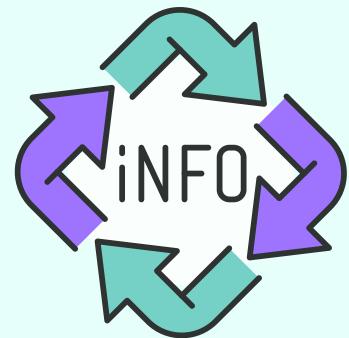


PPDMS

Programme de prévention des dépendances en milieu scolaire



Info-lettre #2
Janvier 2023

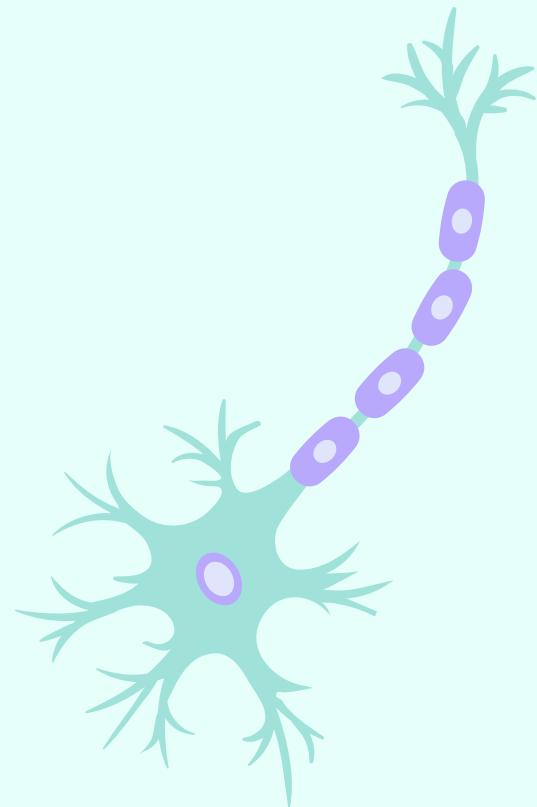


Qu'est-ce que la dépendance?

Une dépendance est une habitude dont un individu à de la difficulté à contrôler, et ce, même si cela entraîne des conséquences négatives.

Dépendance physique

Implique que le corps s'est habitué à la présence continue de la drogue. Le manque de drogue = syndrome de sevrage (le corps veut de la drogue pour bien fonctionner). Parfois le sevrage nécessite un suivi médical. Ce ne sont pas toutes les substances qui impliquent une dépendance physique (cannabis).



Dépendance psychologique:

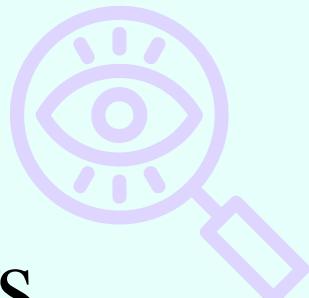
Ce type de dépendance est souvent lié à des habitudes de vie. «Craving» = désir obsédant de consommer. Le manque de drogue = malaise. Angoisse et sentiment de vide. Toute dépendance implique une dépendance psychologique.



L'équipe PPDMS (un programme du CIPTO) vise à faire de la prévention auprès des élèves des écoles qu'elle dessert en les tenant informés, ainsi que leur entourage, sur le sujet des dépendances.

Des ressources pour vous en tant que parents

- Trouve ton centre: <https://www.trouvetoncentre.com/#;>
- Jeunesse sans drogue: 416-479-6972;
- Pause ton écran: <https://pausetonecran.com/>;
- Ligne parents: 1800 361-5085;
- Drogue aide et références: 1 800 265-2626.



Les ressources pour vos adolescents

- Les intervenants scolaires;
- Tels jeunes: <https://www.teljeunes.com/Accueil>;
- Héberge-Ados: 819 771-1750;
- Maison de jeunes: rmjq.org/liste-des-maisons-de-jeunes;
- Jeunesse Idem: 819-776-1445;
- SOS violence conjugale: <https://cestpasviolent.com/> ;
- Epave Média (instagram).
- Quoi faire à Gatineau:
[https://www.gatineau.ca/portail/default.aspx?
p=ado_gatineau/accueil](https://www.gatineau.ca/portail/default.aspx?p=ado_gatineau/accueil)



Nous joindre

École polyvalente Nicolas-Gatineau
Myriam Girard et Kassandra Laroche

819-663-9241; poste 22613
cipto-022@cssd.gouv.qc.ca
Coordonnateur : Mario Viens



PPDMS CIPTO
Restez à l'affût pour de futures publications informatives.

Joindre l'intervenante en dépendance de votre école

1er cycle : Mélanie Montpetit
819-663-9241; poste 22763
montpetitm@cssd.gouv.qc.ca

2e cycle : Chantal Francoeur
819-663-9241; poste 22615
francoeurn@cssd.gouv.qc.ca