

MOIS DE LA PRÉVENTION ET DE LA SENSIBILISATION AUX

DÉPENDANCES

2023



BISTR-ADO



GYM-ADO

CADRE ANNUEL MOIS DE LA PRÉVENTION 2023 - MAISONS DES JEUNES

SOS Contact Al-To et M-Ado Jeunes ont souligné, encore une fois cette année, la semaine nationale de sensibilisation aux dépendances en réservant tout le mois de novembre à la prévention de ceux-ci. Bien qu'important tout au long de l'année, novembre est le moment où le "spotlight" est mis sur les dépendances. Des ateliers en maison des jeunes, de la sensibilisation dans les milieux et du partage d'informations sur nos réseaux TOUT AU LONG du mois est, entre autres, ce qui le démarque des autres.

Les jeunes aussi s'impliquent en participant à la réalisation de notre fameux cadre annuel de sensibilisation aux dépendances. Les slogans et les photos sont toujours tirés de leurs idées. Ces cadres se retrouvent sur les murs de nos maisons des jeunes une fois le mois terminé.

“

Vaut mieux prévenir que guérir

”

T'as envie de tester tes connaissances sur la prévention des dépendances ?

Scan le code QR ci-dessous afin de t'évader pour prévenir ... à toi de jouer !



L'IMPORTANCE DE LA SENSIBILISATION

SENSIBILISER POUR DIMINUER LES RISQUES ASSOCIÉS

La sensibilisation joue un rôle clé dans la prévention des dépendances. En effet, elle permet de rendre réceptif les personnes à risque de développer une dépendance ou non afin qu'elles se posent les bonnes questions, s'informent et s'outillent de façon à être en mesure de prendre des décisions éclairées si vient le choix de consommer et du même coup réduire les risques qui peuvent être associés à cette consommation. Lorsqu'on parle de risque, on parle de risques au niveau de la santé physique (infection/accident/blessure, etc.), psychologique (trouble de santé mentale/isolement/anxiété, etc.) et au niveau social (problème avec famille/ami/justice, etc.)

La sensibilisation est d'autant plus importante chez nos jeunes. En effet, suite au sondage réalisé auprès de ceux-ci, on constate que plus du tiers ont des difficultés à se trouver des moyens de moins consommer ou de ne pas consommer et que la majorité consomme pour se sentir bien, se détendre ou pour avoir du plaisir et vivre des expériences. Il est donc très important de les sensibiliser afin qu'ils soient conscients des risques et qu'ils puissent, par la suite, prendre une décision réfléchie face à leur consommation.

Il est important aussi de souligner que la sensibilisation est importante afin d'aider nos jeunes et moins jeunes à gérer leurs émotions d'une autre façon qu'avec la consommation et de leur faire voir que la consommation n'est jamais la solution. C'est une réalité, environ 1/3 de nos jeunes consomme pour oublier leurs problèmes, s'évader de leur réalité ou de leur douleur et ressentent de la honte ou de la culpabilité suivant leur consommation.

Les jeunes aussi ont des conseils afin de sensibiliser les autres au sujet de la consommation. Ils nomment entre autres qu'il est important de ne pas faire comme les autres, d'essayer de ne pas consommer seul, de ne pas mélanger nos substances, de consommer de manière responsable et dans un endroit sécuritaire.

Certains conseillent aussi d'apprendre à gérer sa consommation en apprenant à connaître nos limites.

Finalement, d'autres vont plus loin dans leur réflexion et nous disent qu'il est important d'en parler, que les "voix" reviennent toujours et ce peu importe ce que tu fais et qu'il y a des ressources pour t'aider dans tout ça.

Ces réponses sont tirées d'un sondage réalisé auprès de 15 jeunes de nos différents milieux

On va se le dire, nos jeunes, ils ont des maudits bons conseils !

LA PRÉVENTION DES DÉPENDANCES

COMMENT PRÉVENIR ?

CADRE ANNUEL MOIS DE LA PRÉVENTION 2023 - TRAVAIL DE MILIEUX



Tout le monde le sait, il vaut mieux prévenir que guérir ... mais comment est-ce qu'on s'y prend avec les dépendances ?

- Avoir des activités qui nous intéressent (autre que la consommation)
- Parler à des personnes de confiance de nos émotions et de ce que l'on vit
- Apprendre à se connaître et à s'affirmer
- Avoir des moyens sains de gérer nos émotions, trouver ce qui fonctionne pour toi.
- S'informer et se poser des questions.
- Avoir des liens positifs avec des adultes significatifs.
- Demander de l'aide lorsqu'on en a besoin.

Tous ces moyens font entre autres partie de comment tu peux parvenir, de ton côté, à prévenir les dépendances.

Pendant ce temps, nous, on continue à t'accompagner, t'écouter, te soutenir et même t'informer et t'outiller afin que tu sois en mesure de développer ces moyens qui t'aideront à te protéger des risques potentiels de la consommation ou de la dépendance.

Fais nous confiance, on est là pour toi!

L'OBJECTIF N'EST PAS DE LES RÉPRIMANDER OU DE LES EMPÊCHER DE CONSOMMER, MAIS BIEN DE LES RESPONSABILISER ET DE LES OUTILLER AFIN QU'ILS PRENNENT DES DÉCISIONS ÉCLAIRÉES FACE À LEUR CONSOMMATION