# STRATÉGIE INTÉGRÉE DE PRÉVENTION DES TOXICOMANIES *APTE*

Centre québécois
de lutte aux dépendances

# STRATÉGIE INTÉGRÉE DE PRÉVENTION DES TOXICOMANIES *APTE*

Au cours des dix dernières années, le Centre québécois de lutte aux dépendances (CQLD) s'est consacré presque exclusivement au développement et à l'expérimentation de la stratégie ***APTE***, une ***Stratégie intégrée de prévention*** à l'intention des jeunes en milieu scolaire. Le nom ***APTE*** donné à cette stratégie réfère à l'idée que les activités proposées permettent aux adolescents et aux adultes les plus significatifs qui les entourent de devenir capables et compétents, c'est-à-dire aptes à poser les gestes qui permettent de prévenir les problèmes liés à la consommation d'alcool et de drogues à l'adolescence.

## Les composantes de la *Stratégie intégrée APTE*

*APTE* est la première stratégie intégrée de prévention au Québec. Elle comprend un livre d'information sur les drogues et cinq programmes à l'intention des adolescents et des personnes les plus significatives qui les entourent :

1. *Drogues : Savoir plus, Risquer moins* : *Information*
2. *APTE* Mon Indépendance, j'y tiens ! : *Sensibilisation*
3. *APTE* de groupe : *Prévention universelle*
4. *APTE* Parents : *Prévention universelle*
5. *APTE* Enseignants : *Prévention universelle*
6. *APTE* Individuel : *Prévention ciblée*

## Les objectifs de la *Stratégie intégrée APTE*

- Persuader les adolescents non consommateurs d'alcool ou de drogues à ne pas commencer à consommer ;
- Retarder l'âge d'initiation à la consommation pour les adolescents non consommateurs ;
- Persuader les adolescents qui consomment à cesser ou à diminuer leur consommation ;
- Réduire les risques associés à la consommation, et ce, particulièrement pour les consommateurs à risque, c'est-à-dire les adolescents ayant un problème de toxicomanie en émergence.

## Principales caractéristiques de la *Stratégie intégrée APTE*

- Tous les programmes de la stratégie *APTE* ont bénéficié d'une évaluation de type expérimental, avec pré-test / post-test et groupe contrôle ;
- Elle comprend différents niveaux d'intervention (amis, famille, école, communauté, médias) ;
- Les croyances des jeunes sont à la base de la stratégie *APTE* ;
- Elle tient compte des stades de développement des jeunes (expériences et connaissances) ;
- Elle réunit plusieurs partenaires, dont ceux du milieu scolaire ;
- Elle est disponible dans les deux langues ;
- Au Québec, le module ***APTE* Individuel** est le seul programme de prévention ciblée, validé scientifiquement, qui s'adresse directement aux jeunes ayant des problèmes de consommation en émergence.

## Stratégie intégrée de prévention des toxicomanies *APTE*

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| ***Drogues : Savoir plus, Risquer moins*** | ***APTE Mon indépendance, j'y tiens !*** | ***APTE de groupe*** | ***APTE Parents*** | ***APTE Enseignants*** | ***APTE Individuel*** |
| **Objectif** Fournir des informations justes et actuelles sur les drogues et les risques qu'elles comportent | **Objectif** Persuader les jeunes de ne pas consommer ou de retarder l'âge du début de la consommation | **Objectif** Persuader les jeunes de ne pas consommer ou diminuer les risques associés à la consommation, pour les jeunes qui consomment | **Objectif** Outiller les parents pour qu'ils puissent mieux contribuer aux efforts de prévention auprès de leurs adolescents | **Objectif** Outiller les enseignants pour qu'ils puissent mieux contribuer aux efforts de prévention auprès de leurs élèves | **Objectif** Prévenir l'aggravation de la consommation chez les jeunes à risque |
| Clientèle cible **Grand public, réseau de la santé, etc.** | Clientèle cible **1re secondaire** | Clientèle cible **2e, 3e, 4e et 5e secondaire** | Clientèle cible **Parents d'adolescents** | Clientèle cible **Enseignants de 1re secondaire** | Clientèle cible **Tous les niveaux du secondaire** |
| **Information** | **Sensibilisation** | **Prévention universelle** | **Prévention universelle** | **Prévention universelle** | **Prévention ciblée** |

*Depuis 2007, avec le soutien de Santé Canada, 1,7 millions ont été investis dans le développement de la stratégie* APTE.

### *1. Drogues : Savoir plus, Risquer moins (2014)*

Ce livre présente les informations les plus utiles sur les drogues, leurs effets, les risques liés à chaque substance, les lois qui les régissent ainsi que les ressources d'aide pour les individus et les familles.

Il s'adresse au grand public et a été vendu à plus de 200 000 exemplaires. Il constitue la source d'information de base sur les drogues la plus utilisée au Québec.

***Comment vous procurer des exemplaires du livre ?***

Le livre est disponible dans la plupart des librairies du Québec et au *CQLD* au 514 389-6336 ou écrivez à **info@cqld.ca**

## 2. *APTE Mon Indépendance, j'y tiens !*

Offert par La Maison Jean Lapointe, cet *atelier de sensibilisation* s'adresse à tous les élèves de 1re secondaire et plus de 200 000 jeunes en ont bénéficié depuis 2008.
Des animateurs spécialement formés assurent la présentation de cet atelier d'une durée d'environ 60 minutes. Durant l'activité, les jeunes sont invités à interagir avec l'animateur sur les contenus présentés. Les thèmes abordés durant l'activité sont : les catégories de substances ; les effets des drogues sur le fonctionnement du cerveau ; les mécanismes et les symptômes de la dépendance ; les principales croyances protectrices et les croyances à risque qu'entretiennent les jeunes en matière de consommation ; les stratégies d'évitement et les ressources d'aide disponibles. À la fin de l'activité, un microlivre est remis aux élèves pour qu'ils puissent accéder facilement à certaines informations tirées du contenu de l'atelier et qui pourraient leur être utiles par la suite.

Dans les jours qui précèdent l'activité, une affiche et un dépliant à l'intention du personnel scolaire sont distribués dans les écoles. Le dépliant décrit les objectifs de l'atelier, le contenu présenté, ainsi que les messages de prévention à promouvoir. Le personnel scolaire peut ainsi se préparer à répondre aux questions que pourraient se poser les élèves dans les jours qui suivent la présentation de l'atelier. De surcroît, ce matériel propose aux enseignants des mesures de réinvestissement pédagogiques qui peuvent améliorer les effets souhaités de l'atelier de sensibilisation.

L'atelier *Mon Indépendance, j'y tiens !* vise à valoriser les normes, les croyances et les comportements protecteurs que possèdent déjà la majorité des élèves de 1re secondaire. Ainsi à la fin de l'activité, les élèves sont encouragés à participer à un concours intitulé *Ma Passion, j'y tiens !*, une activité qui leur permet de partager leur passion au moyen d'une vidéo, d'une photo ou d'un texte envoyé directement sur le site Web **www.monindependance.ca**. Un gagnant choisi chaque mois se voit offrir une récompense qui vient l'encourager à poursuivre cette activité qui le passionne.

Grâce au soutien de la *Fondation Jean Lapointe*, l'atelier *Mon Indépendance, j'y tiens !* est offert sans frais dans l'ensemble des écoles secondaires du Québec.

***Comment déployer l'atelier* Mon Indépendance, j'y tiens ! *dans votre école ?***

**Communiquez avec La Maison Jean Lapointe au 514 288-2611 ou écrivez à info@monindependance.ca. Visitez aussi son site Web à www.monindependance.ca.**

## 3. *APTE de groupe*

*APTE* de groupe est un programme de *prévention universelle* qui s'adresse particulièrement aux élèves de la 2e à la 5e secondaire et comprend deux profils :

- **Profil A** : à l'intention des jeunes qui ne consomment pas ou qui consomment de façon occasionnelle.
- **Profil B** : à l'intention des jeunes qui consomment de manière régulière.

Chaque profil comprend cinq activités de groupe animées par un intervenant scolaire (ex. technicien en éducation spécialisée, psychoéducateur), d'une durée moyenne de 45 à 60 minutes chacune et portant sur l'alcool, le cannabis et les autres drogues. Ces activités touchent les cinq sphères qui exercent le plus d'influence chez les jeunes : les amis, la famille, l'école (ou le milieu de vie), la communauté et les médias. Chaque activité est structurée comme suit : présentation de l'activité, discussion en sous-groupe, débat de groupe et transmission des messages préventifs.

Le programme *APTE* de groupe constitue une approche interactive qui invite les jeunes à la réflexion et au dialogue au moyen d'activités stimulantes. Elles les aident à mieux comprendre les risques liés à la consommation d'alcool et de drogues à l'adolescence.

Les croyances (comportementales, normatives et d'efficacité) des jeunes qui entrainent ou qui freinent la consommation de psychotropes sont au cœur de la théorie à l'origine de ce programme.

Grâce au soutien financier de la *Fondation Jean Lapointe*, les écoles secondaires du Québec peuvent bénéficier d'une formation gratuite offerte aux intervenants qui désirent utiliser le programme ***APTE* de groupe** dans leur milieu scolaire.

***Comment déployer* APTE *de groupe dans votre école ?***

**Communiquez avec le CQLD pour vous renseigner sur la trousse de formation APTE *de groupe* et sur son programme de formation continue et de certification au 514 389-6336 ou écrivez à info@cqld.ca.**

## 4. *APTE Parents*

Accessible partout et en tout temps sur le Web à **www.apte.ca/parents**, ce module s'adresse à tous les parents d'adolescents. Il vise à mieux les outiller pour qu'ils puissent agir de façon efficace et pour mieux prévenir les risques liés à la consommation d'alcool, de cannabis et d'autres drogues chez leurs adolescents. D'une durée de 60 minutes environ, ce programme de type cyber-apprentissage comprend quatre capsules interactives dans lesquelles le parent doit interagir avec les membres d'une famille fictive et tenter de résoudre les dilemmes qui surgissent en lien avec la consommation de psychotropes.

Chaque capsule aborde une dimension de la fonction parentale qui permet de réduire le risque de consommation chez les jeunes : **(1)** ***les relations entre parents et adolescents,*** **(2)** ***la communication entre parents et adolescents,*** **(3)** ***les pratiques parentales (discipline)*** **et (4)** ***les stratégies de résolution de conflits***. Les quatre capsules comportent une fiche d'information qui porte sur les notions théoriques en rapport avec l'objet de la capsule.

Grâce au soutien de la *Fondation Jean Lapointe*, *APTE* Parents est accessible gratuitement à **www.apte.ca/parents**.

***Comment déployer* APTE *Parents dans votre école ?***

Communiquez avec le CQLD pour ajouter la bannière Web d'***APTE* Parents** sur le portail de votre école ou de votre commission scolaire. Pour plus d'information, appelez au 514 389-6336 ou écrivez à **info@cqld.ca**.

## 5. *APTE Enseignants* (en développement)

Ce module, qui sera éventuellement accessible partout et en tout temps sur Internet, visera à prévenir la consommation d'alcool, de cannabis et d'autres drogues chez les élèves du secondaire en s'adressant plus spécifiquement aux enseignants de 1re secondaire. L'atelier virtuel de type *cyber-apprentissage* comprendra une formation interactive concernant les dilemmes que peuvent vivre les enseignants en lien avec la consommation d'alcool et de drogues chez leurs élèves.

***Pour tout renseignement sur* APTE *Enseignants ?***

Communiquez avec le CQLD au 514-389-6336 ou écrivez à **info@cqld.ca**.

## 6. *APTE Individuel*

Ce programme d'intervention précoce est un programme de prévention ciblée et s'adresse aux jeunes dont la consommation d'alcool ou de drogues est à risque (feux jaunes) tel que démontré par la *Dep-Ado*, un instrument de dépistage de la consommation problématique de psychotropes développé par le centre *Recherche et intervention sur les substances psychoactives — Québec (RISQ).* La *Dep-Ado* a été informatisée par le CQLD pour les besoins spécifiques de ce programme. ***APTE* Individuel** comprend également un deuxième questionnaire informatisé qui permet de recueillir les croyances, attitudes, normes subjectives, efficacité personnelle, intentions et comportements individuels du jeune en matière de consommation de psychotropes. Par la suite, le programme analyse les données recueillies et génère automatiquement un plan individualisé d'intervention qui intègre les principes des approches motivationnelle et cognitivo-comportementale. L'intervention nécessite entre cinq et six séances individuelles d'une durée moyenne de 50 minutes, à raison d'une séance par semaine.

Le programme permet de :

- Créer des divergences (dissonances cognitives inspirées de l'approche motivationnelle) dans le but de motiver un changement de croyances et de comportements à risque ;
- Restructurer les croyances à risque au moyen d'arguments objectifs (inspirés de l'approche cognitivo-comportementale) ;
- Proposer des options qui favorisent le changement (liste de stratégies individualisées) ;
- Renforcer les croyances protectrices des adolescents.

***Comment déployer* APTE *Individuel dans votre école ?***

Communiquez avec le CQLD au 514 389-6336 ou écrivez à **info@cqld.ca**.

Centre québécois de lutte aux dépendances

**Le Centre québécois de lutte aux dépendances (CQLD)** est un organisme indépendant et sans but lucratif. Son champ d'action couvre l'ensemble des dépendances qui affectent le bien-être de la population : alcool, drogue illicite, médicament, tabac, jeu problématique, cyberdépendance, etc. Le CQLD a pour mission de soutenir la lutte aux dépendances au Québec et au Canada en participant à l'avancement et au transfert des connaissances dans ce domaine. Pour réaliser sa mission, il valorise le partage d'expertises, la concertation, ainsi que la sensibilisation des organisations et de la population face aux enjeux soulevés par les dépendances. Ses publications sont accessibles via le site Web du CQLD à www.cqld.ca.

## Nos partenaires

Santé Canada Health Canada

Depuis 2007, le CQLD a bénéficié de plusieurs subventions totalisant 1,7 $ millions du ***Fonds des initiatives communautaires de la Stratégie anti-drogue*** (FICSA) de ***Santé Canada*** pour le développement et la traduction des activités de la *Stratégie intégrée APTE*. Nous n'aurions pu développer cette stratégie sans cet important soutien financier et la collaboration exemplaire de toute l'équipe du FICSA.

LA FONDATION JEAN LAPOINTE

**La Fondation Jean Lapointe** est passionnément engagée dans la lutte contre la toxicomanie depuis plus de trente ans. Elle consacre une partie importante de ses énergies à la prévention des problèmes liés à la consommation d'alcool et de drogues chez les jeunes en milieu scolaire et apporte un soutien financier important au déploiement des activités de sensibilisation et de prévention de la *stratégie intégrée APTE* dans les écoles du Québec.

LA MAISON JEAN LAPOINTE

Grâce au soutien financier de *Santé publique Montréal* et de la *Fondation Jean Lapointe*, **La Maison Jean Lapointe** offre, depuis 2004, des ateliers de sensibilisation aux risques liés à la consommation d'alcool, de drogues et au jeu problématique, notamment chez les jeunes en milieu scolaire. Depuis 2004, plus de 300 000 personnes ont bénéficié des activités de sensibilisation de la Maison Jean Lapointe.