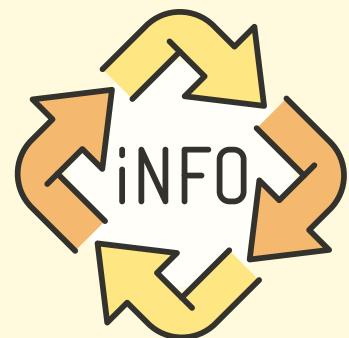


# PPDMS

Programme de prévention des dépendances en milieu scolaire

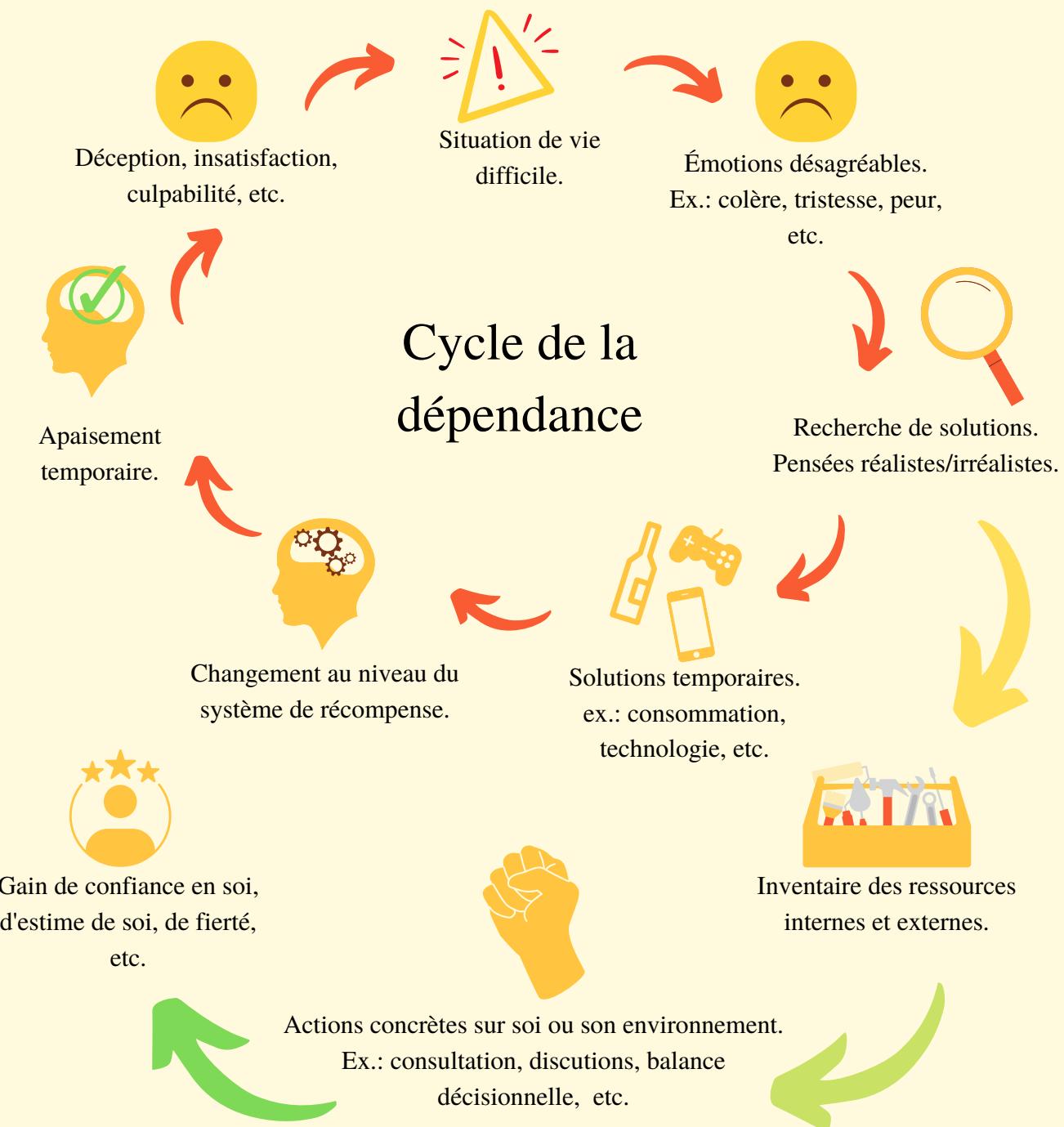


Info-lettre #3  
Février 2023



# Qu'est-ce que le cycle de la dépendance?

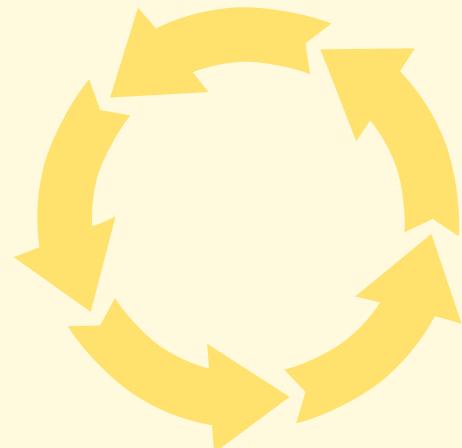
Le cycle de la dépendance ou de l'assuétude est un enchainement de réactions face à une situation difficile qui peut entraîner le développement d'une dépendance.



**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.**

## Le cycle

La dépendance n'est pas une étape de ce cycle. Elle peut être une conséquence entraînée par la répétition des solutions temporaires pour apaiser rapidement une situation désagréable. On peut parler de dépendance lorsque la solution temporaire est utilisée malgré les conséquences négatives qu'elle entraîne.



## Et la sortie?

Il est possible de sortir de ce cycle en agissant directement sur son environnement et sur soi-même afin de mettre fin à la situation difficile. Cela peut prendre un certain temps de préparation et de réflexion, ce qui peut décourager la personne concernée à prendre cette direction. Toutefois, agir directement sur la situation problématique permet non seulement d'y remédier, mais également de renforcer les sentiments de confiance et de fierté chez la personne concernée.



### Nous joindre

École polyvalente Nicolas-Gatineau  
Myriam Girard et Kassandra Laroche

819-663-9241; poste 22613  
[cipto-022@cssd.gouv.qc.ca](mailto: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](mailto:montpetitm@cssd.gouv.qc.ca)

**2e cycle :** Chantal Francoeur  
819-663-9241; poste 22615  
[francoeurn@cssd.gouv.qc.ca](mailto:francoeurn@cssd.gouv.qc.ca)