

# 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



## ATELIERS PROPOSÉS

En lien avec le cadre théorique élaboré pour le **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**, trois ateliers ont été conçus et rédigés par Jean-Philippe Tiscia, coordonnateur pour l'organisme communautaire Actions Dépendances, en collaboration avec Virginie Lacoste, agente de planification, programmation et de recherche (APPR) à la Direction de santé publique (DSPu) de la Montérégie et Myriam Laventure, chercheuse et professeure en toxicomanie à l'Université de Sherbrooke.

En plus de l'organisme Actions Dépendances, l'ensemble des autres organismes en prévention des dépendances en Montérégie (OPDM)\* ont également collaboré au contenu des ateliers.

Les activités pédagogiques proposées dans les ateliers ont été développées en tenant compte de l'opinion de jeunes adultes ayant participé à des groupes de discussion tenus à l'été 2021 et au printemps 2022.

Le choix des trois thématiques fut établi en fonction des préoccupations qui se dégagent des données actuelles obtenues auprès des jeunes âgés de 18 à 24 ans concernant les conséquences négatives fréquemment associées à la consommation de SPA durant cette période et les besoins des jeunes adultes suite aux consultations.

## ATELIER 1 : CONSOMMATION D'ALCOOL ET DE CANNABIS

Selon l'Enquête québécoise sur le cannabis (2023), environ le tiers des jeunes adultes auraient consommé du cannabis durant la dernière année

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.



**Objectif général** : Permettre aux étudiants de situer leur consommation, les risques auxquels ils s'exposent ainsi que les alternatives possibles.

**Objectifs spécifiques** : Explorer les bénéfices et les conséquences de la consommation à faible risque. Explorer les alternatives possibles à la consommation et à la prise de risque. Normaliser la non-consommation. Développer les compétences nécessaires à l'aménagement d'un contexte festif sécuritaire.

\* OPDM : Maison de Jonathan, Maison des jeunes de Sorel, Liberté de choisir, L'Inter Section MRC D'Acton, Satellite, Arc-en-ciel,

## ATELIER 2 : CONSOMMATION ET SEXUALITÉ

Les jeunes adultes âgés de 18 à 24 ans sont particulièrement touchés par les violences à caractère sexuel. Cette population affiche également un taux de consommation d'alcool plus élevé, alors que cette substance est celle qui est la plus souvent présente dans les cas de violences à caractère sexuel (INSPQ, 2024).



**Objectif général** : Sensibiliser les jeunes adultes aux éléments à considérer concernant la consommation de SPA dans un contexte de relation sexuelle.

**Objectifs spécifiques** : Aborder les bases d'une sexualité positive et en santé avec un partenaire, incluant le consentement. Connaître les effets des SPA pouvant nuire aux relations sexuelles positives entre les partenaires. Développer un esprit critique concernant les principaux motifs de consommation entourant la sexualité et explorer les alternatives possibles.

## ATELIER 3 : CONSOMMATION ET CAPACITÉS AFFAIBLIES

Selon l'Enquête québécoise sur le cannabis (2023) au cours des 12 derniers mois:

- Environ 1/10 des jeunes adultes âgés de 18 à 24 ans, auraient conduit un véhicule sous influence de cannabis
- Environ 1/5 des jeunes adultes âgés de 18 à 24 ans auraient consommé du cannabis juste avant une journée de travail ou d'étude.



**Objectif général** : Réfléchir aux impacts des capacités affaiblies sur la prise de risque dans différents contextes de vie.

**Objectifs spécifiques** : Identifier les façons efficaces de prévoir son retour et de s'adapter aux imprévus de la consommation en contexte de conduite automobile. Généraliser les apprentissages sur les capacités affaiblies aux autres contextes de consommation pouvant présenter des risques supplémentaires (contexte scolaire, contexte de travail, contexte sportif, etc.).

### Bibliographie

ISQ: Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (2017-2018)

Institut National de santé publique, Les violences à caractère sexuel en contexte de consommation d'alcool : les effets de programmes de prévention en milieux collégiaux et universitaires, 2024 <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3508-violences-sexuel-concomitance-alcool.pdf>

Institut de la statistique du Québec (2019), Enquête québécoise sur le cannabis: <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-cannabis-2023-vapotage-connaissances-consommation.pdf>