

COMPÉTENCE

SEMAINE DE PRÉVENTION DES DÉPENDANCES

ÉKIP *Interagir pour la santé,
le bien-être et la réussite
éducative des jeunes*

Semaine de prévention des dépendances

La Semaine de prévention des dépendances (SPD) en est à sa 36^e édition. Elle s'inscrit, depuis plusieurs années, dans la Campagne d'information et de sensibilisation visant à prévenir les risques associés à l'usage de substances psychoactives (SPA) et à la pratique de jeux de hasard et d'argent (JHA). Elle a lieu chaque année à la 3^e semaine de novembre. Son objectif est de **fournir aux jeunes une information juste et crédible sur les risques associés à la consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres substances et à la pratique des JHA.**

ELLE ABORDE L'ENSEMBLE DES SPA ET DES JHA EN PRENANT EN CONSIDÉRATION LES MEILLEURES PRATIQUES DE PRÉVENTION, POUR CHAQUE GROUPE D'ÂGE CIBLÉ.

Dans le cadre de cette semaine de prévention, le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) propose du **matériel destiné aux jeunes âgés de 12-16 ans et 17-24 ans**, notamment en raison de leur profil de consommation qui diffère. Le MSSS, en collaboration avec le ministère de l'Éducation du Québec (MEQ) et le ministère de l'Enseignement supérieur (MES), offre ce matériel à l'intention des intervenants du réseau de l'éducation et de la santé et des services sociaux pour animer des activités de prévention avec les adolescentes et adolescents ainsi que les jeunes adultes qui fréquentent les établissements d'enseignement et les organismes communautaires.

L'adolescence est une période cruciale dans le développement de l'identité et de la socialisation où se déroulent plusieurs changements et passages importants. C'est une période où beaucoup feront leurs premières expériences de consommation de substances psychoactives (SPA). Les jeux de hasard et d'argent (JHA) sont accessibles sur des plateformes de plus en plus variées. Plusieurs jeunes expérimenteront l'usage de SPA ou la pratique de JHA sans vivre de conséquences importantes. Certains connaîtront toutefois des problèmes liés à leur usage ou à leur pratique. Le portrait de la consommation de SPA et de la pratique des JHA chez les jeunes Québécoises et Québécois au cours des dernières années démontre que **les efforts de prévention doivent être poursuivis** afin de retarder l'âge d'initiation à la consommation et soutenir les jeunes dans le développement de facteurs de protection efficaces pour les aider à faire des choix éclairés en matière de consommation et de JHA.

Pour l'année 2024-2025, les outils mettent l'accent sur la compétence Demande d'aide.

L'angle retenu pour la SPD de cette année s'inscrit en cohérence avec les autres interventions de promotion/prévention offertes aux jeunes et permet le développement de compétences favorables à la santé et au bien-être, en cohérence avec les compétences du référent ÉKIP.



Le développement de cette compétence peut aider les jeunes à **identifier des situations** requérant une demande d'aide, pour soi ou pour les autres, et leur **permettre de faire des choix éclairés** dans différentes situations de leur vie, notamment en matière de consommation de SPA et de pratique des JHA.

LES MILIEUX FRÉQUENTÉS PAR LES JEUNES ÂGÉS DE 12 À 24 ANS SONT INVITÉS À RÉINVESTIR LES MESSAGES CLÉS ET LA COMPÉTENCE TOUT AU LONG DE L'ANNÉE.

Pour plus d'informations sur les compétences à développer, dont la Demande d'aide, consulter le [réfèrent ÉKIP](#) et l'[Approche École en santé](#).





EN RÉSUMÉ, LA DEMANDE D'AIDE (TIRÉ INTÉGRAL DU RÉFÉRENT ÉKIP) :

La demande d'aide pour soi ou pour les autres est un geste que le jeune est amené à poser lorsqu'il se trouve dans une situation qui dépasse ses capacités à y faire face ou à soutenir une personne qui vit une telle situation. **Demander de l'aide est un signe de prise en charge de la situation et peut être une bonne façon de signifier ses limites.**

Notions prioritaires liées à la demande d'aide pour soi ou pour les autres.

- ➔ Identification des situations requérant une demande d'aide.
- ➔ Reconnaissance des exigences de la situation et de ses propres limites.
- ➔ Barrières à la demande d'aide.
- ➔ Recherche d'information pertinente selon les situations.
- ➔ Consultation des ressources appropriées (personnes, organismes).

Les savoirs à acquérir en lien avec la compétence à développer.

1

CONNAÎTRE DES STRATÉGIES À PRIVILÉGIER LORS D'UNE SITUATION QUI NÉCESSITE DE L'AIDE POUR SOI OU LES AUTRES

- Reconnaissance des signes de détresse, des attitudes et des comportements qui nécessitent de l'aide.
- Recherche de façons de dénoncer et de ne pas encourager des comportements violents, sous toutes leurs formes.
- Connaissance des services de soutien dans son école et sa communauté.

2

RECONNAÎTRE LES SITUATIONS QUI REQUIÈRENT DE L'AIDE ET LES FACTEURS QUI INFLUENCENT LA DEMANDE D'AIDE POUR SOI OU LES AUTRES

- Reconnaissance des signes de détresse psychologique (ex. : distinction entre un état passager de tristesse et un mal-être persistant qui nécessite de l'aide, signes de détresse comme le repli et l'isolement, idéations suicidaires).
- Connaissance des mythes entourant les troubles mentaux.
- Développement d'une conception positive de la demande d'aide (ce n'est pas un signe de faiblesse).
- Recherche de soutien émotionnel dans l'entourage (accueil, écoute, accompagnement vers des ressources).
- Connaissance des types d'aide et des façons d'y accéder.
- Connaissance des ressources disponibles dans l'école et dans la communauté.