

Liste de ressources du programme « À la base »

Aborder la consommation de substances toxiques,
de jeux d'argent et de jeux vidéo chez les jeunes

L'alcool et les jeunes

- **Comment les jeunes adultes peuvent réduire les risques liés à la consommation d'alcool** (Gouvernement du Canada)
- **Consommation d'alcool** (Gouvernement du Canada)
- **Parler de la drogue et d'alcool avec les adolescents** (Gouvernement du Canada)
- **Enquête canadienne sur l'alcool et les drogues** (Gouvernement du Canada)
- **Alcool** (Services de santé mentale et du traitement des dépendances de la Nouvelle-Écosse)
- **L'alcool et les jeunes** (Centre canadien sur les dépendances et l'usage des substances)
- **Matériel promotionnel : Boire moins, c'est mieux** (Centre canadien sur les dépendances et l'usage des substances)

Cannabis

- **La consommation de cannabis est-elle sécuritaire? Les faits pour les jeunes de 13 à 17 ans** (Gouvernement du Canada)
- **Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque à l'intention des jeunes (RCUCMR)** (Centre de toxicomanie et de santé mentale [CAMH])
- **Cannabis and Teens** (Le cannabis et l'adolescence) (U.S. Centers for Disease Control and Prevention) (en anglais)
- **Le cannabis et votre santé** (Gouvernement du Canada)
- **La consommation de cannabis est-elle sécuritaire? Les faits pour les jeunes de 13 à 17 ans** (Gouvernement du Canada)
- **Parler pot avec les jeunes : Un guide de communication sur le cannabis pour les alliés des jeunes** (Centre canadien sur les dépendances et l'usage des substances)
- **Cannabis et santé mentale – Cours en ligne** (Société canadienne de la schizophrénie, YouthREX et la Commission de la santé mentale du Canada)

Substances contrôlées et illégales

- [Types de drogues et substances](#) (GRC)
- [Parler de la drogue et d'alcool avec les adolescents](#) (Gouvernement du Canada)
- [Understanding Substance Use Series](#) (Série sur l'usage des substances) (Mental Health Literacy) (en anglais)

Contenu numérique et sécurité en ligne

- [Les médias sociaux et les jeunes : Un appel à l'action](#) (Société canadienne de pédiatrie)
- [Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents](#) (Société canadienne de pédiatrie)
- [Le temps d'écran et les médias numériques : des conseils aux parents d'enfants d'âge scolaire et d'adolescents](#) (Société canadienne de pédiatrie)
- [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes \(5 à 17 ans\)](#) (Société canadienne de physiologie de l'exercice)
- [DIY: Digital Safety](#) (DIY : sécurité numérique) (Digitally Informed Youth)
- [Social Media and Youth Mental Health](#) (Médias sociaux et la santé mentale des jeunes) (U.S. Department of Health and Human Services) (en anglais)
- [Résumé du rapport mondial de suivi sur l'éducation, 2023 : les technologies dans l'éducation : qui est aux commandes?](#) (UNESCO)
- [Common Sense Education: Prepare your students for success in a connected world](#) (Éducation de bon sens : préparez vos élèves à réussir dans un monde branché) (Common Sense Media) (en anglais)
- [A Parent's Guide to Teenage Boredom](#) (Un guide pour les parents sur l'ennui à l'adolescence) (Axis) (en anglais)

Les jeux vidéo et les jeux d'argent

- [Jeux vidéo : du divertissement à la dépendance](#) (University of Victoria)
- [Sexisme et misogynie dans le monde des jeux vidéo](#) (Culture Reframed)
- [Conséquences liées à la participation aux jeux de hasard et d'argent](#) (Centre de toxicomanie et de santé mentale [CAMH])
- [Les jeux de hasard chez les adolescents](#) (YMCA du Grand-Toronto)

Tabac

- [Faits scientifiques sur le tabac](#) (Gouvernement du Canada)
- [Infiches – Tabagisme](#) (Gouvernement du Canada)
- [Le tabagisme et votre corps](#) (Gouvernement du Canada)
- [Les outils pour une vie sans fumée](#) (Gouvernement du Canada)

Liste de ressources du programme « À la base »



- **Les outils pour une vie sans fumée : Trousse de promotion** (Gouvernement du Canada)
- **J'arrête pour moi** (Gouvernement du Canada)
- **Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues chez les élèves** (Gouvernement du Canada)
- **Enquête canadienne sur le tabac et la nicotine (ECTN)** (Gouvernement du Canada)
- **Traitement de la dépendance à la nicotine** (Services de santé mentale et du traitement des dépendances de la Nouvelle-Écosse)
- **Sans Tabac Nouvelle-Écosse : Ligne d'aide à l'abandon du tabac** (Gouvernement de la Nouvelle-Écosse)

Vapotage

- **Vapotage** (Gouvernement de la Nouvelle-Écosse)
- **Au sujet du vapotage** (Gouvernement du Canada)
- **Vaping** (Vapotage) (Lung Association of Nova Scotia and Prince Edward Island) (en anglais)
- **Ressources de prévention du vapotage chez les jeunes** (Gouvernement du Canada)
- **Les risques du vapotage** (Gouvernement du Canada)
- **Prévention du tabagisme et du vapotage chez les jeunes** (Gouvernement du Canada)
- **Considère les conséquences du vapotage** (Gouvernement du Canada)
- **Vapoter, est-ce dangereux?** (Gouvernement du Canada)
- **J'arrête pour moi : Un guide pour les jeunes qui veulent arrêter de fumer et/ou de vapoter** (Gouvernement du Canada)
- **Parler de vapotage avec votre adolescent : Une fiche de conseils pour les parents** (Gouvernement du Canada)
- **Le vapotage: ce que toi et tes amis avez besoin de savoir** (Santé mentale en milieu scolaire Ontario)
- **Le vapotage : ce que le personnel enseignant de l'élémentaire devrait savoir** (Centre de toxicomanie et de santé mentale [CAMH])
- **Vapotage : ce qu'il faut savoir** (Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada)
- **Protecting Youth From the Harms of Vaping** (Protéger les jeunes des dangers du vapotage) U.S. Centers for Disease Control) (en anglais)
- **J'arrête de fumer ou vapoter à ma façon** (Gouvernement de l'Île-du-Prince-Édouard)

Soutien pour les jeunes en matière d'usage des substances et en santé mentale

- **Santé Nouvelle-Écosse - Santé mentale et dépendances** : Ce site indique les services et les ressources sur la santé mentale et les dépendances offerts par la Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse, l'IWK et les partenaires communautaires.

Ligne d'écoute : 1-888-429-8167

La ligne d'écoute est disponible 24 heures sur 24, tous les jours.

Service d'accueil de Santé mentale et dépendances de la Nouvelle-Écosse : 1-855-922-1122

N'hésite pas à composer ce numéro si tu as besoin d'aide avec un problème de santé mentale ou de dépendance. *Note bien qu'il ne s'agit pas d'une ligne d'écoute.*

- **Jeunesse, J'écoute**

1-800-668-6868 ou texte PARLER à 686868

La ligne d'écoute Jeunesse, J'écoute est disponible 24 heures par jour, tous les jours.

- **Soutien en santé mentale de l'IWK** (en anglais) : Ce site présente une liste de termes et de descriptions pour les parents et les jeunes, notamment des stratégies pour intervenir et offrir un soutien. On y trouve aussi des liens avec des informations sur les cliniques, les programmes et les services.