

# À deux doigts de ta limite :

un programme de prévention et de réduction des risques liés à l'usage de substances psychoactives (SPA) chez les jeunes adultes âgés de 18 à 24 ans

Est-ce que...

- La consommation de substances psychoactives chez les jeunes adultes de 18-24 ans vous préoccupe?
- Vous souhaitez informer et sensibiliser les jeunes qui fréquentent votre établissement sur la consommation de cannabis, alcool et autres substances psychoactives?
- Vous voulez en savoir davantage sur les services en dépendance disponibles sur votre territoire?



Depuis la légalisation du cannabis consommé à des fins non médicales, un fonds créé à partir des revenus de vente légale de cette substance est dédié, entre autres, à financer des activités ou des programmes de prévention des risques et des méfaits potentiels liés à une consommation de cannabis. En réponse aux besoins des milieux post-secondaires exprimés lors d'une évaluation effectuée en février 2020, la Direction de santé publique de la Montérégie, en collaboration avec les organismes communautaires en prévention des dépendances de la Montérégie (OPDM), a conçu un programme de prévention visant spécifiquement les jeunes adultes de 18-24 ans.

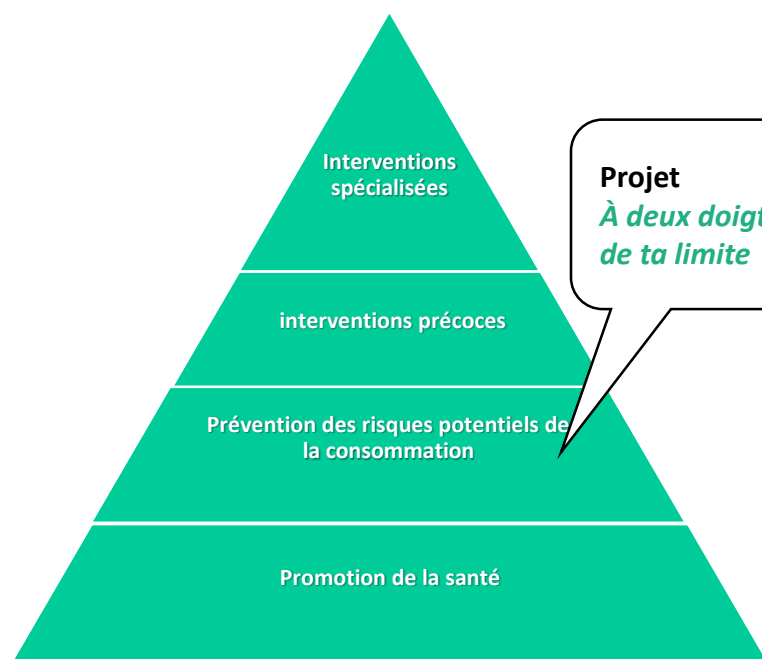
## Des ateliers de prévention destinés à vos étudiants et étudiantes

Ce programme comprend trois ateliers qui explorent des thématiques clés qui touchent les jeunes de 18-24 ans :

- consommation d'alcool et de cannabis
- consommation et la sexualité
- consommation et les capacités affaiblies

L'objectif de ces ateliers est de réduire les risques et les méfaits potentiellement associés à la consommation de substances psychoactives (SPA) chez les jeunes adultes, par une approche pédagogique participative et adaptée à leur réalité. Bien au fait de la consommation de SPA chez ceux-ci, le programme utilise une approche favorisant la réflexion sur leurs habitudes de consommation ou celles de leurs proches, selon la situation de chacun, en les outillant pour diminuer les risques inhérents à ces habitudes.

## Continuum de services liés à la consommation de substances psychoactives



## Une formation pour outiller votre personnel

Au-delà des ateliers présentés dans votre milieu, ce programme offre la possibilité de former les membres de votre personnel afin qu'ils se sentent outillés auprès d'étudiants ayant une consommation de SPA à risque ou problématique. Cette formation pourra contribuer au développement d'un environnement favorable à la prévention des risques en potentialisant l'impact des ateliers chez les étudiants et en réduisant les barrières à la recherche et l'obtention de services lorsque nécessaire. [https://bit.ly/formation\\_membres\\_du\\_personnel](https://bit.ly/formation_membres_du_personnel)

## Un programme co-construit avec le milieu communautaire et évalué

Le programme *À deux doigts de ta limite* a été développé par la Direction de santé publique avec la collaboration de l'organisme Actions Dépendances qui a rédigé trois ateliers thématiques. Le choix des sujets répond aux préoccupations exprimées par les jeunes adultes lors de groupes de discussion menés à l'été 2021 et au printemps 2022. Le contenu et le format de ce programme ont fait l'objet d'une évaluation par l'équipe de recherche de l'Université de Sherbrooke, Mme Myriam Laventure.

## Une occasion de référer aux services en dépendance appropriés, au besoin

Les ateliers proposés sont non seulement une occasion d'informer et de susciter les échanges, mais ils permettent également de répondre aux besoins et aux questions des étudiants présentant des signes de consommation à risque. En effet, les services en dépendance offerts aux jeunes adultes de la région y sont présentés.



## Quelques faits saillants

- Selon l'Enquête québécoise sur le cannabis (2023), environ le tiers des jeunes adultes auraient consommé du cannabis durant la dernière année: 28,2% des jeunes âgés de 18 à 20 ans et 37,6% des 21 à 24 ans.
- L'enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (2017-2018) révèle qu'au Québec, les jeunes adultes de 18 à 24 ans étaient proportionnellement plus nombreux à consommer de l'alcool (88,7%) et de manière excessive\* (34,1%) comparativement aux autres groupes d'âge.

\* consommation excessive d'alcool: consommation de 4 verres ou plus lors d'une même occasion durant une même occasion pour les femmes et 5 consommation et plus pour les hommes.

## Pour en savoir plus

Vous êtes intéressé à offrir ce programme? Vous désirez en savoir davantage à ce sujet? Veuillez écrire à : [virginie.lacoste.ciSSsmc16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:virginie.lacoste.ciSSsmc16@ssss.gouv.qc.ca) ou [natalia.gutierrez.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:natalia.gutierrez.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca)