



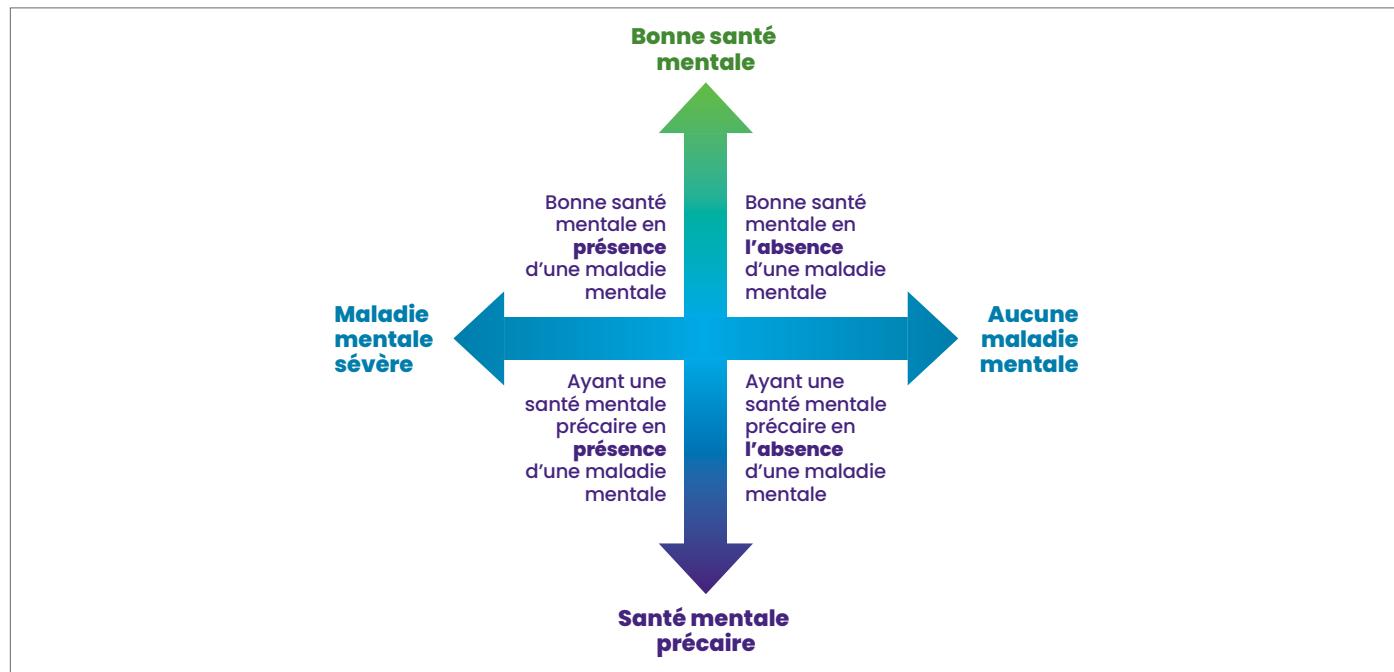
Santé mentale et consommation de substances : ce que les parents et les aidants naturels doivent savoir

Principaux points à retenir du webinaire n° 1 sur la prévention des dépendances – Le lien entre santé mentale et consommation de substances, organisé par Santé mentale en milieu scolaire Ontario

Les renseignements ci-dessous sont tirés du webinaire présenté par la Dr Jillian Halladay, de la McMaster School of Nursing et du Peter Boris Center for Addictions Research. De l'information supplémentaire a également été ajoutée, notamment les réponses à des questions soumises par des parents et des aidants naturels de l'Ontario.

La santé mentale évolue au fil du temps

- Tout comme la santé physique, la santé mentale change et évolue tout au long de notre vie.
- Nous progressons tous sur un continuum de santé mentale et pouvons faire face à des difficultés à différents moments de notre existence.



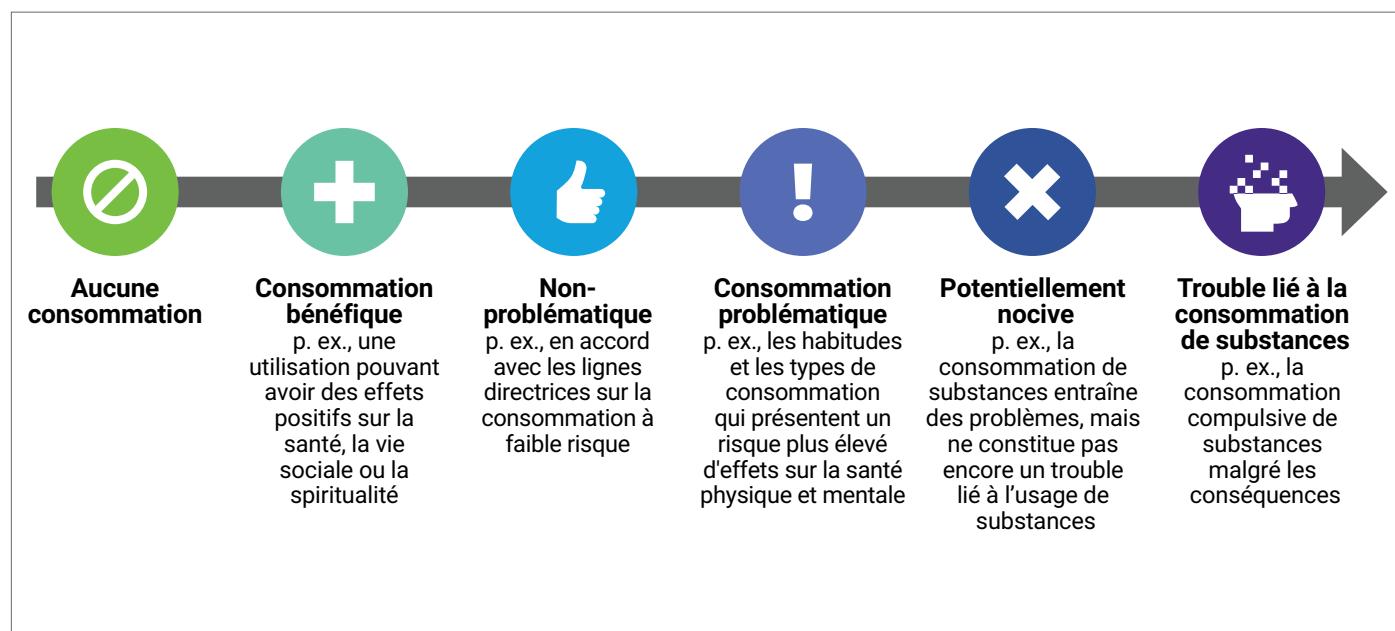
La consommation de substances commence souvent à l'adolescence

- 12 à 17 ans : tranche d'âge typique pour commencer à essayer des substances.
- 18 à 25 ans : période où les troubles liés à la consommation de substances sont les plus susceptibles d'apparaître.
- Un trouble lié à la consommation de substances est un trouble médical traitable dans lequel l'usage d'une substance (p. ex., l'alcool) mène à une consommation compulsive et continue malgré ses effets négatifs sur la santé, les relations ou les responsabilités de la personne.
- Les substances les plus couramment consommées sont l'alcool, le cannabis et le tabac.

Pourquoi les jeunes consomment-ils des substances?

- Pour se sentir bien
- Pour faire face à certaines situations ou se sentir mieux
- Pour s'intégrer
- Pour essayer quelque chose de nouveau

Tous les jeunes qui consomment des substances ne développeront pas nécessairement de problèmes. La consommation de substances existe sur un continuum, avec différents degrés d'avantages et d'inconvénients.



La santé mentale et la consommation de substances sont liées

- La santé mentale et la consommation de substances vont souvent de pair et peuvent s'influencer mutuellement.
- Les problèmes de santé mentale peuvent entraîner ou aggraver la consommation de substances. Par exemple, un jeune souffrant d'anxiété peut consommer pour tenter de gérer ses symptômes.
- Une consommation problématique et persistante de substances peut également provoquer ou exacerber des problèmes de santé mentale. Par exemple, un jeune qui consomme de façon problématique peut perdre ses amis, ce qui peut mener à l'isolement social ou à la dépression.

- La consommation de substances et les troubles de santé mentale partagent des facteurs de risque et de protection similaires.
 - Les **facteurs de risque** augmentent la probabilité de développer des problèmes de santé mentale ou de consommation de substances. Ils peuvent être sociaux (p. ex., expériences de discrimination ou manque de liens sociaux/communautaires), environnementaux (p. ex., instabilité du logement) ou biologiques (p. ex., antécédents familiaux).
 - Les **facteurs de protection** réduisent le risque de développer des problèmes soit de santé mentale, soit de consommation de substances. Ils incluent notamment des relations positives avec la famille et les amis, un lien avec la culture, la foi et/ou la spiritualité, ainsi qu'un sentiment d'appartenance à l'école et à la communauté.

Réponses à vos questions

QUESTIONS	RÉPONSES
Si mon enfant souffre d'un trouble mental et consomme des substances, cela aura-t-il une incidence différente de celle observée chez les jeunes qui consomment sans avoir de troubles mentaux?	<p>Si votre enfant souffre d'un trouble mental, il pourrait être plus à risque de développer des habitudes de consommation problématiques.</p> <p>Les raisons qui motivent sa consommation peuvent également différer. Le jeune souffrant de troubles mentaux consomme souvent pour faire face à sa détresse (p. ex., pour gérer son anxiété), tandis qu'un pair sans troubles mentaux peut consommer pour s'intégrer ou pour expérimenter.</p> <p>Il est important de noter que les jeunes souffrant de troubles mentaux ne consomment pas toujours de façon problématique. Cependant, leur risque est plus élevé, d'où l'importance de les surveiller et de les soutenir.</p>
Quels sont les signes précurseurs indiquant que mon enfant consomme des substances de manière problématique? Sont-ils différents de ceux associés à un trouble de santé mentale?	<p>De nombreux signes de consommation problématique recoupent ceux des troubles de santé mentale. Parmi les plus courants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Excès de colère ou détresse • Irritabilité fréquente • Anxiété ou symptômes dépressifs • Refus d'aller à l'école et/ou difficultés scolaires (p. ex., baisse des notes ou préoccupations exprimées par les enseignants) • Changements dans les habitudes de sommeil ou d'alimentation • Isolement social <p>En tant que parent ou aidant naturel, l'élément le plus important est d'observer les changements persistants dans les émotions ou le comportement de votre enfant et de demander de l'aide si vous êtes inquiet. Les problèmes de santé mentale et la consommation de substances psychoactives coexistent souvent chez les jeunes, et les professionnels de la santé mentale sont formés pour évaluer et intervenir dans les deux cas.</p>



QUESTIONS	RÉPONSES
Si je suis préoccupé par la santé mentale et la consommation de substances de mon enfant, à qui puis-je m'adresser à l'école?	<p>Vous pouvez communiquer avec la direction de l'école pour obtenir plus d'information sur les services de santé mentale disponibles. Les écoles de l'Ontario offrent des services d'évaluation et d'intervention brève en counseling, dispensés par le personnel des services en travail social et en psychologie. Ces professionnels de la santé mentale en milieu scolaire sont formés et qualifiés pour effectuer le dépistage de la consommation de substances et intervenir auprès des élèves.</p> <p>Les professionnels de la santé mentale en milieu scolaire peuvent aussi déterminer si votre enfant a besoin d'un traitement spécialisé en matière de consommation de substances. Si vous ou votre enfant consentez à un aiguillage vers un service communautaire, cela peut mener à une recommandation vers des services externes de santé mentale et de toxicomanie.</p>

Vous cherchez de l'aide pour un enfant ou un jeune qui fait face à des difficultés liées à la consommation de substances?

SOUTIEN	
Programme VAST-Jeunesse (CAMH)	<p>Soutien pour les jeunes (12 à 21 ans) confrontés à des problèmes de consommation de substances, de vapotage ou d'utilisation excessive des technologies</p> <p>Visitez le site : https://www.wehearyou.ca/on-tecoute</p>
ConnexOntario	<p>Ligne d'assistance téléphonique gratuite, disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, offrant du soutien et de l'information sur les services de santé mentale et de lutte contre les dépendances</p> <p>Visitez le site : connexontario.ca</p>
Services pour les personnes et les familles autochtones de l'Ontario aux prises avec des problèmes de santé mentale et de toxicomanie	<p>Visitez le site : https://www.ontario.ca/fr/page/services-pour-les-personnes-et-les-familles-autochtones-aux-prises-avec-des-problemes-de-sante</p>
CMHA Ontario	<p>Pour en savoir plus sur les services destinés aux enfants et aux jeunes de l'Ontario</p> <p>Visitez le site : https://ontario.cmha.ca/documents/finding-and-navigating-addiction-services-for-children-and-youth/ (en anglais seulement)</p>



Références

- Aderibigbe O.O., Stewart S.L., Hirdes J.P. et Perlman C. (2022). Substance Use among Youth in Community and Residential Mental Health Care Facilities in Ontario, Canada. *Int J Environ Res Public Health*, 19(3),1731. doi:10.3390/ijerph19031731 (en anglais seulement)
- Brownlie, E., Beitchman, J. H., Chaim, G., Wolfe, D. A., Rush, B. et Henderson, J. (2019). Early Adolescent Substance Use and Mental Health Problems and Service Utilisation in a School-based Sample. *Canadian Journal of Psychiatry. Revue Canadienne De Psychiatrie*, 64(2), 116–125. <https://doi.org/10.1177/0706743718784935> (en anglais seulement)
- Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (2013). *Quand les troubles de santé mentale et d'abus de substances se rencontrent (Résumé thématique)*. Consulté le 20 juin 2025 de <https://www.ccsa.ca/fr/quand-les-troubles-de-sante-mentale-et-dabus-de-substances-se-rencontrent-resume-thematique>
- Clark SL, Dodd CG, Mitchell TB, et coll. (2024.) Substance use patterns and mental health comorbidities in youth with a history of depression or suicidality: Findings from TX-YDSRN. *J Affect Disord*. 2024;366:210-216. doi:10.1016/j.jad.2024.08.128 (en anglais seulement)
- Esmaeelzadeh S, Moraros J, Thorpe L et Bird Y. Examining the Association and Directionality between Mental Health Disorders and Substance Use among Adolescents and Young Adults in the U.S. and Canada—A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Clin Med*. 2018;7(12):543. doi:10.3390/jcm7120543 (en anglais seulement)
- Ministère de la Santé et des Soins de longue durée. *Directive de Prévention de la Toxicomanie et de Réduction des Méfaits*, 2018. <https://files.ontario.ca/moh-guidelines-substance-use-prevention-harm-reduction-guideline-fr-2018.pdf>
- Rush, B., K. Urbanoski, D. Bassani, S. Castel, T. C. Wild, C. Strike, et coll. Prevalence of Co-Occurring Substance Use and Other Mental Disorders in the Canadian Population. *Canadian Journal of Psychiatry*. 2008; 53(12):800-809. <https://doi.org/10.1177/070674370805301206> (en anglais seulement)