

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.

L'ensemble des organismes en prévention des dépendances en Montérégie (OPDM)* ainsi que le Dr David Martin Milot à la DSPu de la Montérégie 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 animés par Marianne Paquette, APPR à la DSPu de la Montérégie.

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.

ATELIER 1 : CONSOMMATION EXCESSIVE OU FRÉQUENTE

Selon l'Institut de la statistique du Québec (2021), les jeunes adultes (18-24 ans) représentent le groupe où l'on trouve la plus grande proportion de consommateurs de cannabis (40 %).

Selon l'Enquête sur la santé dans la collectivité canadienne (2017-2018), au Québec, la consommation excessive d'alcool est la plus élevée chez les 18 à 24 ans (38 %).



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 et abusive. Définir une consommation standard et les recommandations associées à la consommation d'alcool et de cannabis. Explorer les alternatives possibles à la consommation abusive 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, Horizon Soleil, Satellite, Arc-en-ciel, Actions Dépendances

ATELIER 2 : CONSOMMATION ET SEXUALITÉ

La consommation d'alcool augmente la probabilité d'avoir une relation sexuelle à risque^[1]. Selon Cooper (2002), les jeunes consommant de l'alcool de manière abusive auraient un nombre de partenaires sexuels trois fois plus élevé^[1]. De plus, selon une enquête réalisée sur les campus universitaires en 2004 en Ontario, 14 % des répondants rapportent avoir eu des relations sexuelles non planifiées liées à la consommation d'alcool^[1].



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 à moyen et long terme sur les fonctions sexuelles ainsi que les comportements 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

Le groupe d'âge de 19-24 ans présente le plus haut pourcentage de conduite avec les facultés affaiblies par l'alcool^[1]. De plus, un consommateur de cannabis sur dix a pris le volant moins de deux heures après avoir consommé, et ce, à au moins trois reprises au cours de la dernière année (EQC, 2019)^[2].



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

¹ https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1102_UsageSubsPsychoactivesJeunes.pdf

² Institut de la statistique du Québec (2019), Enquête québécoise sur le cannabis <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sur-le-cannabis-2019-la-consommation-de-cannabis-et-les-perceptions-des-quebecois-portrait-et-comparaison-avec-ledition-de-2018.pdf>