

**GUIDE DE RÉFÉRENCES**  
À L'INTENTION  
DES INTERVENANTS  
EN PRÉVENTION DES  
DÉPENDANCES



COMMISSION DE LA SANTÉ  
ET DES SERVICES SOCIAUX  
DES PREMIÈRES NATIONS  
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR



### **Chargée de projet**

Bianca Giroux, CSSSPNQL

### **Collaborateurs**

Waseskon Awashish, CSSSPNQL  
Annie Brisson-Proulx, CSSSPNQL  
Étienne Dorval, CSSSPNQL  
Richard Gray, CSSSPNQL  
Geneviève Jacques-Gingras, CSSSPNQL  
Sophie Pelletier, CSSSPNQL  
Valérie Vennes, CSSSPNQL

### **Révision linguistique**

Cartier et Lelarge

### **Graphisme**

Élan création graphique

Tous droits réservés à la CSSSPNQL.

Ce document est accessible en version électronique, en français et en anglais, au [cssspnql.com](http://cssspnql.com).  
Toute reproduction, totale ou partielle, est interdite, sauf pour un usage personnel et non commercial.

### **Contact**

[info@cssspnql.com](mailto:info@cssspnql.com)

ISBN : 978-1-77315-353-7

© CSSSPNQL 2021

# TABLE DES MATIÈRES

|   |           |
|---|-----------|
| <b>INTRODUCTION</b> .....   | <b>5</b>  |
| <b>CONTINUUM DE SERVICES EN DÉPENDANCE</b> .....  | <b>6</b>  |
| Trajectoires de services en dépendance.....   | 6         |
| <b>CENTRES DE TRAITEMENT PNLAADA</b> .....  | <b>7</b>  |
| Mawiomi Treatment Center.....   | 7         |
| Centre de réadaptation Miam Uapukun.....  | 7         |
| Onen'tó:kon Healing Lodge.....  | 8         |
| Centre Walgwan.....   | 8         |
| Centre Wanaki.....  | 9         |
| Centre Wapan.....   | 9         |
| Autres ressources en dépendance au Québec.....  | 10        |
| <b>FORMULAIRES D'ÉVALUATION DU RÉSEAU QUÉBÉCOIS</b> .....   | <b>11</b> |
| Dépistage/évaluation des besoins d'aide (DÉBA -A/D/J/I).....  | 11        |
| Grille de dépistage de consommation problématique d'alcool<br>et de drogues chez les adolescents et les adolescentes (DEP-ADO)..... | 11        |
| Indice de gravité d'une toxicomanie (IGT).....  | 11        |
| Indice de gravité d'une toxicomanie pour les adolescents (IGT-ADO).....   | 12        |
| Niveau de désintoxication – Évaluation par les intervenants psychosociaux (NID-ÉP).....   | 12        |
| ALCOCHOIX+.....   | 12        |
| Évaluation des besoins en réinsertion sociale (RÉSO).....   | 12        |
| <b>SUBSTANCES PSYCHOACTIVES</b> .....   | <b>13</b> |
| <b>Dépresseurs</b> .....  | <b>13</b> |
| Alcool.....   | 13        |
| Opioides.....   | 14        |
| Substances volatiles.....   | 15        |
| Médicaments tranquillisants/hypnotiques/sédatifs.....   | 15        |
| GHB.....  | 16        |
| <b>Stimulants</b> .....   | <b>17</b> |
| Amphétamines et dérivés.....  | 17        |
| Cocaïne.....  | 18        |
| <b>Perturbateurs</b> .....  | <b>19</b> |
| Cannabis.....   | 19        |
| Cannabinoïdes de synthèse.....  | 20        |
| Hallucinogènes.....   | 20        |
| <b>Classification des drogues</b> .....   | <b>20</b> |



## **SANTÉ MENTALE ET MIEUX-ÊTRE.....21**

|   |    |
|---|----|
| Troubles concomitants.....  | 21 |
| Anxiété.....  | 21 |
| Dépression.....   | 22 |
| Trouble du stress post-traumatique.....                               | 22 |
| Psychose.....   | 22 |
| Ressources en santé mentale.....                                      | 23 |
| Ressources sur le mieux-être - Perspective des Premières Nations..... | 23 |

## **JUSTICE CHEZ LES PREMIÈRES NATIONS..... 24**

|   |    |
|---|----|
| Services parajudiciaires autochtones du Québec.....                                 | 24 |
| Accès à une ressource d'hébergement en dépendance pour clientèle judiciairisée..... | 24 |
| Loi sur le cannabis.....  | 24 |
| Chemin judiciaire au Québec.....  | 24 |
| Éducation juridique.....  | 24 |

## **ACCRÉDITATIONS POUR LES AGENTS DU PNLAADA.....25**

|  |    |
|--|----|
| Conseil autochtone d'agrément professionnel du Canada (CAAPC)..... | 25 |
|--|----|

## **RESSOURCES DES PREMIÈRES NATIONS, QUÉBÉCOISES ET CANADIENNES.....26**

|  |    |
|--|----|
| Ressources des Premières Nations.....      | 26 |
| Ressources québécoises et canadiennes..... | 26 |

# INTRODUCTION

## À qui ce guide s'adresse-t-il?

Ce guide a été produit à l'intention des membres des Premières Nations au Québec qui travaillent dans le milieu de la relation d'aide, tout particulièrement en mieux-être, en santé mentale et en prévention des dépendances, notamment les intervenants communautaires, les aidants naturels et les agents du Programme national de lutte contre l'abus de l'alcool et des drogues chez les Autochtones (PNLAADA).

## Pourquoi un guide?

À la suite du Sommet sur les dépendances, organisé par la Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador (CSSSPNQL), il a été recommandé de fournir aux intervenants, particulièrement aux agents du PNLAADA, un guide réunissant de l'information en matière de prévention des dépendances, de mieux-être et de santé mentale pour favoriser l'entraide et l'uniformisation des pratiques. Ce guide, qui est un outil important parmi plusieurs autres, vise à appliquer cette recommandation.

Le guide tient compte de principes culturels découlant de connaissances traditionnelles, dont les enseignements culturels dans le contexte d'une vision du monde autochtone. Ces compétences techniques culturellement spécifiques doivent être utilisées en parallèle avec les compétences pour les intervenants canadiens en toxicomanie (Centre canadien de lutte contre les toxicomanies ou CCLT).

## Qu'est-ce que le PNLAADA?

Créé en 1982, le Programme national de lutte contre l'abus de l'alcool et des drogues chez les Autochtones (PNLAADA) est un programme financé par la Direction générale de la santé des Premières Nations et des Inuits (DGSPNI) dont la gestion est assurée en grande partie par les communautés et les organismes des Premières Nations et des Inuit.

Son but est d'aider les communautés des Premières Nations et celles des Inuit à établir et à offrir des programmes et des activités de prévention, d'intervention et de suivi liés à l'usage problématique de substances.

Toutes les  
références  
dans ce guide sont  
en hyperliens, cliquez  
dessus pour accéder  
à la ressource mentionnée.

# CONTINUUM DE SERVICES EN DÉPENDANCE

## Trajectoire de services en dépendance

Ce document illustre le chemin à suivre à partir de la demande du client jusqu'au suivi post-traitement et permet de guider les intervenants et l'individu dans le processus.

Travail en équipe multidisciplinaire selon les besoins relevés : psychologue, travailleur social, aîné, intervenant culturel, intervenant des services de soutien à l'enfance et à la famille, protection de la jeunesse, etc.

### DEMANDE DU CLIENT

Collecte d'information pour déterminer les besoins du client  
Utilisation d'outils d'évaluation selon les besoins : IGT, NID-ÉP

Suivi médical pour la gestion du sevrage, selon les besoins

#### RÉFÉRENCE À UN CENTRE DE TRAITEMENT

Utilisation du formulaire du centre de traitement choisi

Planification avec le client de l'échange d'information (consentement) et du suivi pendant et après la thérapie

Suivi pendant la thérapie

Suivi au retour dans la communauté, selon le plan de sortie, en collaboration avec le centre

Révision du plan de sortie et, selon les besoins, possibilité d'établir un nouveau plan d'intervention

#### SUIVI DANS LA COMMUNAUTÉ (DÉPENDANCES)

Rencontres individuelles pour établir des objectifs et des moyens de les atteindre (plan d'intervention) et suivis réguliers

Exemples de moyens pour atteindre les objectifs du plan d'intervention : stratégies de réduction des méfaits, activités traditionnelles ou communautaires, activités sur le territoire, groupes AA ou NA (12 étapes), programme Sage Usage, etc.

#### RÉFÉRENCE À D'AUTRES RESSOURCES

Ressources des Premières Nations (p. ex. : autres services du centre de santé, ressources de justice réparatrice)

Ressources du réseau québécois

Voir si le centre de santé a conclu des ententes de collaboration avec le réseau québécois; des protocoles existent peut-être

#### IMPORTANT

L'agent du PNLAADA a la responsabilité de relancer le client pour poursuivre le suivi, que ce soit pendant la thérapie ou après le retour dans la communauté.

Beaucoup d'efforts devraient être mis dans la création du lien de confiance, dès l'entrée du client dans les services. Le lien de confiance permet de susciter et de maintenir la motivation du client et de faciliter le consentement à l'échange d'information avec d'autres services, selon les besoins.

Les techniques de l'entretien motivationnel sont particulièrement efficaces.

À travers le continuum de services en dépendance, le client peut passer d'une trajectoire à l'autre, selon ses besoins.

Par exemple : le client qui doit recevoir des services de désintoxication à l'hôpital peut ensuite revenir dans la communauté et être dirigé vers un centre de traitement ou poursuivre son cheminement avec l'agent du PNLAADA.

## CENTRES DE TRAITEMENT PNLAADA

### Mawiomi Treatment Center

▶ **Services offerts**

Programme résidentiel

▶ **Clientèle**

18 ans et plus  
Hommes et femmes

▶ **Langue**

Anglais seulement

▶ **Nous joindre**

85, rue School  
Gesgapegiag QC G0C 1Y1

Téléphone : 418-759-3522  
Télécopieur : 418-759-3048  
Ligne pour les membres des communautés de Listuguj  
et de Gesgapegiag : 1-418-788-5135

▶ **Fonctionnement**

Admission par cycles  
(le calendrier est  
disponible sur le site  
Internet)

Courriel : [Mawiomi@globetrotter.net](mailto:Mawiomi@globetrotter.net)  
Site Internet : [www.mawiomi.org](http://www.mawiomi.org)  
Facebook : <https://www.facebook.com/Mawiomi-Treatment-Center-334168266772229>

### Centre de réadaptation Miam Uapukun

▶ **Services offerts**

Programme résidentiel

▶ **Clientèle**

18 ans et plus  
Hommes et femmes

▶ **Langue**

Français et innu

▶ **Nous joindre**

C. P. 389  
191, rue de l'Église  
Moisie QC G0G 2B0

Téléphone : 418-927-2254  
Télécopieur : 418-927-2262  
Ligne sans frais : 1-800-563-2254

▶ **Fonctionnement**

Admission par cycles  
(le calendrier est  
disponible sur le site  
Internet)

Courriel : [info@miamuapukun.ca](mailto:info@miamuapukun.ca)  
Site Internet : [www.miamuapukun.net](http://www.miamuapukun.net)  
Facebook : <https://www.facebook.com/miamuapukun/>

## Onen'tó:kon Healing Lodge

▶ **Services offerts**

Programme résidentiel

▶ **Clientèle**

18 ans et plus  
Hommes et femmes

▶ **Langue**

Anglais seulement

▶ **Nous joindre**

380, rue Saint-Michel  
Kanesatake QC J0N 1E0

Téléphone : 450-479-8353  
Télécopieur : 450-479-1034  
Ligne de soutien sans frais : 1-888-479-8353

Courriel : [info@onentokon.org](mailto:info@onentokon.org)  
Site Internet : <http://www.onentokon.com>  
Facebook : <https://www.facebook.com/onentokon.healinglodge.9>

▶ **Fonctionnement**

Admission par cycles  
(le calendrier est  
disponible sur le site  
Internet)

## Centre Walgwan

▶ **Services offerts**

Programme résidentiel

▶ **Clientèle**

12 à 17 ans  
Hommes et femmes

▶ **Langue**

Anglais et français

▶ **Nous joindre**

75, rue School  
Gesgapegiag QC G0C 1Y1

Téléphone : 418-759-3006  
Télécopieur : 418-759-3064  
Ligne sans frais : 1-844-759-3006

Courriel : [info@walgwan.com](mailto:info@walgwan.com)  
Site Internet : [www.walgwan.com](http://www.walgwan.com)  
Facebook : <https://www.facebook.com/centrewal-gwancenter>

▶ **Fonctionnement**

Admission quotidienne

## Centre Wanaki

### ▶ Services offerts

Programme virtuel  
Programme résidentiel

### ▶ Langue

Anglais et français

### ▶ Fonctionnement

Admission par cycles  
(le calendrier est  
disponible sur le site  
Internet)

### ▶ Clientèle

17 ans et plus  
\* Exceptionnellement, les jeunes qui ont moins de 17 ans sont acceptés moyennant le consentement explicite et écrit des parents ou tuteurs

Hommes et femmes

### ▶ Nous joindre

C. P. 37  
Maniwaki QC J9E 3B3  
Téléphone : 819-449-7000  
Télécopieur : 819-449-7832  
Ligne sans frais : 1-819-745-4205

Courriel : [reception@wanakicentre.com](mailto:reception@wanakicentre.com)  
Site Internet : <https://www.wanakicenter.com/>  
Facebook : <https://www.facebook.com/centrewanaki-centre>

## Centre Wapan

### ▶ Services offerts

Programme résidentiel

### ▶ Langue

Français seulement

### ▶ Fonctionnement

Admission par cycles  
(le calendrier est  
disponible sur le site  
Internet)

### ▶ Clientèle

18 ans et plus  
Hommes et femmes

### ▶ Nous joindre

C. P. 428  
3611, chemin Wapan  
La Tuque QC G9X 3P3  
Téléphone : 819-523-7641  
Télécopieur : 819-523-7513  
Ligne de soutien sans frais : 1-833-523-7641

Courriel : [cwapan@gmail.com](mailto:cwapan@gmail.com)  
Site Internet : [www.centrewapan.com](http://www.centrewapan.com)  
Facebook : <https://www.facebook.com/externe.wapan.7>

## Autres ressources en dépendances au Québec

### ► **Répertoire des ressources en dépendances**

Ce répertoire s'adresse à toute personne susceptible d'orienter des individus aux prises avec un problème de dépendance et devrait permettre d'orienter la personne en difficulté vers une ressource spécialisée. Il présente les ressources publiques qui offrent des services de traitement interne et externe, ainsi que les ressources privées ou communautaires d'hébergement en toxicomanie ou en jeu pathologique.

### ► **Trouve ton centre**

*Trouve ton centre* est le répertoire du réseau de la dépendance et de l'usage de drogue au Québec. Il s'agit d'un outil de référence visant à faciliter l'accès aux services offerts. On y trouve les coordonnées des différents centres de prévention, de traitement et de réduction des méfaits ainsi que celles des points de distribution de naloxone communautaire.

# FORMULAIRES D'ÉVALUATION DU RÉSEAU QUÉBÉCOIS

Cette section rassemble différents outils d'évaluation provenant du réseau québécois que vous pouvez utiliser dans votre intervention. Ces outils sont constamment mis à jour sur le site Recherche et intervention sur les substances psychoactives – Québec (RISQ). Vous trouverez aussi des vidéos (en français) de formation sur certains outils, dont le Niveau de désintoxication – Évaluation par les intervenants psychosociaux (Nid-ÉP), l'Indice de gravité d'une toxicomanie (IGT) et l'entretien motivationnel.

Pour obtenir plus d'information sur ces outils ou pour demander une formation, communiquez avec le secteur des services sociaux à la CSSSPNQL, au 418-842-1540 ou à [info@cssspnql.com](mailto:info@cssspnql.com).

## Dépistage/évaluation des besoins d'aide (DÉBA -A/D/J/I)

Le DÉBA a été créé afin de classer la gravité des problèmes liés à la consommation d'alcool, de drogues, d'Internet et des jeux du hasard et d'argent chez les adultes. Cette classification se fait en trois catégories, correspondant à des niveaux de services. En plus de favoriser l'orientation des usagers, le DÉBA fournit une évaluation permettant d'établir le plan d'intervention pour les services de première ligne.

- **DÉBA – Alcool et drogues (adulte)**
- **DÉBA – Jeux de hasard et d'argent (adulte)**
- **DÉBA – Internet (12 ans et plus)**
- **Vidéo explicative du DÉBA-Internet (en français seulement)**

## Grille de dépistage de consommation problématique d'alcool et de drogues chez les adolescents et les adolescentes (DEP-ADO)

Le DEP-ADO est un questionnaire bref de détection qui permet d'évaluer la consommation problématique d'alcool et de drogues chez les adolescents. Cette grille a été mise au point pour les intervenants de première ligne qui souhaitent utiliser un outil rapide et valide sur le plan scientifique.

- **DEP-ADO**

## Indice de gravité d'une toxicomanie (IGT)

L'IGT est un instrument de recherche et clinique utilisé depuis plus de 25 ans au Québec dans les centres de réadaptation en dépendances (CRD) et autres centres de traitement en dépendance. L'outil est utilisé pour l'évaluation et l'orientation des usagers adultes ayant des problèmes de toxicomanie.

- **IGT**

## Indice de gravité d'une toxicomanie pour les adolescents (IGT-ADO)

Une version de l'IGT pour les adolescents.

➔ **IGT-ADO**

## Niveau de désintoxication – Évaluation par les intervenants psychosociaux (NID-ÉP)

Le NiD-ÉP est un outil pour évaluer les besoins de la personne en désintoxication et faciliter son orientation vers les ressources appropriées.

Quatre niveaux de service en désintoxication sont proposés : externe ambulatoire, externe intensif, interne en milieu résidentiel et interne en milieu hospitalier.

Chaque niveau de service est défini avec le type de ressource, la nature des services et les critères d'orientation de la clientèle.

➔ **NID-ÉP**

## ALCOCHOIX+

Alcochoix+ est un programme québécois d'intervention précoce de gestion de la consommation qui vise à redonner aux adultes leur capacité de choisir où, quand, avec qui et quelle quantité d'alcool ils consomment.

Parmi les démarches proposées, une formule autonome est possible où l'individu progresse à son rythme pendant environ six à huit semaines.

➔ **ALCOCHOIX+**

## Évaluation des besoins en réinsertion sociale (RÉSO)

Le RÉSO est né d'un besoin émanant des milieux d'intervention qui viennent en aide aux personnes aux prises avec des problèmes de consommation de substances psychoactives (SPA) ou avec leurs habitudes de jeux de hasard et d'argent, afin d'évaluer les besoins de ces personnes en réinsertion sociale.

➔ **RÉSO**

# SUBSTANCES PSYCHOACTIVES

Cette section fournit de l'information sur les substances psychoactives, leurs effets et les risques associés à la consommation, ainsi que des ressources et outils pratiques pour les différents types de substances.

## DÉPRESSEURS

### ALCOOL



#### QUELQUES EFFETS :

- Détente, euphorie
- Diminution de la concentration, de l'attention, du jugement et de la vigilance
- Confusion
- Perte de contrôle de soi, peut mener à des gestes violents
- Exacerbation/explosion des émotions



**SEVRAGE : risques pour la santé physique pouvant mener à la mort. La supervision médicale peut être nécessaire.**



**CALAGE D'ALCOOL (BINGE) : Prendre de grande quantité d'alcool en un court laps de temps peut entraîner :**

- Vomissements
- Difficultés respiratoires
- Inconscience
- Mort

#### OUTILS ET RESSOURCES

##### Éducalcool

- [Le calage d'alcool](#)
- [Verseur de verre standard](#)
- [Calcooleur : Calculateur d'alcoolémie](#)

##### Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances

- [Guide pratique d'évaluation de sa consommation d'alcool](#)
- [Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada](#)

##### Gouvernement du Québec

- [Alcool](#)

##### Ministère de la Santé et des Services sociaux

- [Les dangers du calage d'alcool](#)

##### Société des alcools du Nunavut

- [Calculatrice de consommation](#)
- [Risques pour la santé associés à l'alcool](#)

##### ToxQuébec

- [Questionnaire Autoévaluation du trouble de l'usage de l'alcool](#)

# OPIOÏDES

## DROGUES ILLICITES ET MÉDICAMENTS DE PRESCRIPTION

Codéine, héroïne, méthadone, morphine, hydrocodone, hydromorphone, oxycodone, fentanyl, buprénorphine, tapentadol, tramadol

\* La dépendance aux opioïdes peut se développer rapidement.

## QUELQUES EFFETS :

- Sensation de détente, d'euphorie et de bien-être
- Réduction de la douleur
- Effet calmant

**SEVRAGE** : risques pour la santé physique. La supervision médicale peut être nécessaire.

**LA SURDOSE** d'opioïdes est dangereuse et peut mener à la mort. Lorsqu'il y a surdose, il est nécessaire d'appeler les services d'urgence. Les signes et conséquences d'une surdose incluent :

- Difficulté à rester éveillé, somnolence extrême
- Nausées, vomissements
- Problèmes respiratoires, respiration lente, faible, inexistante
- Peau froide et humide
- Lèvres et ongles bleus
- Troubles cardiaques
- Coma
- Mort

## NALOXONE

La naloxone est un médicament qui permet de renverser temporairement les effets d'une surdose d'opioïdes.

Renseignez-vous sur l'accès à la naloxone en cas de surdose.

## OUTILS ET RESSOURCES

### Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM)

- [Les opioïdes à action rapide](#)
- [Les opioïdes à action prolongée](#)
- [Pourquoi il faut se sevrer lentement des opioïdes](#)

### Gouvernement du Canada

- [Naloxone](#)
- [Série audio sur les opioïdes : Bien en vue](#)
- [La loi sur les bons samaritains \(protection des témoins et des victimes de surdose\)](#)
- [Opioïdes](#)
- [Au sujet de la consommation problématique de médicaments d'ordonnance](#)

### Gouvernement du Québec

- [Risques liés à l'usage d'opioïdes](#)

### Institut national de santé publique du Québec

- [Administrer la naloxone](#)

### Jeunesse sans drogue Canada

- [Parlons opioïdes et fentanyl \(un guide destiné aux parents pour comprendre la consommation d'opioïdes chez les jeunes\)](#)

### CSSSPNQL

- [Les opioïdes; ce qu'il faut savoir sur les effets et les risques](#)
- [Réduction des méfaits](#)
- [Naloxone](#)

### Centre québécois de lutte aux dépendances

- [Fentanyl : ce qu'il faut savoir](#)

## SUBSTANCES VOLATILES

**NITRITES, COLLE, DÉCAPANT, DISSOLVANT, ESSENCE, AÉROSOLS**

### QUELQUES EFFETS :

- Euphorie
- Hallucinations
- Désorientation, confusion
- Altération du jugement
- Accentuation de la sensualité
- Somnolence

**ABUS : risques élevés. L'inhalation de ces substances peut causer la mort dans certains cas.**

### OUTILS ET RESSOURCES

**Ministère de la Santé et des Services sociaux**

- [Chacun son kit, s'injecter à moindres risques](#)

**Centre de toxicomanie et de santé mentale**

- [Les substances inhalées](#)

**ToxQuébec (en français seulement)**

- [Les substances volatiles, qu'est-ce que c'est?](#)

## MÉDICAMENTS TRANQUILLISANTS/HYPNOTIQUES/SÉDATIFS

**BENZODIAZÉPINES, BARBITURIQUES ET AUTRES MÉDICAMENTS**

### QUELQUES EFFETS :

- Sensation de calme, relaxation
- Désorientation, confusion
- Tranquillisant
- Euphorie
- Perte d'inhibition

**SEVRAGE : risques pour la santé physique pouvant mener à la mort. La supervision médicale peut être nécessaire.**

**LA SURDOSE** peut entraîner la mort.

### OUTILS ET RESSOURCES

**Gouvernement du Canada**

- [Benzodiazépines](#)

## GHB

### GAMMA-HYDROXYBUTIRIQUE ET BUTANÉDIOL

#### QUELQUES EFFETS :

- Désorientation, confusion
- Tranquillisant
- Euphorie
- Perte d'inhibition
- Perte de vigilance et perte de mémoire temporaire

**SEVRAGE : risques pour la santé physique pouvant mener à la mort. La supervision médicale peut être nécessaire.**

**LA SURDOSE peut entraîner la mort.**

### OUTILS ET RESSOURCES

#### Gouvernement du Québec

- [GHB](#)

#### Gouvernement du Canada

- [GHB](#)

## STIMULANTS

### AMPHÉTAMINES ET DÉRIVÉS

#### AMPHÉTAMINES ET DÉRIVÉS

Amphétamines, speed, méthamphétamines, cristal meth, MDMA, etc.



#### QUELQUES EFFETS :

- Sensation d'augmentation de l'énergie
- Réduction de la fatigue et de la faim
- Augmentation de la vigilance
- Psychose et paranoïa
- Agressivité
- Spasmes musculaires



**ABUS : la surdose peut entraîner la mort.**

#### OUTILS ET RESSOURCES

##### Gouvernement du Québec

- [Amphétamines](#)
- [Méthamphétamines](#)

##### CSSSPNQL

- [Les métamphétamines et amphétamines; ce qu'il faut savoir sur les effets et les risques](#)

##### CATIE

- [Fumer du crystal meth de manière plus sécuritaire](#)

##### Centre québécois de lutte aux dépendances

- [Le crystal meth - ce qu'il faut savoir](#)

# COCAÏNE

## COCAÏNE, CRACK, COKE, FREEBASE

### QUELQUES EFFETS :

- Sensation d'euphorie
- Réduction de la fatigue et de la faim
- Impression de surpuissance

**ABUS : la surdose peut entraîner la mort.**

## OUTILS ET RESSOURCES

### Gouvernement du Québec

- [Cocaïne](#)

### Centre de toxicomanie et de santé mentale

- [Cocaïne](#)
- [Parlons franchement : le crack](#)

### CATIE

- [Fumer du crack de manière plus sécuritaire](#)

# PERTURBATEURS

## CANNABIS

### MARIJUANA, HASCHISCH, HUILE, EXTRAITS, BOISSONS, ETC.

#### QUELQUES EFFETS :

- Euphorie
- Détente
- Distorsion des perceptions
- Baisse de la vigilance

**Bien que le cannabis soit légalisé au Canada, renseignez-vous sur la loi encadrant le cannabis et les réglementations en vigueur dans votre communauté. Voir la section Justice chez les Premières Nations de ce guide à la page 24.**

### OUTILS ET RESSOURCES

#### CSSSPNQL

- [Aide-mémoire : Nouvelles informations concernant la légalisation du cannabis](#)
- [Le cannabis; ce qu'il faut savoir sur les effets et les risques](#)

#### Gouvernement du Québec

- [Lumière sur le cannabis](#)

#### Gouvernement du Canada

- [Parlons du cannabis](#)

#### Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances

- [Publications sur le cannabis](#)

#### Centre de toxicomanie et de santé mentale

- [Cannabis KE HUB](#)
- [10 façons de réduire les risques pour votre santé quand vous consommez du cannabis](#)

## CANNABINOÏDES DE SYNTHÈSE

### QUELQUES EFFETS (SIMILAIRES À CEUX DU CANNABIS) :

- Euphorie
- Détente
- Distorsion des perceptions

### OUTILS ET RESSOURCES

#### Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances

- [Cannabinoïdes synthétiques au Canada :  
Bulletin du RCCET](#)

**Le cannabis de synthèse ne contient pas de THC, mais il est conçu pour en imiter les effets. Bien que les effets ressentis puissent ressembler à ceux du cannabis, sa consommation est plus risquée.**

## HALLUCINOGENES

### KÉTAMINE, LSD, MDMA, PSILOCYBINE (CHAMPIGNONS), SALVIA, PCP, ETC.

### QUELQUES EFFETS :

- Amplifications des sensations et des émotions
- Hallucinations
- Euphorie

### OUTILS ET RESSOURCES

#### Centre de toxicomanie et de santé mentale

- [Les hallucinogènes](#)

## CLASSIFICATION DES DROGUES

### Jeunesse sans drogue Canada

- [Répertoire des drogues à l'intention des parents : Tout ce que vous devez savoir sur les drogues pour protéger votre ado](#)

### Gouvernement du Canada

- [Drogues illicites et réglementées](#)

### Ministère de la Santé et des Services sociaux

- [Affiche Mieux connaître les drogues](#)

# SANTÉ MENTALE ET MIEUX-ÊTRE

## Troubles concomitants

Les personnes ayant un trouble de santé mentale sont plus sujettes à vivre un problème de dépendance et vice-versa. Lorsqu'une personne ayant un trouble de santé mentale vit également une problématique liée à la consommation d'une substance psychoactive, on parle de trouble concomitant.

Le lien entre la consommation et la santé mentale peut se traduire de différentes manières :

- On peut consommer pour gérer les symptômes d'un trouble de santé mentale;
- On peut ne pas respecter la posologie d'une médication pour un trouble de santé mentale menant à une dépendance;
- On peut consommer pour modifier les effets secondaires d'une médication prescrite;
- La consommation peut déclencher les premiers symptômes d'une psychose.

L'alcool ou les drogues peuvent offrir un soulagement temporaire aux symptômes de la dépression. Toutefois, l'utilisation de ces substances ne fait que masquer les symptômes dépressifs et parfois, elle peut même les aggraver. L'anxiété est aussi souvent liée à un problème de consommation de drogue ou d'alcool.

Un événement traumatique peut provoquer la première consommation d'une substance, contribuer à ce que l'utilisateur continue de consommer, ou jouer un rôle dans la rechute.

Bref, la santé mentale et la toxicomanie sont indissociables; on ne peut agir sur l'un en oubliant l'autre. Les traitements et le soutien offerts aux usagers doivent intégrer ces deux éléments. Il est donc important d'être en mesure de reconnaître les principaux symptômes des troubles de santé mentale souvent associés à la consommation.

## Anxiété

L'anxiété est une réaction normale lorsqu'on vit une situation nouvelle ou inquiétante. Elle est cependant problématique si elle ne disparaît pas lorsque la situation retourne à la normale, si elle empêche la personne de fonctionner ou si elle entraîne un sentiment de détresse important.

### Principaux symptômes :

- Agitation
- Fatigue
- Irritabilité
- Troubles du sommeil
- Difficultés à se concentrer
- Accélération du rythme cardiaque



---

## Dépression

La dépression survient lorsqu'une personne vit des émotions négatives de manière intense, soutenue et prolongée dans le temps. Elle est aussi caractérisée par des difficultés à maîtriser ses émotions et à remplir ses obligations (professionnelles, familiales, etc.).

### Principaux symptômes :

- Fatigue et manque d'énergie
- Grande tristesse ou irritabilité
- Difficulté à prendre des décisions et à se concentrer
- Perte d'intérêt pour les activités habituelles (professionnelles, sociales, familiales, etc.)

---

## Trouble du stress post-traumatique

Le trouble du stress post-traumatique survient à la suite de l'exposition à un événement traumatique ayant causé la mort ou qui a représenté une menace pour l'intégrité de la personne (blessure, agression sexuelle, etc.).

### Principaux symptômes :

- Sentiment de peur intense
- *Flash-back*
- Besoin continu d'être en état d'alerte
- Troubles du sommeil
- Difficultés à se concentrer

---

## Psychose

La psychose représente une perte de contact avec la réalité. Le plus fréquemment, elle est accompagnée d'hallucinations et de délire. La consommation de substances peut déclencher ou aggraver les symptômes d'une psychose. Les symptômes peuvent prendre quelques jours, voire quelques semaines après l'arrêt de consommation avant de se dissiper. Si vous croyez qu'une personne développe des symptômes de psychose, il est important qu'elle reçoive les soins adéquats. Cette personne doit être vue par un professionnel de la santé, et vous devez vous assurer qu'elle ne représente pas un danger pour elle-même et pour les autres.



---

## Ressources en santé mentale

### **CSSSPNQL**

- [La psychose toxique : quand et comment agir](#)

### **Centre de toxicomanie et de santé mentale**

- [Guide d'information : Les troubles concomitants de toxicomanie et de santé mentale](#)
- [Guide pour les personnes aux prises avec une toxicomanie et pour leurs familles](#)

### **Gouvernement du Québec**

- [Santé mentale](#)

### **Référoscope : L'outil pour observer et agir avant la psychose**

### **Mouvement Santé mentale Québec**

### **Commission de la santé mentale**

### **Association canadienne pour la santé mentale**

### **Centre de collaboration nationale de la santé autochtone**

- [Publications sur la santé mentale](#)

---

## Ressources sur le mieux-être – Perspective des Premières Nations

### **CSSSPNQL**

- [Cartes inspirantes sur le mieux-être](#)
- [Journal créatif](#)
- [Cahier à colorier : Les sept enseignements sacrés](#)

### **Thunderbird Partnership Foundation**

- [Cadre du continuum du mieux-être mental des Premières Nations](#)
- [Évaluation du mieux-être des Autochtones](#)
- [Mieux-être sur le territoire](#)
- [Honorer nos forces : Cadre renouvelé du programme de lutte contre les toxicomanies chez les Premières Nations du Canada](#)

# JUSTICE CHEZ LES PREMIÈRES NATIONS

## Services parajudiciaires autochtones du Québec

### ➤ SPAQ

Les Services parajudiciaires autochtones du Québec (SPAQ) sont un organisme sans but lucratif et apolitique qui a été fondé à la suite des négociations entre les différentes Premières Nations, les Métis et les Inuit et le ministère de la Justice du Québec.

Les Services parajudiciaires autochtones du Québec prêtent assistance aux autochtones en matière de justice tout en participant pleinement au développement d'alternatives au système de justice eurocanadien afin de mieux répondre aux besoins des communautés autochtones de la province de Québec.

- [Liste des conseillers parajudiciaires autochtones du Québec \(2020\)](#)
- [Liste des accompagnateurs autochtones du Québec \(2020\)](#)

## Accès à une ressource d'hébergement en dépendance pour clientèle judiciarisée

### ➤ Prestation spéciale pour les traitements en dépendance (PSTD)

Volet pour les frais de séjour pour les Premières Nations sous ordonnance judiciaire et étant prestataires du Programme d'aide au revenu dans les communautés dans le cadre d'un séjour en ressource d'hébergement en dépendance.

## Loi sur le cannabis

### Gouvernement du Canada

- [Lois et réglementation sur le cannabis](#)

### Gouvernement du Québec

- [Cadre légal](#)

## Chemin judiciaire au Québec

### ➤ Chemin du processus judiciaire applicable aux adultes en matière criminelle au Québec

#### Ministère de la Sécurité publique (en français seulement)

- [Processus judiciaire applicable aux adultes en matière criminelle](#)

#### Justice alternative du Suroît (en français seulement)

- [Le processus judiciaire; La loi sur le système de justice pénale pour les adolescents](#)

## Éducation juridique

### ➤ Éducaloi

# ACCRÉDITATIONS POUR LES AGENTS DU PNLAADA

## Conseil autochtone d'agrément professionnel du Canada (CAAPC)

Le Conseil autochtone d'agrément professionnel du Canada certifie des praticiens qualifiés dans les domaines de la toxicomanie, du bien-être mental, du soutien à la clientèle et du développement communautaire. La certification atteste de leurs qualifications et compétences professionnelles.

## Renouvellement de la certification

Pour maintenir votre certification, vous devez la renouveler tous les deux ans.

La date à laquelle votre certificat initial a été émis sera utilisée pour définir la date d'expiration des certifications suivantes. Pour obtenir le renouvellement de votre certification, les conditions suivantes s'appliquent :

- Votre dernière certification doit toujours être valide lorsque vous soumettez la demande de renouvellement\*;
- Vous devez, en tant que travailleur certifié, rester en règle auprès du CAAPC.

\*Les intervenants n'ayant pas renouvelé leur certification un mois après la date d'expiration devront payer des frais de renouvellement tardif de 25 \$. Les dossiers de certification expirés seront maintenus ouverts pendant une période de six mois, puis le dossier sera archivé.

Pour obtenir le renouvellement de votre certification, vous devez :

- remplir le formulaire de renouvellement téléchargeable sur le site du CAAPC;
- fournir des preuves de 40 heures de nouvelle formation/éducation (obtenues depuis la date d'émission de votre dernière certification).
- Assurez-vous que ces nouvelles heures de formation sont conformes. Les heures de formation ne seront acceptées que si elles sont accompagnées de certificats, de relevés de notes ou d'une déclaration signée fournie par une personne qualifiée. Cette déclaration **doit** comprendre les renseignements suivants :
  - une description détaillée de l'activité et le nombre d'heures ou les jours;
  - la signature de la personne qualifiée (employeur, aîné, etc.) et la **date** de l'activité;
  - le nom, le titre professionnel et les coordonnées de la personne qualifiée.

## Autres formations acceptées

Voici d'autres types de formation que vous pouvez appliquer à votre demande initiale de certification professionnelle ou au renouvellement de votre certification :

- Les activités culturelles ou traditionnelles auxquelles vous avez participé, **dans le cadre de votre travail de guérison avec les clients**. Un maximum de 26 heures consacrées à ces activités sera accepté. Dans le cas du renouvellement de votre certification, cela pourrait représenter plus de la moitié des 40 heures requises.
- Formation interne dispensée par votre employeur.
- Enseignements ou conseils culturels reçus d'un aîné sur votre lieu de travail, durant vos heures de travail.
- Tous les documents, dont le formulaire de recertification, se trouvent sur le site du CAAPC : <http://icboc.ca/>

# RESSOURCES DES PREMIÈRES NATIONS, QUÉBÉCOISES ET CANADIENNES

---

## Ressources des Premières Nations

- [Commission de la santé et des services sociaux du Québec et du Labrador](#)
- [Thunderbird Partnership Foundation](#)
- [Regroupement des centres d'amitié autochtones du Québec](#)
- [First People Wellness Circle](#) (en anglais seulement)
- [First Nations Health Authority](#) (en anglais seulement)
- [Centre de collaboration nationale de la santé autochtone](#)
- [Wapikoni](#)
- [Yarha'](#)

---

## Ressources québécoises et canadiennes

- [Ministère de la Santé et des Services sociaux](#)
- [Institut national de santé publique du Québec](#)
- [Conseil du jeu responsable](#)
- [Chaîne YouTube de \*Canadiens en santé\*](#)
- [Centre québécois de lutte aux dépendances](#)
- [Association québécoise des centres d'intervention en dépendance](#)
- [Recherche et intervention sur les substances psychoactives - Québec](#)
- [Jeunesse sans drogue Canada](#)
- [Institut universitaire sur les dépendances](#)
- [Association québécoise pour la promotion de la santé des personnes utilisatrices de drogues](#)
- [Action Toxicomanie](#)
- [Association des intervenants en dépendance du Québec](#)
- [ToxQuébec](#)

## MISSION

Accompagner les Premières Nations au Québec dans l'atteinte de leurs objectifs en matière de santé, de mieux-être, de culture et d'autodétermination.

## VISION

Les personnes, les familles et les communautés des Premières Nations sont en santé, ont un accès équitable à des soins et à des services de qualité, et exercent leur autodétermination et autonomie culturelle.



COMMISSION DE LA SANTÉ  
ET DES SERVICES SOCIAUX  
DES PREMIÈRES NATIONS  
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR