

## Résumé des commentaires recueillis lors du forum du 14 mai 2009

### Défi : Comorbidité (Santé mentale et dépendances)

**Une façon de prévenir la comorbidité est de prévenir la consommation de substances. Comment, en tant que personne, organisation ou collectivité, peut-on être davantage proactif auprès de notre population pour la sensibiliser à cette réalité et prévenir la consommation de substances?**

- › Faire éducation préventive (dès 5/6 année) auprès des jeunes, favoriser témoignages dans les écoles et autres organismes (Maison des jeunes, maison familiale, Domrémy, etc.) Informer les jeunes dans les écoles (prévention), du risque que la consommation de drogues, même légères, soit un déclencheur de problèmes de santé mentale et de dépression (drogues offertes gratuitement aux jeunes pour qu'ils deviennent accro). Décrire les effets directs au cerveau. Information donnée par spécialiste en toxicomanie. Utilisation du multimédia pour diffuser et sensibiliser par des publicités-chocs. Faire voir les conséquences d'une consommation. Développement de programmes et ateliers scolaires afin de miser sur intérêts et goûts des jeunes afin de les occuper et qu'ils s'accrochent à ce qu'ils aiment.
- › En prévention, réduction des difficultés de la personne souffrant de problèmes de santé mentale pour diminuer la possibilité de consommation de substances : isolement, logement, emploi, etc. Réseautage/campagne. Briser la stigmatisation.
- › Sensibilisation/information et démystification des difficultés de santé mentale. Lieu d'entraide pour santé mentale.
- › Travailler en concertation pour établir plan d'intervention commun (ex. : intervention clinique vers intervention sociale : organismes communautaires).
- › Être davantage à l'écoute des premiers symptômes pour intervenir rapidement. Dépistage précoce du problème de santé mentale pour éviter l'auto-médication. Bien outiller les intervenants. Campagnes de sensibilisation (TV) choc!!!
- › Être patient, car il y a des rechutes, persévérer.
- › Modifier la publicité et le côté culturel sur la banalité de consommer de l'alcool, les boissons énergisantes (les interdire dans les milieux de travail, les cours d'école), le « pot », ce n'est pas juste du pot (mélange toxique). Faire passer le message que la drogue (peu importe sa nature) c'est de la drogue.
- › Faire de la publicité qui décourage la consommation et les accidents de la route (publicité dissuasive).
- › Continuer l'interdiction de tabac dans les lieux publics.

- › Volet occupationnel = activités sportives le soir ou autres (musique, danse, sport). Valorisation d'activités saines.
- › Volet saines habitudes de vie.
- › Éducation : estime de soi, apprendre à faire face, aider parents à interagir avec leurs enfants et les sensibiliser pour qu'ils fassent un dépistage (être à l'affût des changements de comportement) et des interventions efficaces face aux problématiques de santé mentale et de consommation. Meilleure information aux parents sur les drogues. Comment, comme parent ou grand parent, peut-on faire reconnaître qu'un jeune consomme? Communication parent-enfant. La communication, marketing, médias socialement joue un rôle important sur les messages véhiculés. Donner aux parents un lieu pour appeler (APAME) pour pouvoir décanter et revenir avec les jeunes.
- › Faire attention aux jeunes, liens étroits.
- › Témoignages de jeunes qui s'en sont sortis (dans les écoles, maisons de jeunes, les milieux de travail, etc.). Redonner du soutien aux parents pour qu'ils se sentent compétents et agissent auprès de leur jeune.
- › Multiplier les messages gouvernementaux et à diverses périodes - notion de bonheur et de succès chez les jeunes, moyens de leur faire vivre des succès, ex. : École de cirque à la Piaule.
- › Diversifier les services pour répondre à des problèmes complexes et très ciblés.
- › Sensibiliser les dirigeants des entreprises afin de laisser les gens de Domrémy faire la promotion d'une vie plus saine auprès des travailleurs en entreprise.
- › S'assurer que la Commission scolaire investisse argent et ressources humaines en prévention de toute consommation.
- › Améliorer l'information auprès des parents quant aux signes de consommation de substances et comment accompagner leurs jeunes en conséquence.
- › Ne pas faire comme s'il n'y en avait pas, ça existe!
- › Cohérence dans la société : loi, prévention, position d'inaccessibilité de la drogue en tant que société (tabac), diminuer la perspective de « prendre quelque chose » pour se soulager (médication en vente libre). Vigilance pharmaceutique. Contrôle de la médication en vente libre. Développer une position claire et commune à tous les niveaux (du CPE jusqu'aux milieux de travail) en ce qui a trait à la consommation de drogues, du cannabis et drogues dures. Double discours : cannabis est une drogue, mais légalisé si prescrit.
- › Prioriser l'accès aux services de l'urgence (CH) pour diminuer l'attente et établir un protocole d'intervention, du communautaire.
- › Reconnaître l'expertise des partenaires.
- › Prioriser la clientèle 16/24 ans pour le dépistage, la prévention.
- › Remettre sur pied la table « SOS ressource » avec tous les partenaires du réseau.

- Sensibilisation : cibler jeunes, écoles, population générale, parent. Protéger anonymat. Information sur drogue, santé mentale. Reconnaître la souffrance. Conséquence visuelle.
- Soutien dans la communauté. Première personne en contact : accompagner gens, réseautage, incidence directe des gens qui vivent avec. Être à l'écoute, à l'affût lorsque la personne se dévoile.
- Impact sur la santé future. Travail intérieur personnel pour tout l'entourage. Prise de conscience. Information et formation. Campagne de sensibilisation. Sortir des tabous.
- Ateliers pour les jeunes en groupe ou individuel pour former aidants naturels (jeunes) pour les problématiques (aides aux pairs).
- Reproduire les caractéristiques de la pastorale, groupe d'appartenance : toujours présent, accueil, regarde les problèmes des jeunes sans jugement et aide à trouver solution.
- La table toxico pourrait développer un projet pilote avec les gens du milieu, le CSSS et la Commission scolaire des Chênes. Développer modèle + contenu en vue d'être là à l'implantation.
- Utiliser la semaine de prévention des toxicomanies (activités dans la communauté, médias).
- Faire des vidéos captant des jeunes ayant consommé et après : état de conscience, changement d'état d'esprit, d'état physique, etc. Concevoir/distribuer un répertoire qui permettra aux jeunes de comprendre et saisir les conséquences réelles de la prise de drogues
- Plus de travailleurs de rue dans les endroits stratégiques, ex. : skatepark, parc populaire chez les jeunes.
- Quelle image donne-t-on nous même par notre propre consommation (drogue et alcool)?
- La consommation est un symptôme, il faut agir en amont : décrochage scolaire, loisirs, etc.
- Favoriser les facteurs de protection plutôt que de miser sur les facteurs de risque.
- Offrir un lieu de rassemblement pour les jeunes après la fermeture de parcs afin de permettre aux travailleurs de rue de garder contact (ex. : endroit pour se rassembler, aire de graffitis...).
- Valoriser la personne via le travail, le loisir, être en lien avec la communauté. Développement de projets créateurs pour les jeunes afin de développer leur estime de soi, leur créativité.
- Trouver une alternative à la prescription rapide d'anti-dépresseur.
- Briser l'isolement.
- Intégrer dans les programmes scolaires des cours, capsules pour gérer ses émotions et développer l'estime de soi et la confiance en soi.

- Démystifier par tous les moyens la maladie mentale.
- Développer des centres de crises extérieurs à l'urgence et mieux former le personnel de l'urgence pour faire face à ces situations.