



Usage de substances psychoactives en milieu scolaire : ce que les jeunes veulent que les éducateurs sachent

Document pour les éducateurs et
les leaders du système scolaire sur l'usage
de substances psychoactives chez les jeunes
et les ressources connexes

**carrefours
bien-être
pour les jeunes**

DE L'ONTARIO

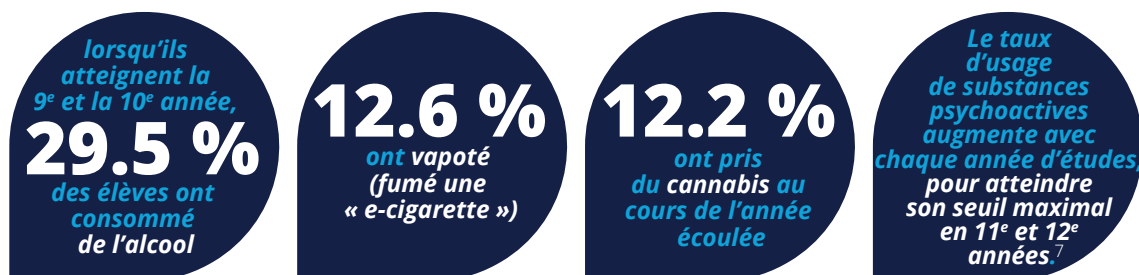
Introduction

Plus de 80 % des adolescents expérimentent avec l'alcool ou d'autres drogues¹. Les jeunes âgés de 15 à 24 ans sont plus susceptibles d'avoir une maladie mentale ou un trouble lié à l'utilisation de substances que tout autre groupe d'âge², et les jeunes en général sont plus susceptibles de déclarer avoir subi des méfaits liés à leur usage de drogues³. L'usage de substances psychoactives à l'adolescence entraîne non seulement un dérèglement de certaines fonctions cérébrales importantes, une vulnérabilité accrue aux problèmes de santé mentale et un décrochage scolaire, mais il est également lié à un usage de substances psychoactives problématique plus tard dans la vie^{4,5,6}. Par conséquent, il est essentiel de sensibiliser les jeunes à l'usage de substances et leur offrir un soutien complet pendant la période de transition qu'est l'adolescence.

La présente ressource a été élaborée par les Carrefours bien être pour les jeunes de l'Ontario (CBEJO), de concert avec Santé mentale en milieu scolaire Ontario (SMMO), l'équipe du Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario (SCDSEO) de CAMH, et un groupe consultatif de sept jeunes Ontariens. Vous y trouverez un aperçu de l'expérience de ces derniers relativement à l'usage des substances psychoactives et des programmes de sensibilisation, telle qu'ils l'ont racontée au cours d'une série de sept réunions. Leur témoignage est suivi de recommandations et de renseignements pratiques à l'intention des personnes qui travaillent auprès des élèves et qui appuient les efforts de sensibilisation à l'usage de substances en milieu scolaire. En outre, vous y trouverez les constats, pour l'année 2021, du SCDSEO, un sondage réalisé tous les deux ans auprès des élèves ontariens de la 7^e à la 12^e année. Au total, 2 225 élèves de la 7^e à la 12^e année, répartis dans 31 conseils scolaires et 122 écoles, ont participé au cycle 2021 du SCDSEO.

Usage de substances psychoactives chez les jeunes, et sensibilisation : réalités

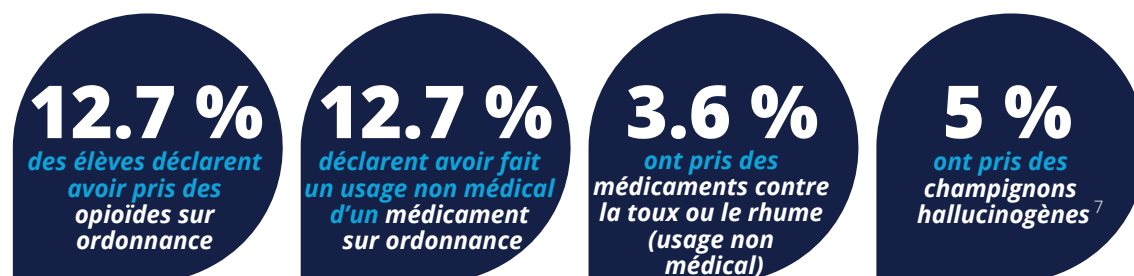
Pour un grand nombre de jeunes, l'essai de substances psychoactives équivaut à un rite de passage, d'où leur décision d'expérimenter avec l'alcool et d'autres drogues. Selon le Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario (SCDSEO) de 2021 :



Les membres du Groupe consultatif de jeunes ont souligné que la vie à l'école secondaire est parfois étroitement associée à l'usage de substances psychoactives, et que les jeunes y subissent une pression supplémentaire de se comporter d'une certaine manière pour mieux s'intégrer ou pour avoir l'air de « véritables étudiants du secondaire ». Selon le groupe consultatif, l'usage de substances en milieu

scolaire est désormais normalisé, voire glorifié par les médias, que ce soit en ligne ou hors ligne. À ce stade de leur vie, les pressions que subissent les jeunes pour utiliser des substances psychoactives sont exercées indirectement, plutôt que directement, par leurs pairs.

Les jeunes estiment qu'ils n'obtiennent pas, en milieu scolaire, l'information voulue sur l'usage de substances psychoactives. Selon le groupe consultatif, il y a trop peu de discussions à l'école sur l'usage de substances, et les rares discussions qui ont lieu tournent en général autour de l'alcool et du cannabis. Or, les élèves sont exposés à d'autres types de drogues et voudraient que les éducateurs en parlent aussi. Selon le SCDSEO 2021 :



Les jeunes disent également qu'à l'école, on entend souvent le message suivant : « les drogues sont nocives et te gâcheront la vie ». Ils estiment qu'il n'est ni approprié, ni utile de privilégier une approche unilatérale des drogues, ou d'affirmer que ces dernières sont uniquement cause de méfaits.

Les jeunes prennent des substances psychoactives pour bien des raisons. S'il arrive que les jeunes prennent de la drogue simplement pour socialiser ou expérimenter, selon les membres du Groupe consultatif de jeunes, les traumatismes, l'isolement, l'anxiété, la dépression, le TDAH et l'ennui figurent également parmi les motifs. L'usage de substances psychoactives peut donc devenir une façon de s'auto soigner, de gérer son stress ou de passer le temps. Selon le SCDSEO 2021, près du tiers (30 %) des élèves déclarent avoir un statut social subjectif bas à l'école (ils se sentent exclus et non respectés par les autres élèves). Environ la moitié (47 %) déclarent avoir un niveau de détresse psychologique modéré ou grave (symptômes d'anxiété et de dépression), et plus du quart (26 %) le qualifient de grave⁷. Les élèves qui souffrent de préjugés, d'oppression et de discrimination sont d'autant plus susceptibles d'utiliser des substances psychoactives⁸. Pour de nombreux jeunes, l'adolescence est une période éprouvante, si bien que l'usage de substances n'est pas qu'une simple façon de se rebeller ou de s'amuser, mais peut être le signe que la jeune personne est en difficulté et a besoin de soutien.

Les jeunes veulent se sentir à l'aise pour demander de l'aide en cas de besoin. Selon le SCDSEO 2021, près de la moitié (42 %) des élèves déclarent qu'au cours de l'année écoulée, il leur est arrivé de vouloir parler d'un problème de santé mentale sans savoir à qui s'ouvrir⁷. Les membres du groupe consultatif ont expliqué que même lorsque les jeunes ont envie de parler ouvertement de la santé mentale ou de l'usage de substances avec un adulte avec qui ils se sentent en sécurité et à qui ils font confiance, ils peuvent parfois craindre de se sentir jugés. Par ailleurs, les jeunes disent qu'ils évitent parfois de demander de l'aide pour un problème lié à leur usage de substances par crainte des conséquences : mesures disciplinaires, par exemple. Certains ont raconté qu'il leur est arrivé de se confier à un éducateur ou à une éducatrice sans savoir que cette personne était tenue par la loi de divulguer certains renseignements, ce qui a entraîné une rupture de confiance.

Recommandations et ressources à l'intention des éducateurs et des leaders du système scolaire

1

La sensibilisation à l'usage de substances psychoactives en milieu scolaire doit commencer très tôt, soit avant la 8e année d'études.

Le Curriculum de l'Ontario de la 1^{ère} à la 8^e année – Éducation physique et santé, 2019 contient des recommandations en matière de sensibilisation à l'usage de substances psychoactives chez les élèves à partir de la 1^{ère} année, notamment à l'égard des habiletés suivantes : prendre conscience de soi, identifier et gérer ses émotions, et répondre aux défis. Avant la 8^e année, les élèves auront commencé à acquérir une meilleure compréhension de la relation entre la santé mentale et l'usage de substances, ainsi que des méfaits et des risques liés à diverses substances⁹. Le fait d'équiper les élèves de connaissances et de compétences dès un jeune âge a pour effet de promouvoir leur santé et de prévenir les problèmes liés à l'usage de substances.

2

La sensibilisation à l'usage de substances psychoactives ne doit pas se limiter à une seule discussion avec les élèves, mais doit être intégrée à tous les éléments de leur vie scolaire.

Bien que la sensibilisation des élèves à l'usage de substances psychoactives soit déjà prévue dans le curriculum de l'Ontario en éducation physique et en santé, il existe bien des façons d'appuyer la santé et le bien être des élèves. Pensez aux moyens de conjuguer les effets du milieu scolaire, des politiques du conseil scolaire et des pratiques fondées sur des données probantes de manière à favoriser le bien être des élèves. Cette approche peut d'ailleurs les aider à acquérir des compétences plus saines de gestion du stress et de pensée critique, et à élargir leur réseau de soutien. Pour en savoir plus, consultez le **Plan d'action : Prévenir les méfaits liés à la consommation de substances chez les jeunes par une approche globale de la santé en milieu scolaire** (ou le **sommaire du Plan d'action**) de l'Agence de la santé publique du Canada¹⁰. Avec votre communauté scolaire et vos partenaires communautaires, suivez le modèle du plan d'action « dans la pratique », puis adaptez l'approche à votre contexte local. L'organisme Santé mentale en milieu scolaire (SMMO) offre deux versions du cours *LIT SM – La santé mentale en action* : une pour le **personnel scolaire et directeurs et directeurs adjoints des écoles**. Ces cours proposent de l'information, des stratégies et des pratiques à utiliser au quotidien en salle de classe pour améliorer la santé mentale des élèves^{11,12}.

3

Les discussions sur l'usage de substances psychoactives doivent être pluridimensionnelles et aborder de multiples types de substances, de façon équilibrée.

Selon le SCDSEO 2021, les élèves ontariens utilisent une variété de substances autres que l'alcool, le tabac et le cannabis⁷. Les éducateurs doivent se tenir au courant des diverses substances auxquelles sont exposés les jeunes, y compris celles dont l'usage est en hausse, comme les opioïdes sur ordonnance et la nicotine à vapoter. Intégrez des discussions sur diverses substances à vos activités avec les élèves, et consultez l'**Index sur la santé mentale et la dépendance** de CAMH pour vous renseigner sur les substances couramment utilisées par les jeunes¹³.

Les efforts de sensibilisation à l'usage de substances psychoactives doivent trouver un équilibre entre, d'une part, un message sur les risques d'un tel usage et, d'autre part, de l'information réaliste sur ses effets. Le fait d'omettre certains renseignements peut exacerber la méfiance des jeunes à l'égard des messages véhiculés, tandis qu'un manque d'information peut limiter la capacité des jeunes d'assurer leur propre sécurité lorsqu'ils sont exposés aux substances psychoactives, augmentant ainsi les risques de méfaits. Le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances propose davantage de renseignements dans sa ressource **Comprendre l'usage de substances : un guide pour les éducateurs**, entre autres : raisons pour lesquelles les jeunes prennent de la drogue; situations dans lesquelles l'usage de substances peut devenir problématique; et conseils pour soutenir les jeunes¹⁴.

À ceux qui choisissent d'utiliser des substances psychoactives, vous pouvez également donner de plus amples renseignements sur la réduction des méfaits et les moyens de se protéger ainsi que leurs amis. Pour en savoir plus sur la réduction des méfaits et les pratiques sécuritaires d'usage de substances, consultez *Know Your Drugs 101* (en anglais – « connaître les drogues ») publiée par les Étudiant.es canadien.nes pour les (sic.) politiques éclairées sur les substances psychoactives (ECPESP/CSSDP)¹⁵.

Réfléchissez à la façon dont le vécu et l'identité des élèves, ainsi que les défis auxquels ils sont confrontés, influent sur leur vie scolaire, et pensez aux soutiens supplémentaires que vous pourriez leur offrir, ainsi qu'à votre communauté scolaire élargie.

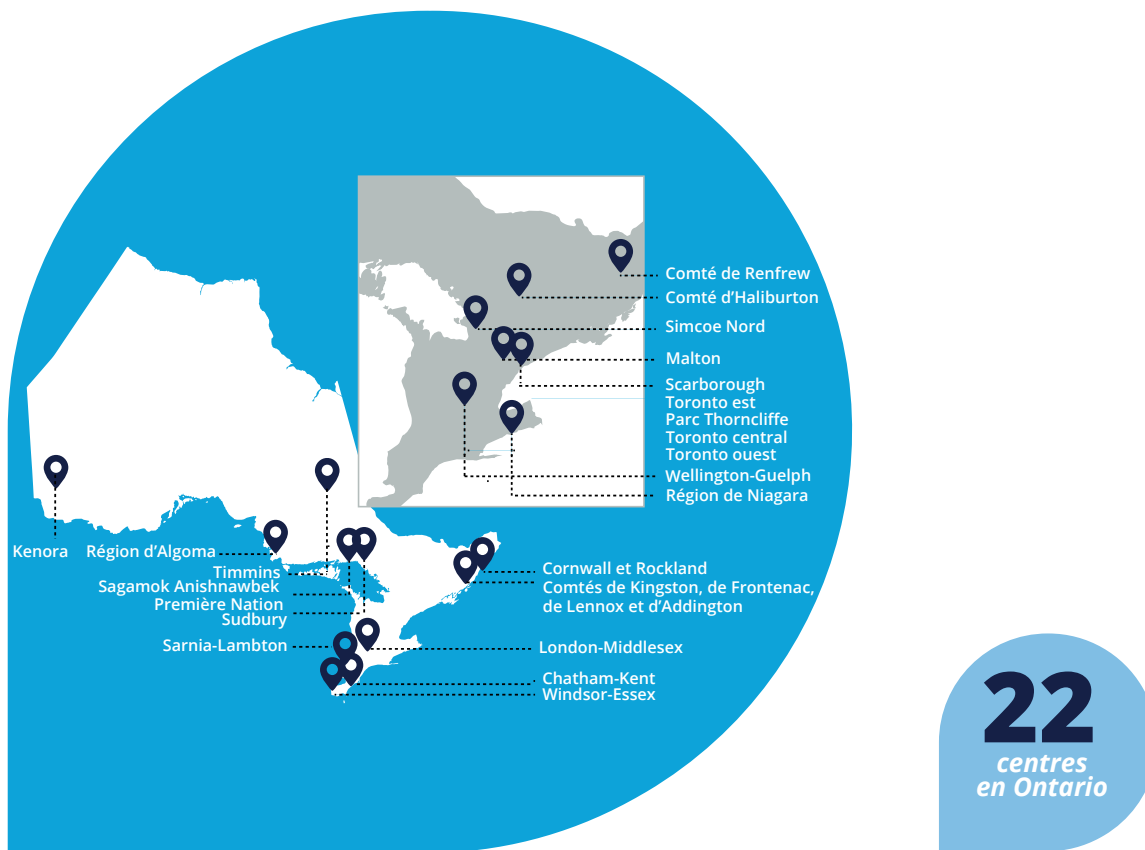
Une approche axée sur l'équité tient compte des éléments suivants chez l'élève : origine ethnique, orientation sexuelle, identité de genre, neurodiversité, santé mentale et antécédents de traumatismes. Soyez à l'affût d'occasions d'appuyer l'équité, la diversité, l'inclusion et une approche axée sur les traumatismes. Ces occasions peuvent se présenter dans divers contextes, et par le biais de divers intervenants : milieu et politiques scolaires, services de soutien aux élèves (p. ex. travailleurs sociaux, psychologues), initiatives visant la participation des élèves, et programmes d'apprentissage et ressources à l'intention des élèves et des éducateurs. Vous pourriez, par exemple, appuyer des activités ou des clubs dont le but est de célébrer l'identité des élèves, prêter davantage attention au langage employé à l'école, collaborer à des formations sur l'anti-oppression, promouvoir des pratiques inclusives qui tiennent compte des traumatismes, ou encore vous renseigner sur les ressources communautaires axées sur le vécu des jeunes.

La série de ressources intitulée **Prévenir l'usage de substances problématique grâce au développement positif des jeunes** du Centre for School Mental Health de l'Université Western, fournit de plus amples renseignements sur les moyens de promouvoir le bien être des élèves, de créer des milieux accueillants et de mettre au point des programmes axés sur l'équité efficaces¹⁶. Vous trouverez davantage de renseignements sur les moyens d'intégrer les pratiques éclairées par les traumatismes à vos activités de soutien dans la ressource *Trauma-Informed Practices for Postsecondary Education: A Guide, including questions to guide the development of trauma-informed practices and strategies for trauma-informed teaching* (en anglais), de Education Northwest¹⁷.

En tant qu'adulte de confiance, vous êtes en mesure de favoriser les discussions sur la santé mentale et l'usage de substances psychoactives avec vos élèves. Dites leur que vous êtes ouvert.e à leurs expériences et que vous les écouterez sans porter de jugement..

Pour certains élèves, il peut être intimidant de demander de l'aide lorsqu'ils en ont besoin. Le milieu scolaire, qui comprend les éducateurs, doit favoriser un sentiment de sécurité chez les élèves. Dites leur qu'il existe de l'aide, que vous êtes quelqu'un à qui ils peuvent parler, et que s'ils ont besoin de plus de soutien, vous pourrez les orienter vers d'autres ressources. Lorsqu'ils se confient à vous, réagissez sans préjugé ni jugement, mais avec compassion, compréhension et un désir de les renseigner. Faites preuve de transparence en ce qui concerne votre responsabilité de divulguer certains renseignements (p. ex. pour des raisons de sécurité).

Pour des renseignements pratiques sur les moyens de repérer et de favoriser les occasions de discussion sur la santé mentale, et de renforcer la santé mentale collective de votre classe, consultez la ressource des CBEJO pour les éducateurs et les leaders du système scolaire, *Usage de substances psychoactives en milieu scolaire : occasions de soutenir les élèves*, ainsi que les deux ressources suivantes, de Santé mentale en milieu scolaire Ontario (SMMO) : **Un appel – Guide de référence** et **Outil de réflexion pour éducateurs**^{18,19,20}.



À propos des Carrefours bien-être pour les jeunes de l'Ontario

Les Carrefours bien-être pour les jeunes de l'Ontario (CBEJO) sont un réseau de 22 centres offrant des services intégrés aux jeunes, conçus en collaboration avec des jeunes, dans des collectivités à travers l'Ontario. Financés par la province et appuyés par des organismes philanthropiques depuis 2017, les CBEJO ont pour mission de combler les lacunes du système de santé mentale et de traitement des dépendances en offrant aux jeunes de 12 à 25 ans des services intégrés à partir de guichets uniques, entre autres : santé mentale et traitement des dépendances, soins primaires, soutien par les pairs, aide à l'éducation, à l'emploi et au logement, services d'approche, orientation dans le système de soins, et des ressources supplémentaires répondant à leurs besoins sociaux et communautaires.

En s'engageant à offrir un accès rapide à des services équitables tenant compte des différences culturelles et en éliminant un maximum d'obstacles, en privilégiant des interventions précoces fondées sur des données probantes, et en favorisant la participation active des jeunes et des familles, les CBEJO font un pas très important pour améliorer le système ontarien de santé mentale à l'intention des jeunes.

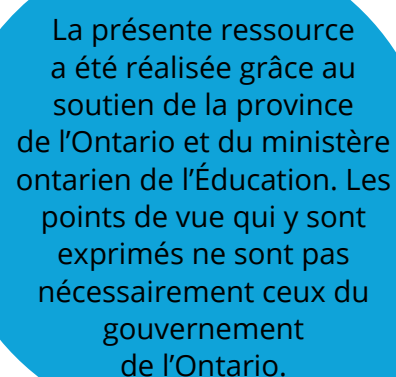
Pour en savoir plus sur les Carrefours bien-être pour les jeunes de l'Ontario, consultez **le site des CBEJO**, ou utilisez la balise (« taggez ») @YWHOntario sur **Facebook, Instagram et Twitter**, ou encore trouvez un site des CBEJO dans votre localité.



Références

- ¹ Hammond, C.J., Mayes, L.C. et Potenza, M.N. « Neurobiology of adolescent substance use and addictive behaviors: prevention and treatment implications », *Adolescent medicine: State of the art reviews*, vol 25, n° 1 (2014), p. 15.
- ² Pearson, C., Janz, T. et Ali, J. *Troubles mentaux et troubles liés à l'utilisation de substances au Canada* (Série : *Coup d'œil sur la santé*), no 82 624 X au catalogue, Ottawa (Ontario), Statistique Canada, Septembre 2013.
- ³ Gouvernement du Canada. *Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues (ECTAD) : sommaire de 2015*, 2015 (consulté le 10 août 2022). Sur Internet : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/enquete-canadienne-alcool-drogues/sommaire-2015.html>
- ⁴ Newton, N.C., O'Leary-Barrett, M. et Conrod, P.J. « Adolescent substance misuse: neurobiology and evidence-based interventions », *Current Topics in Behavioural Neurosciences*, vol. 13 (2013), p. 685–708.
- ⁵ Brownlie, E., Beitchman, J.H., Chaim, G., Wolfe, D.A., Rush, B. et Henderson, J. « Early adolescent substance use and mental health problems and service utilisation in a school-based sample », *Revue canadienne de psychiatrie*, vol. 64, n° 2 (2018), p. 116-125.
- ⁶ Henry, K.L., Knight, K.E. et Thornberry, T.P. « School disengagement as a predictor of dropout, delinquency and problem substance use during adolescence and early adulthood », *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 41, n° 2 (2012), p. 156-166.
- ⁷ Boak, A., Elton-Marshall, T. et Hamilton, H.A. *The well-being of Ontario students: Findings from the 2021 Ontario Student Drug Use and Health Survey (OSDUHS) / Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario [SCDSEO] 2021*, Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2022.
- ⁸ Amaro, H., Sanchez, M., Bautista, T. et Cox, R. « Social vulnerabilities for substance use: Stressors, socially toxic environments, and discrimination and racism », *Neuropharmacology*, vol. 188 (2021), 108518.
- ⁹ Gouvernement de l'Ontario. Le curriculum de l'Ontario de la 1re à la 8e année – *Éducation physique et santé, 2019*, (consulté le 10 août 2022). Sur Internet : <https://www.edu.gov.on.ca/fre/curriculum/elementary/2019-education-physique-sante-1rea8e-annee.pdf>
- ¹⁰ Agence de la santé publique du Canada. *Plan d'action : Prévenir les méfaits liés à la consommation de substances chez les jeunes par une approche globale de la santé en milieu scolaire*, 2019 (consulté le 10 août 2022). Sur Internet : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/resume-plan-action-prevenir-mefaits-lies-consommation-substances-jeunes-ap-proche-globale-sante-milieu-scolaire/guide.html>
- ¹¹ Santé mentale en milieu scolaire Ontario. LIT SM – *La santé mentale en action* (cours en ligne), s.d. (consulté le 10 août 2022). Sur Internet : <https://smho-smsso.ca/personnel-enseignant-et-professionnels-de-soutien-aux-eleves/cours-de-litteratie-en-sante-mentale-en-ligne/>

- ¹² Santé mentale en milieu scolaire Ontario. LIT SM – *La santé mentale en action, destiné aux directions et directions adjointes des écoles* (cours en ligne), s.d. (consulté le 10 août 2022). Sur Internet : <https://smho-smsso.ca/directions-decoles-directions-de-services-et-leaders-du-systeme/cours-en-ligne/>
- ¹³ CAMH. *Index sur la santé mentale et la dépendance* (en ligne), s.d. (consulté le 10 août 2022). Sur Internet : <https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance>
- ¹⁴ Keltly Mental Health Resource Centre. *Substance Use & Related Challenges* (en ligne), s.d. (consulté le 10 août 2022). Sur Internet : <https://keltymentalhealth.ca/substance-use>
- ¹⁵ Étudiant.es canadien.nes pour les politiques éclairées sur les substances psychoactives (ECPESP/ CSSDP, section de Toronto). *Know Your Drugs 101* (en ligne), s.d. (consulté le 10 août 2022). Sur Internet : https://campusmentalhealth.ca/wp-content/uploads/2021/10/Know_Your_Drugs_101.pdf
- ¹⁶ Western Centre for School Mental Health. *Preventing Problematic Substance Use Through Positive Youth Development* (en ligne), 2019 (consulté le 10 août 2022). Sur Internet : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/au-dela-education-sante-prevenir-consommation-problematique-substances-amelioration-bien-etre-eleves/promotion-bien-etre.html>
- ¹⁷ Davidson, S. *Trauma-Informed Practices for Postsecondary Education: A Guide* (en ligne), s.d. (consulté le 10 août 2022). Sur Internet : <https://educationnorthwest.org/sites/default/files/resources/trauma-informed-practices-postsecondary-508.pdf>
- ¹⁸ CBEJO. Usage de substances psychoactives en milieu scolaire : occasions de soutenir les élèves. Sur Internet : <https://youthhubs.ca/osduhs-youth-substance-use-resources-for-educators/>
- ¹⁹ Santé mentale en milieu scolaire Ontario. *Un appel – Guide de Référence*, s.d. (consulté le 10 août 2022). Sur Internet : <https://smho-smsso.ca/wp-content/uploads/2021/08/UN-APPEL-Guide-de-reference-version-adaptee-a-l-apprentissage-a-distance.pdf>
- ²⁰ Santé mentale en milieu scolaire Ontario. *Outil de réflexion*, s.d. (consulté le 10 août 2022). Sur Internet : <https://smho-smsso.ca/wp-content/uploads/2020/12/Diriger-pour-favoriser-la-sante-mentale-a-lecole-outil-de-reflexion.pdf>



La présente ressource a été réalisée grâce au soutien de la province de l'Ontario et du ministère ontarien de l'Éducation. Les points de vue qui y sont exprimés ne sont pas nécessairement ceux du gouvernement de l'Ontario.