

## > PRATIQUE INSPIRANTE

### Projet *More Feet on the Ground* : reconnaître, répondre et référer

L'intérêt de ce projet en santé mentale réside dans le développement d'un volet sur la consommation de substances. Élaborée par le Conseil des universités de l'Ontario, l'Université Brock et le Centre for Innovation in Campus Mental Health (CICMH), cette [ressource](#) en ligne est un guichet unique pour aider les professionnels des campus, le corps professoral et l'administration à reconnaître, répondre et référer les étudiants ayant des problèmes de consommation et de dépendance vers les ressources adéquates.

#### Une démarche en 3 étapes

Le projet démystifie d'abord la consommation d'alcool/drogues et la toxicomanie, en soulignant que de nombreuses personnes consomment des substances pour se détendre ou faire face au stress. Cependant, pour certaines personnes, la consommation de substances ou l'adoption de certains comportements peut devenir problématique et mener à la dépendance.

La dépendance peut être définie au sens large comme une condition multifactorielle qui mène à des comportements compulsifs avec une/des substance(s), et ce, malgré les conséquences négatives sur soi, son entourage et les différentes sphères de sa vie (CICMH, 2018).

#### Reconnaître

Une façon simple de reconnaître les manifestations de la dépendance est d'utiliser l'approche des 4C (CICMH, 2018) :

- Les *Cravings*, soit les envies irrésistibles de consommer des drogues;
- La perte de *Contrôle* de la quantité ou de la fréquence d'utilisation;
- La *Compulsion* de consommer, c'est-à-dire consommer pour apaiser l'obsession;
- Consommer malgré les *Conséquences* négatives, appelées aussi méfaits.



En plus de brosser un portrait de la consommation de diverses substances au Canada, le projet More Feet on the Ground envisage la dépendance sous la forme d'un spectre, avec ou sans méfaits :

### Spectre de la dépendance (adapté de CICMH, 2018)



Un étudiant qui consomme une substance n'en devient pas nécessairement dépendant : la toxicomanie est souvent liée à l'expérience vécue, à la santé mentale et aux habitudes de comportement d'une personne (*ibid.*).

### Répondre et référer

Reconnaître et identifier un problème de dépendance chez un étudiant ne signifie pas qu'il le reconnaisse lui-même. Ainsi, le projet offre deux options auxquelles correspondent des stratégies concrètes de réponse et de référencement pour la personne qui souhaite le guider vers des ressources adéquates :

- Si la relation est établie avec l'étudiant, parler directement avec lui peut être la meilleure option, en exprimant ses préoccupations au sujet de comportements spécifiques observés.
- S'il n'y a pas de relation établie, il est préférable de demander à une ressource d'aide des conseils sur la façon d'aborder la situation.

L'étudiant en détresse psychologique peut vivre de la colère ou de la frustration et agir de manière inappropriée, voire perturbatrice. Toutefois, un comportement perturbateur n'est pas toujours le signe que l'étudiant ne souhaite pas recevoir d'aide. Pour le référer à une ressource adéquate, une base de données de services en santé mentale sur les campus a été développée dans le cadre de ce programme.

Référer un étudiant ayant des problèmes de consommation de substances peut parfois signifier de le diriger vers une ressource plus générale en santé mentale. En effet, la santé mentale et la dépendance aux substances psychoactives s'influencent mutuellement. Un problème de santé mentale lié à la toxicomanie est connu sous le nom de trouble concomitant. La recherche montre que plus de 50 % de



ceux qui demandent de l'aide pour un problème lié à la consommation de substances psychoactives font également face à des problèmes de santé mentale (*ibid.*)

Enfin, les responsables du projet visent le développement de stratégies d'adaptation en amont (voir *Enjeu 1. Les interventions en amont*), en misant sur l'importance du réseau social. Certains aspects de la vie d'un étudiant peuvent contribuer à ce qu'il devienne moins susceptible d'avoir des problèmes de dépendance, comme le fait de participer à des activités significatives et d'être relié à une communauté de soutien positive et fiable. Comme l'affirme un chercheur en toxicomanie : « Le contraire de la dépendance, c'est la connexion » (Maté, 2008, cité par CICMH, 2018).

### Référence

CICMH (2018). [More Feet on the Ground](#).



#### **Pour consulter le dossier complet**

sur la thématique de la santé mentale, rendez-vous à la page <http://www.capres.ca/dossiers/sante-mentale-etudiants-collegiaux-universitaires/>



#### **Pour citer ce dossier**

CAPRES (2018). Santé mentale des étudiants collégiaux et universitaires. Accessible sur le site web du CAPRES <http://www.capres.ca/dossiers/sante-mentale-etudiants-collegiaux-universitaires/>

