

Comprendre la consommation et la dépendance à l'alcool et aux drogues

QU'EST-CE?

Les jeunes peuvent consommer de l'alcool et d'autres drogues pour diverses raisons : se détendre, affronter leurs problèmes, pour des raisons sociales ou religieuses ou simplement par curiosité. Puisque ceci est relativement commun, il est important de pouvoir reconnaître quand une personne est à risque de développer une dépendance.

Il existe deux types de dépendance aux drogues et à l'alcool :

- psychologique : si une personne croit qu'elle a besoin de drogue pour fonctionner ou se sentir à l'aise dans certaines situations;
- physique : si l'organisme s'est adapté à la présence d'alcool ou de drogues ou a développé un niveau de tolérance qui mène à une consommation accrue de drogues ou d'alcool pour obtenir le même effet. Lorsque cette personne cesse de consommer de l'alcool ou des drogues, des symptômes de sevrage se manifestent.

COMMENT LE SAVOIR?

Il existe deux signes avertisseurs importants qui indiquent que la consommation d'alcool ou de drogues d'une personne risque de devenir un problème ou a déjà entraîné une dépendance :

- La présence de conséquences néfastes : ces conséquences vont de faibles (avoir une gueule de bois, arriver à l'école ou au travail en retard, et autres conséquences du genre) à graves (l'itinérance, la maladie, par exemple). Bien que les conséquences puissent sembler sans importance au début, elles s'aggravent au fil du temps. Un individu peut avoir un problème de dépendance à l'alcool ou aux autres drogues s'il continue à en consommer en dépit des conséquences néfastes. Les conséquences néfastes de la dépendance à l'alcool ou aux autres drogues peuvent se répercuter sur les membres de la famille, les amis, les collègues de travail ou même les étrangers (conduire sous l'effet de l'alcool ou d'autres drogues, par exemple).
- La perte de contrôle : certains individus peuvent être conscients que leur consommation d'alcool ou d'autres drogues pose un problème mais n'arrivent pas à cesser de les consommer. D'autres peuvent ne pas être conscients qu'ils n'ont plus de contrôle sur leur consommation et que cela leur pose des problèmes (« déni de la réalité »).

CONTINUUM DES RISQUES DE LA DÉPENDANCE À L'ALCOOL OU AUX AUTRES DROGUES



QUE FAIRE?

Il existe différentes ressources disponibles au sein de la communauté pour aider les jeunes ayant des problèmes de dépendance ou d'abus d'alcool ou d'autres drogues :

Services de dépendance et santé mentale

– Centre de santé communautaire Côte-de-Sable :

Services de consultation et de support à l'intention des jeunes préoccupés par des problèmes de dépendances (y compris le jeu problématique), de santé mentale ou de troubles concomitants,

613.789.8941 | www.sandyhillchc.on.ca

Al-Anon and Alateen:

Groupe de soutien hebdomadaire en 12 étapes à l'intention des adultes et des ados qui doivent composer avec les conséquences de la dépendance à l'alcool d'un être cher,

613.860.3431 | www.al-anon-ottawa.ca

Centre de traitement pour jeunes Dave Smith :

Aide les jeunes de 13 à 18 ans à composer avec leurs problèmes de dépendance à l'alcool et à d'autres drogues ainsi qu'aux autres problèmes connexes,

613.594.8333 | www.davesmithcentre.org

Maison fraternité :

Services en français offerts aux jeunes affectés par le problème de la dépendance à l'alcool et aux autres drogues, 613.562.1415 | www.maisonfraternite.ca

Nar-Anon:

Groupe de soutien hebdomadaire pour les amis et les parents d'individus ayant des problèmes de dépendance aux drogues, 613.860.0902 | www.naranonontario.com

Rideauwood Addiction and Family Services:

Soutien offert aux individus, aux familles et en milieu scolaire à l'intention des jeunes ayant une dépendance à l'alcool, aux autres drogues et au jeu, 613.724.4881 | www.rideauwood.org

**Si vous craignez pour la sécurité immédiate d'un(e) jeune, composez le 9-1-1 ou, si vous pouvez le faire en toute sécurité, conduisez-le (la) à l'urgence de l'hôpital le plus près.*

Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez les sites
www.camh.net | www.hc-sc.gc.ca | www.ementalhealth.ca



CHEO



OTTAWA POLICE SERVICE
SERVICE DE POLICE D'OTTAWA

Working together for a safer community
La sécurité de notre communauté, un travail d'équipe



Department of Justice
Canada

Ministère de la Justice
Canada

Grâce aux fonds de Justice Canada