crack et de la cocaïne et ceux qui n'en consomment pas



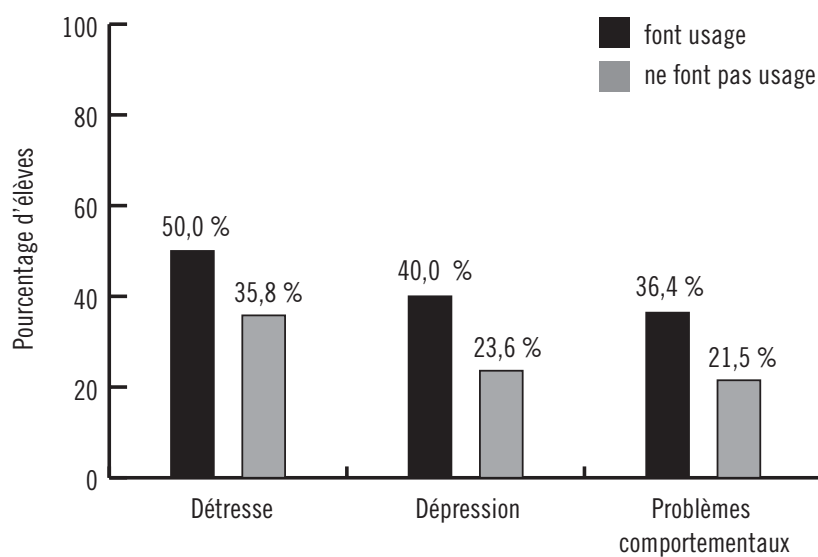
* Constatations du Sondage de 2001 sur la consommation de drogues parmi les élèves de l'Ontario (Adlaf, Paglia et Beitchman, 2002)
Copyright © 2004, Centre de toxicomanie et de santé mentale

L'USAGE DE COLLE OU DE SOLVANTS CHEZ LES JEUNES DE 12 À 15 ANS*

Usage de colle ou de solvants au cours des 12 derniers mois



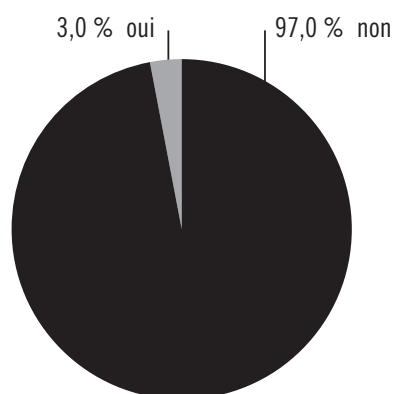
Problèmes de santé mentale parmi les jeunes qui font usage de colle ou de solvants et ceux qui n'en font pas usage



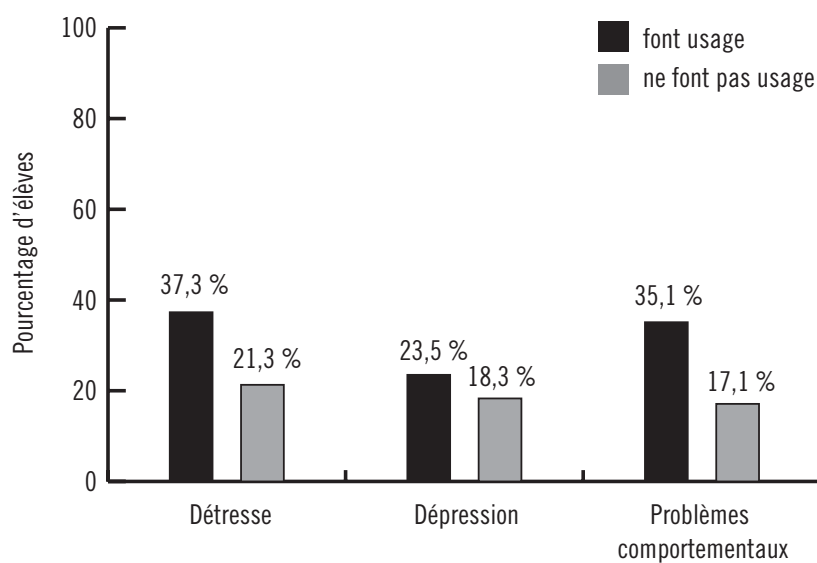
* Constatations du Sondage de 2001 sur la consommation de drogues parmi les élèves de l'Ontario (Adlaf, Paglia et Beitchman, 2002)
Copyright © 2004, Centre de toxicomanie et de santé mentale

L'USAGE DE COLLE OU DE SOLVANTS CHEZ LES JEUNES DE 16 À 19 ANS*

Usage de colle ou de solvants au cours des 12 derniers mois



Problèmes de santé mentale parmi les jeunes qui font usage de colle ou de solvants et ceux qui n'en font pas usage

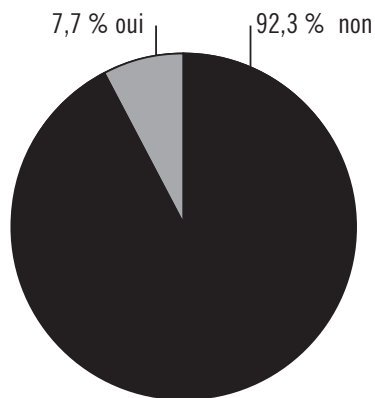


* Constatations du Sondage de 2001 sur la consommation de drogues parmi les élèves de l'Ontario (Adlaf, Paglia et Beitchman, 2002)
Copyright © 2004, Centre de toxicomanie et de santé mentale

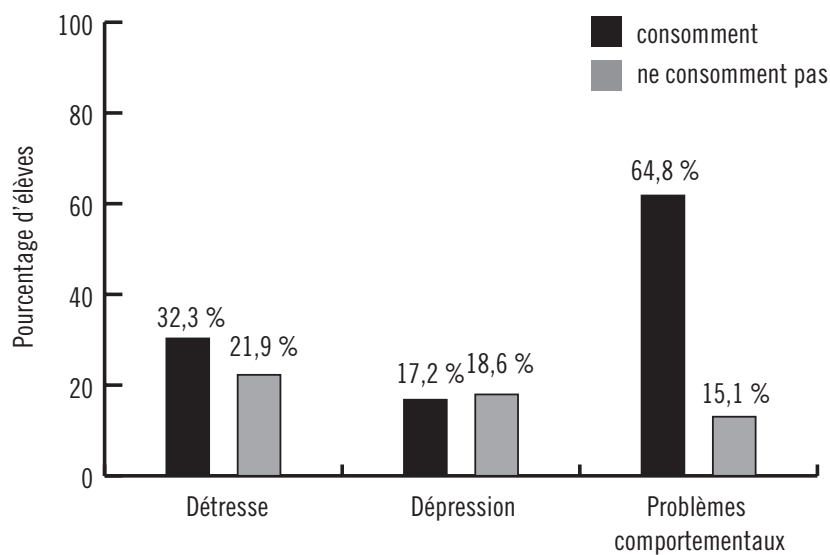
LA CONSOMMATION D'HALLUCINOGENES CHEZ LES JEUNES DE 12 À 15 ANS*

LSD, PCP, CHAMPIGNONS

Consommation d'hallucinogènes
au cours des 12 derniers mois



Problèmes de santé mentale parmi les jeunes qui consomment
des hallucinogènes et ceux qui n'en consomment pas

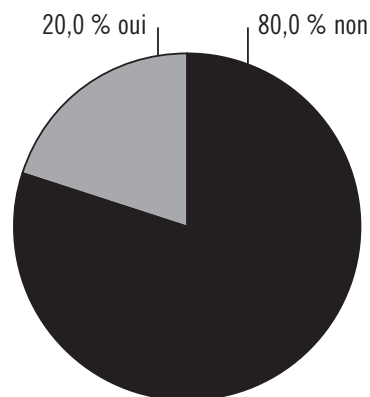


* Constatations du Sondage de 2001 sur la consommation de drogues parmi les élèves de l'Ontario (Adlaf, Paglia et Beitchman, 2002)
Copyright © 2004, Centre de toxicomanie et de santé mentale

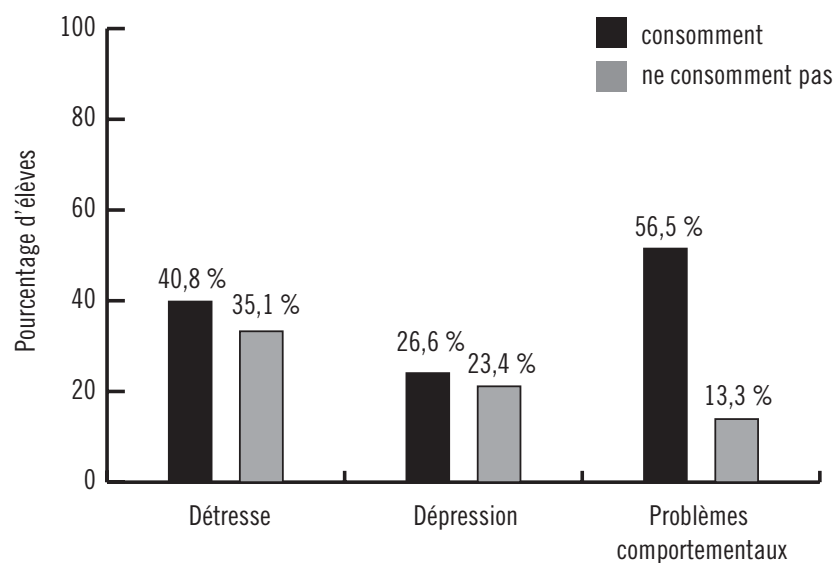
LA CONSOMMATION D'HALLUCINOGENES CHEZ LES JEUNES DE 16 À 19 ANS*

LSD, PCP, MUSHROOMS

Consommation d'hallucinogènes
au cours des 12 derniers mois



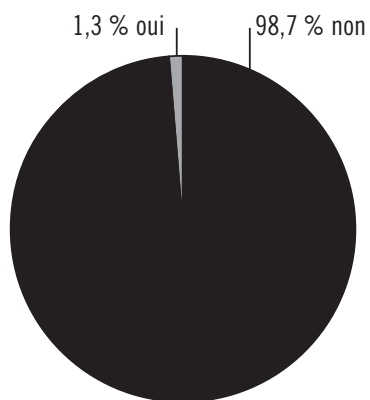
Problèmes de santé mentale parmi les jeunes qui consomment
des hallucinogènes et ceux qui n'en consomment pas



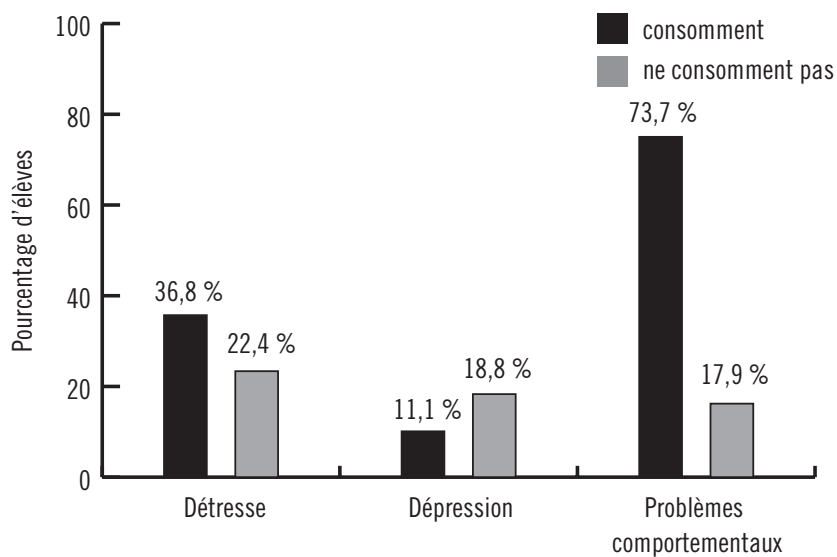
* Constatations du Sondage de 2001 sur la consommation de drogues parmi les élèves de l'Ontario (Adlaf, Paglia et Beitchman, 2002)
Copyright © 2004, Centre de toxicomanie et de santé mentale

LA CONSOMMATION D'HÉROÏNE CHEZ LES JEUNES DE 12 À 15 ANS*

Consommation d'héroïne au cours des 12 derniers mois



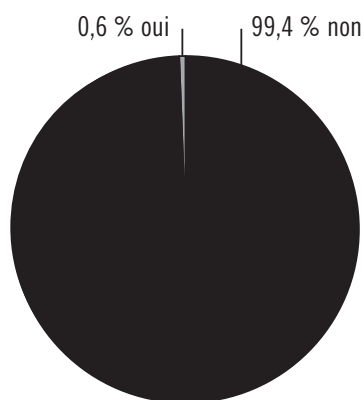
Problèmes de santé mentale parmi les jeunes
qui consomment de l'héroïne et ceux qui n'en consomment pas



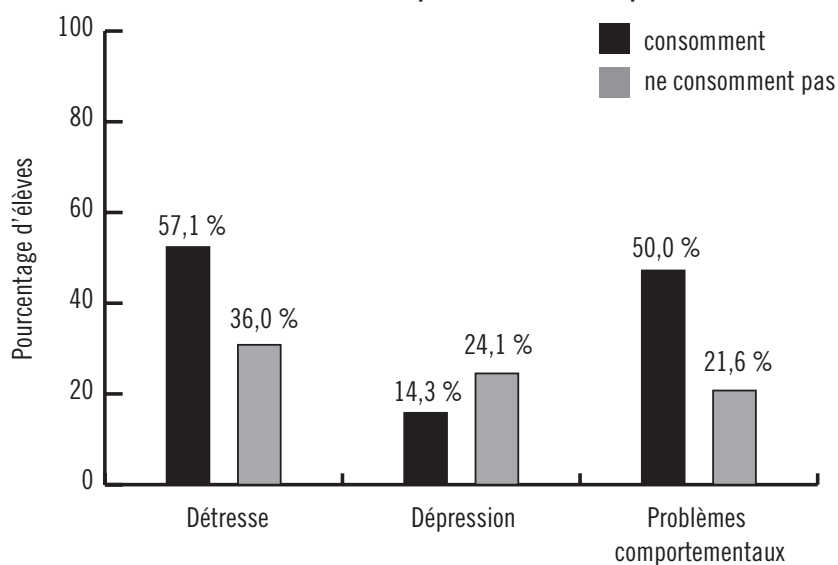
* Constatations du Sondage de 2001 sur la consommation de drogues parmi les élèves de l'Ontario (Adlaf, Paglia et Beitchman, 2002)
Copyright © 2004, Centre de toxicomanie et de santé mentale

LA CONSOMMATION D'HÉROÏNE CHEZ LES JEUNES DE 16 À 19 ANS*

Consommation d'héroïne au cours des 12 derniers mois



Problèmes de santé mentale parmi les jeunes qui consomment de l'héroïne et ceux qui n'en consomment pas

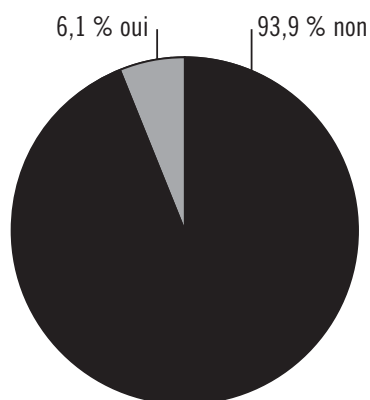


* Constatations du Sondage de 2001 sur la consommation de drogues parmi les élèves de l'Ontario (Adlaf, Paglia et Beitchman, 2002)
Copyright © 2004, Centre de toxicomanie et de santé mentale

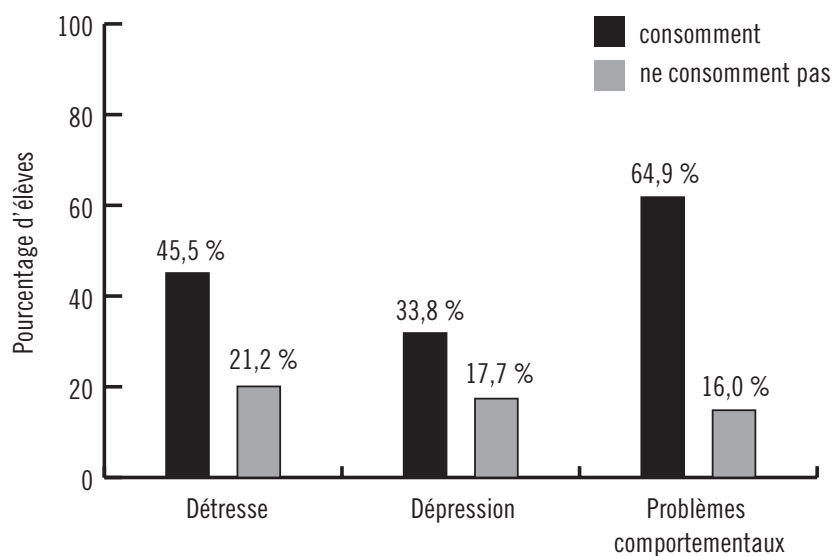
LA CONSOMMATION DE STIMULANTS CHEZ LES JEUNES DE 12 À 15 ANS*

MÉTAMPHÉTAMINE, SPEED, PILULES AMAIGRISSANTES

Consommation de stimulants au cours des 12 derniers mois



Problèmes de santé mentale parmi les jeunes qui consomment
des stimulants et ceux qui n'en consomment pas

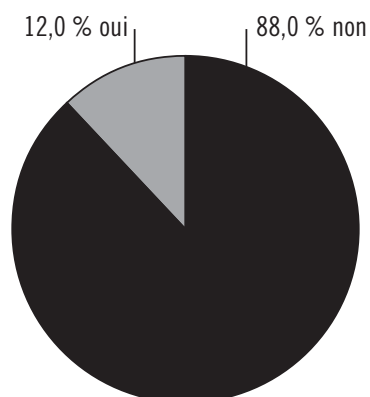


* Constatations du Sondage de 2001 sur la consommation de drogues parmi les élèves de l'Ontario (Adlaf, Paglia et Beitchman, 2002)
Copyright © 2004, Centre de toxicomanie et de santé mentale

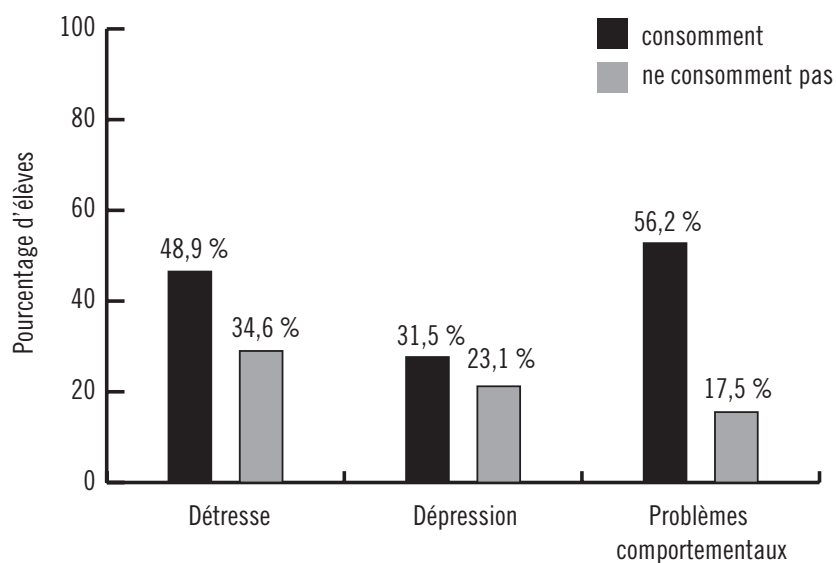
LA CONSOMMATION DE STIMULANTS CHEZ LES JEUNES DE 16 À 19 ANS*

MÉTAMPHÉTAMINE, SPEED, PILULES AMAIGRISSANTES

Consommation de stimulants au cours des 12 derniers mois



Problèmes de santé mentale parmi les jeunes qui consomment
des stimulants et ceux qui n'en consomment pas



* Constatations du Sondage de 2001 sur la consommation de drogues parmi les élèves de l'Ontario (Adlaf, Paglia et Beitchman, 2002)
Copyright © 2004, Centre de toxicomanie et de santé mentale

EXERCICE LA DÉCISION DE CHANGER

Pour parvenir à prendre la décision de changer ton usage d'alcool ou d'autres drogues, il peut être utile que tu réfléchisses aux bons côtés et aux moins bons côtés de cet usage. Énumère quels sont ces bons côtés et moins bons côtés. Si cet exercice te donne du mal, tu peux regarder les suggestions de réponses à la page 291.

Bons côtés de la consommation	Moins bons côtés de la consommation

Il peut aussi être utile de réfléchir aux bons côtés et aux moins bons côtés de la décision de réduire ou d'arrêter ton usage d'alcool ou d'autres drogues. Énumère ces bons côtés et moins bons côtés.

Bons côtés de changement de consommation	Moins bons côtés de changement de consommation

CONTRÔLE

MA SEMAINE A ÉTÉ

AFFREUSE

PAS MAL

FANTASTIQUE

J'AI EU ENVIE DE CONSOMMER _____ ☐ LUN ☐ MAR ☐ MER ☐ JEU ☐ VEN ☐ SAM ☐ DIM

J'AI CONSOMMÉ _____ ☐ LUN ☐ MAR ☐ MER ☐ JEU ☐ VEN ☐ SAM ☐ DIM

1. QU'EST-CE QUI S'EST PASSÉ ?

- ☐ MES SENTIMENTS _____
- ☐ MES PENSÉES _____
- ☐ MES ACTIVITÉS _____
- ☐ MES RELATIONS _____
- ☐ MES ÉTUDES OU MON TRAVAIL _____
- ☐ MES MÉDICAMENTS OU MON TRAITEMENT _____
- ☐ MA SITUATION JUDICIAIRE _____
- ☐ AUTRES _____

2. COMMENT Y AI-JE FAIT FACE ?

- ☐ J'AI FAIT AUTRE CHOSE
- ☐ J'AI PENSÉ AUX CONSÉQUENCES
- ☐ J'AI ÉCHAPPÉ À LA SITUATION
- ☐ J'AI PARLÉ À QUELQU'UN
- ☐ J'AI JUSTE CONSOMMÉ
- ☐ AUTRES _____



4. MES OBJECTIFS POUR LA SEMAINE QUI VIENT

- ☐ NE PAS CONSOMMER
- ☐ RÉDUIRE MA CONSOMMATION
- ☐ FAIRE FACE À MES PROBLÈMES
- ☐ POURSUIVRE UN DE MES OBJECTIFS DE VIE
- ☐ COMPRENDRE LE LIEN ENTRE MES OBJECTIFS ET MES SENTIMENTS
- ☐ AUTRES _____

3. QUE S'EST-IL PRODUIT ?

- ☐ JE ME SENTAIS BIEN/MAL
- ☐ JE PASSAIS UN BON MOMENT/UN MAUVAIS MOMENT
- ☐ J'AI CONSOMMÉ MOINS/PLUS
- ☐ AUTRES _____

Copyright © 2004, Centre de toxicomanie et de santé mentale