



# Ressources en dépendance

## SANTÉ EN CONTEXTE MIGRATOIRE

### TRANSFERT DE CONNAISSANCES

JANVIER 2026

#### AVANT-PROPOS

L'Institut national de santé publique du Québec est le centre d'expertise et de référence en matière de santé publique au Québec. Sa mission est de soutenir le ministre de la Santé et des Services sociaux dans sa mission de santé publique. L'Institut a également comme mission, dans la mesure déterminée par le mandat que lui confie le ministre, de soutenir Santé Québec, la Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik, le Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie James et les établissements, dans l'exercice de leur mission de santé publique.

Le présent répertoire offre quelques repères et liste les principales ressources en matière de dépendance. Il a été élaboré à la demande du ministère de la Santé et des Services sociaux dans le cadre du Plan d'action interministériel 2022-2025 de la Politique gouvernementale de prévention en santé, en collaboration avec le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration ainsi que des partenaires du milieu communautaire.

Il est destiné aux intervenants communautaires interculturels. Il pourra être utile à toute personne s'intéressant à la santé en contexte migratoire.

Ce document, produit en 2024, présente les ressources disponibles à ce moment. Il est possible que certaines aient évolué depuis.

#### SOMMAIRE

|                                                                      |   |
|----------------------------------------------------------------------|---|
| Que sont les produits psychoactifs et les substances psychoactives ? | 2 |
| Qu'est-ce que la dépendance ?                                        | 2 |
| Quand et pourquoi intervenir ?                                       | 3 |
| Ressources incontournables                                           | 4 |
| Programmes, services et ressources                                   | 6 |

## QUE SONT LES PRODUITS PSYCHOACTIFS ET LES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES ?

La consommation de produits et de substances psychoactives (SPA) affecte le système nerveux central (SNC) et, ainsi, le fonctionnement du corps, les perceptions, les émotions, les sensations et les comportements. Ces effets peuvent être perturbateurs (ex. : cannabis, ecstasy), déprimeurs (ex. : opioïdes, alcool) ou stimulants (ex. : amphétamines, cocaïne, nicotine).

La consommation de SPA peut générer du plaisir et susciter un sentiment de bien-être. Toutefois, elle peut aussi engendrer des problèmes de santé, voire des décès. Les problèmes les plus courants se manifestent généralement à la suite d'une consommation fréquente et à long terme : cancers, maladies cardiaques, troubles respiratoires comme l'asthme ou bronchite, etc.

Cependant, une courte période — voire un épisode unique de consommation — peut également être nocive. Par exemple, des problèmes respiratoires importants peuvent apparaître après seulement quelques mois d'une consommation de produits de vapotage (cannabis ou nicotine). La consommation de cannabis peut créer des risques de psychoses. Une seule soirée intense de consommation d'alcool peut entraîner un épisode psychotique, voire un décès. De plus, la consommation d'une seule dose importante d'opioïdes peut elle aussi provoquer un décès ou des problèmes neurologiques à long terme.

Enfin, la consommation simultanée de substances augmente significativement les risques en raison de l'interaction entre elles (ex. : combinaison d'opioïdes et d'alcool ou de benzodiazépines). D'ailleurs, les substances vendues sur le marché illicite sont parfois mélangées à des produits dangereux ou à d'autres drogues et leur consommation comporte des risques encore plus grands pour la santé.

## QU'EST-CE QUE LA DÉPENDANCE ?

De multiples raisons font qu'une personne adopte des comportements à risques reliés à l'usage de SPA, de jeux de hasard et d'argent (JHA) ou des écrans et d'internet. La consommation est différente pour chacun et peut être vue sur un spectre avec différents stades de bienfaits, de risques et de méfaits. Petit à petit, les méfaits associés à la consommation peuvent l'emporter sur tout effet positif. On considère généralement qu'une personne souffre d'une dépendance ou d'un trouble de l'usage lorsqu'elle ne peut s'arrêter de consommer malgré sa conscience des torts qu'elle se cause. La consommation peut alors être vue comme un problème de santé.

Les méfaits d'une consommation à risque peuvent être d'ordre physique, psychologique, relationnel (difficultés conjugales et familiales), professionnel (difficulté à remplir ses tâches) ou financier (immobilisation de sommes importantes dans l'achat des produits, au détriment d'autres ressources comme le logement ou l'alimentation). Aucune consommation n'est sans risque.

## QUAND ET POURQUOI INTERVENIR ?

Lorsqu'une personne évoque des préoccupations au sujet de sa propre consommation ou celle de ses proches, ou souhaite la réduire, il peut être intéressant d'ouvrir une discussion sur les problèmes vécus ou perçus, les efforts déjà entrepris et les connaissances des risques associés. Si la consommation ne semble pas avoir évolué en problème de dépendance, il peut être approprié de référer vers une ressource d'accompagnement adaptée au contexte, en tenant compte des particularités liées à la problématique (ex. : type de substance consommée ou de comportements, niveau d'intensité des soins et services requis) et à la personne (ex. : situation socioéconomique, niveau de littératie, langue parlée, etc.).

Lorsque la consommation de substances, la pratique de JHA ou l'utilisation d'internet nuit à différents aspects de la vie d'une personne, il est possible de la diriger vers des ressources spécialisées comme un centre de réadaptation en dépendance ou des groupes de soutien par les pairs spécialisés.

### GROSSESSE, ALLAITEMENT ET CONSOMMATION

**Il est préférable de s'abstenir de consommer du tabac et des substances psychoactives au cours de la grossesse et de l'allaitement, car, par exemple :**

- Les dangers du tabac sont réels pour la santé du fœtus, du bébé et de la mère. Plus le nombre de cigarettes fumées est grand, plus les risques pour le bébé sont grands. Cependant, aucune quantité de cigarettes n'est sécuritaire pendant la grossesse. Le vapotage présente aussi des risques.
- L'alcool augmente le risque de fausse couche, de retard de développement intra-utérin et de faible poids à la naissance. La consommation d'alcool lors de la grossesse augmente également le risque de lésions au cerveau et de trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale. Aucune limite de consommation d'alcool n'est sécuritaire pendant la grossesse ou l'allaitement.
- Le THC peut traverser le placenta. Des études ont montré une association entre la consommation de cannabis et un faible poids du nouveau-né. Le cannabis pourrait aussi avoir des effets sur le développement du cerveau du fœtus. Dès lors, la consommation de cannabis au cours de la grossesse pourrait avoir des impacts négatifs sur le développement de l'enfant, entre autres sa croissance, le développement de ses fonctions cognitives et son quotient intellectuel.

## RESSOURCES INCONTOURNABLES

- **Pour les intervenants**

Pages sur les [substances psychoactives](#) de l'Institut national de santé publique du Québec

Pour vous aider à trouver des [ressources d'aide](#), Institut national de santé publique du Québec

[Info Tabac](#) : Un site destiné aux experts de la lutte contre le tabagisme et le vapotage

[La prévention du tabagisme chez les adolescents](#) par la Société canadienne de pédiatrie

**Lignes d'information vers les ressources communautaires**

Lundi au vendredi de 8 h à 19 h — Samedi et dimanche 8 h à 15 h 30, composez le 211

Qu'est-ce que [la dépendance](#), Drogue Aide et Référence

[Alcool et drogues : ce qu'il faut savoir. Document de soutien à l'intention des personnes qui interviennent auprès des femmes enceintes ou en âge de procréer](#) du gouvernement du Québec

[Diminuer le risque de développer un trouble lié à la consommation d'alcool ou d'autres drogues et à la pratique des jeux de hasard et d'argent](#) du gouvernement du Québec

Pages sur les [Jeux de hasard et d'argent](#) de l'Institut national de santé publique du Québec

[Prévention du suicide — Guide de bonnes pratiques à l'intention des intervenants des centres de santé et de services sociaux](#)

[Répertoire des ressources certifiées en dépendance](#) du ministère de la Santé et des Services sociaux

- **Pour les usagers**

[Tel jeunes](#)

Ce service est destiné aux jeunes de 5 à 20 ans et offert par des professionnels. Il est confidentiel, gratuit et accessible jour et nuit. Tel-jeunes est là pour les petits doutes comme les grandes angoisses. On peut communiquer par chat et texto (8 h à 22 h 30) ainsi que par téléphone (6 h à 22 h) ou 1 800 263-2266

[Ligne Parents](#)

Ligne téléphonique gratuite et confidentielle, disponible de 6 h à minuit. Service de clavardage en ligne (6 h 30 à 22 h). Ce service d'intervention est offert à tous les parents d'enfant de 0 à 20 ans. Le service est assuré par des intervenants professionnels ou 1 800 361-5085.

### [Drogue : aide et référence](#)

Pour les usagers, leurs proches et les intervenants, 24/7, partout au Québec, 1 800 265-2626

### [Jeunesse sans drogue](#)

Service de soutien parental gratuit par clavardage ou téléphone, 24/7, partout au Québec  
1 866 381-1511

### [Jeu : aide et référence](#)

Pour les usagers, leurs proches et les intervenants, 24/7, partout au Québec, 1 800 461-0140

### **Lignes d'information vers les ressources communautaires**

Lundi au vendredi de 8 h à 19 h — Samedi et dimanche 8 h à 15 h 30, composez le 211

[Qu'est-ce que la dépendance](#) de Drogue aide et référence

[Reconnaitre un trouble lié à la consommation d'alcool ou d'autres drogues](#) du gouvernement du Québec

[Index sur la santé mentale et les dépendances](#) du Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

[Parlons-en maintenant](#) du Conseil québécois sur le tabac et la santé

Guide à l'intention des parents pour parler de vapotage avec leurs enfants

### [Jeunesse j'écoute](#)

Service de clavardage et possibilité d'appel, 1 800 668-6868

### [Maisons des jeunes](#)

Un lieu de rencontre animé où les jeunes de 12 à 17 ans, au contact d'adultes significatifs, pourront devenir des personnes actives et responsables.

## PROGRAMMES, SERVICES ET RESSOURCES

### CESSATION TABAGIQUE OU VAPOTAGE

L'usage du tabac est une problématique importante au Québec et dans le monde.

Le tabagisme est la première cause de mortalité évitable et il tue prématurément un fumeur sur deux.

L'usage de produits du tabac entraîne généralement une dépendance à la nicotine dont il est très difficile de se défaire. Le tabagisme nuit à tous les organes du corps humain, incluant au développement du fœtus et cause de nombreuses maladies, dont les cancers, les maladies cardiovasculaires et les maladies respiratoires.

La fumée de tabac peut également entraîner des répercussions sur l'entourage. Les enfants sont particulièrement sensibles à la fumée secondaire. L'exposition des personnes non-fumeuses à la fumée de tabac augmente leur risque de souffrir de ces maladies.

Les produits de vapotage, aussi appelés cigarettes électroniques, ne contiennent pas de tabac, mais contiennent habituellement de la nicotine. Plusieurs fumeurs les utilisent comme moyen de renoncer au tabac. Pour les jeunes et les non-fumeurs, ce produit présente des risques d'exposition à des substances nocives et de développement de la dépendance à la nicotine.

| Accès aux services                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ressources communautaires                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ressources informationnelles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>La plupart des <b>médicaments pour cesser de fumer</b> sont offerts sur ordonnance et couverts par le régime public d'assurance médicaments et les régimes collectifs privés.</p> <p>Les thérapies de remplacements de la nicotine ne nécessitent pas d'ordonnance. Ils peuvent cependant être remboursés par de nombreux assureurs lorsqu'ils sont prescrits. Ils peuvent être prescrits par le pharmacien.</p> <p>Contactez votre médecin ou votre pharmacien.</p> <p>Trouver les <a href="#">pharmacies communautaires</a>  </p> <p><b>Centre d'abandon du tabagisme</b></p> <p>Rencontres individuelles et de groupes. Services gratuits et sans jugement.</p> <p>Contactez <a href="#">le CLSC</a> ou <a href="#">trouver un centre</a></p> | <p><a href="#">Québec sans tabac</a></p> <p>Le portail de la lutte au tabagisme et au vapotage. Offre des ressources en ligne, clavardage, soutien téléphonique, centres disponibles par région pour du counseling, etc.</p> <p><a href="#">Défi J'arrête. J'y gagne</a></p> <p>Portail d'information avec une section pour les proches.</p> <p><a href="#">Curieux d'arrêter</a></p> <p>Renseignements sur les programmes, calculatrice d'économies, guide d'autoassistance, etc.</p> <p><a href="#">Services de messagerie texte pour arrêter le tabac (SMAT)</a></p> <p>Le SMAT est accessible à toute personne âgée de 14 ans ou plus. Accompagnement pendant au moins 6 semaines.</p> <p><b>Applications mobiles pour la cessation tabagique/vapotage :</b></p> <p><a href="#">Libair   L'app pour arrêter de vaper</a> (13 à 17 ans)</p> <p><a href="#">Home (quashapp.com)</a> (14 à 19 ans)</p> | <p><a href="#">Une étape à la fois — Aider une personne à arrêter de fumer</a> : brochure de la <a href="#">Société canadienne du cancer</a></p> <p>Un <a href="#">site</a> destiné aux experts de la lutte contre le tabagisme et le vapotage</p> <p>Ressources de <a href="#">Québec sans tabac</a> :</p> <p>En savoir plus sur les <a href="#">types de fumées</a> de tabac</p> <p><a href="#">Le tabac nuit à la sexualité et la grossesse</a></p> <p>Sur la voie de la réussite : <a href="#">Guide pour devenir un non-fumeur pour jeunes adultes</a> de Santé Canada</p> <p><a href="#">Famille sans fumée</a> — Passez à l'action !</p> <p>Des informations et des outils pour toute la famille.</p> <p><a href="#">Le tabac chez les jeunes</a> : une ressource du CHU Ste-Justine pour les aider à arrêter</p> <p>Ressources de l'INSPQ :</p> <p><a href="#">Tabac et cigarette électronique durant la grossesse</a></p> <p><a href="#">Tabac, grossesse et allaitement</a></p> |

## CONSOMMATION D'ALCOOL

L'alcool constitue un problème lorsqu'une personne continue de consommer et ne peut modifier ses comportements, malgré les effets néfastes qu'entraîne sa consommation sur sa santé physique et psychologique, sa famille, sa vie professionnelle, et les autres aspects de son existence.

La surdose peut être mortelle.

Des normes existent pour contrôler la conduite automobile lorsqu'on a consommé de l'alcool.

| Accès aux services                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ressources communautaires                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ressources informationnelles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Établissements de santé</b></p> <p>Vous pouvez contacter le <a href="#">CLSC</a> de votre territoire pour parler avec un professionnel de la santé, gratuitement et de manière confidentielle. Ce professionnel pourra évaluer vos besoins et vous diriger vers la ressource d'aide appropriée.</p> <p>Info social 811 pour discuter avec un intervenant et être référé vers des ressources.</p> <p>Le médecin de famille peut aussi référer vers des ressources appropriées.</p> <p><b><a href="#">Programme Alcochoix+</a></b></p> <p>Pour les personnes de plus de 18 ans qui se préoccupent des conséquences de ses habitudes de consommation ou souhaitent les modifier, contacter le CLSC.</p> | <p><b><a href="#">Educ alcool</a></b></p> <p>Des outils et des ressources pour gérer et diminuer sa consommation.</p> <p><b><a href="#">Apte Parents</a></b> du Centre québécois de lutte aux dépendances.</p> <p>D'une durée de 60 minutes environ, ce programme de type cyberapprentissage vise à outiller les parents pour prévenir les risques liés à la consommation des adolescents.</p> <p><b><a href="#">Alcooliques anonymes</a></b></p> <p>Les AA ont un programme simple basé sur l'entraide entre pairs. Une ligne d'information est disponible aussi. Téléphone : 1 866 544-6322</p> <p><b><a href="#">Al-Anon</a> et <a href="#">Alateen</a></b></p> <p>Programme de soutien pour les personnes qui sont ou ont été touchées par la consommation de quelqu'un d'autre. Alateen fait partie des groupes Al-Anon et est composée principalement d'adolescents.</p> <p><b><a href="#">Drogue : Aide et référence</a></b></p> <p>Plusieurs informations et services gratuits et confidentiels pour le consommateur ou ses proches, 24/7. Partout au Québec : 1 800 265-2626</p> <p><b><a href="#">Liste des membres par région</a></b> de l'Association québécoise des centres d'intervention en dépendance</p> <p><b><a href="#">Répertoire des ressources en dépendance</a></b> du gouvernement du Québec</p> | <p>Ressources du gouvernement du Québec :</p> <p><a href="#">Limiter les risques de la consommation d'alcool sur la santé et la sécurité</a></p> <p><a href="#">Reconnaitre un trouble lié à la consommation d'alcool ou de drogues</a></p> <p><a href="#">Les jeunes et l'alcool</a></p> <p><a href="#">Grossesse et alcool : ce qu'il faut savoir</a></p> <p>Conduite automobile et alcool :</p> <p><a href="#">Éducaloi — Alcool et drogue au volant : les conséquences</a></p> <p><a href="#">SAAQ – Sanctions et coûts pour conduite avec les facultés affaiblies</a></p> <p>Consommation et violence conjugale ou intrafamiliale : voir le document sur <a href="#">la violence et l'intimidation</a></p> |

## CONSOMMATION DE DROGUES

La consommation de substances est différente pour chacun et peut être vue sur un spectre avec différents stades de bienfaits, de risques et de méfaits.

Petit à petit, les méfaits associés à la consommation peuvent l'emporter sur tout effet positif. La consommation à risque élevé peut influencer sur plusieurs aspects de la vie d'une personne : santé mentale, travail et école, relations, argent, humeur, etc.

La consommation de drogues implique des risques à la santé à long terme notamment au niveau cardiovasculaire. La fumée primaire et secondaire du cannabis contient plusieurs produits néfastes pour la santé.

La surdose peut être mortelle.

Les drogues vendues sur le marché noir peuvent être mélangées à des produits dangereux pour la santé ou à d'autres drogues. On ne peut donc savoir exactement ce que contiennent ces drogues.

Il est interdit de conduire lorsqu'on a consommé des drogues.

| Accès aux services                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ressources communautaires                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ressources informationnelles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Établissements de santé</b></p> <p>Vous pouvez contacter le <a href="#">CLSC</a> de votre territoire pour parler avec un professionnel de la santé, gratuitement et de manière confidentielle. Ce professionnel pourra évaluer vos besoins et vous diriger vers la ressource d'aide appropriée.</p> <p>Info social 811 pour discuter avec un intervenant et être référé vers des ressources.</p> <p>Le médecin de famille peut aussi référer vers des ressources appropriées.</p> <p>La <b>naloxone</b> est disponible gratuitement pour les personnes âgées de 14 ans et plus dans toutes les pharmacies du Québec et dans certains organismes communautaires. Il est recommandé d'en posséder pour les personnes qui consomment des produits pouvant être contaminés au fentanyl et leurs proches. Voir la <a href="#">liste des ressources</a> de l'INSPQ et <a href="#">celle du MSSS</a>.</p> | <p><b>Trouve ton centre</b></p> <p>Un outil de référence visant à faciliter l'accès aux services offerts et aux coordonnées des différents centres de prévention, de traitement, de réduction des méfaits, ainsi que les points de distribution de naloxone communautaire. Un service de clavardage est aussi disponible.</p> <p><b>Drogue : Aide et référence</b></p> <p>Pour le consommateur ou <a href="#">ses proches</a>, 24/7. Services gratuits et confidentiels.<br/>Téléphone : 1 800 265-2626</p> <p><b>Tel aide</b> (surtout Montréal)</p> <p>Service d'écoute sans frais, confidentiel, anonyme et sans conseil.<br/>Téléphone : 514 935-1101</p> <p><b>Narcotiques anonymes</b></p> <p>Une association d'entraide à but non lucratif, composée de personnes pour qui la consommation était devenue un problème majeur. Offre des ressources, des rencontres, de l'écoute. Dispose aussi d'une section pour les professionnels.<br/>Téléphone : 1 855 544-6362</p> | <p>Ressources du gouvernement du Québec :</p> <p><a href="#">Description, effets et risques du cannabis</a></p> <p><a href="#">Problèmes liés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues</a></p> <p><a href="#">Connaitre les drogues et leurs effets</a></p> <p><a href="#">Matériel de prévention des dépendances du MSSS</a></p> <p><a href="#">Risques liés à l'usage d'opioïdes</a></p> <p><a href="#">Secourir une personne en possible surdose d'opioïdes</a></p> <p><a href="#">Grossesse et consommation de drogue</a></p> <p>Famille sans fumée — <a href="#">La fumée secondaire</a></p> <p><a href="#">ToxQuébec</a> : pour comprendre les dépendances, connaître les substances, évaluer sa consommation et trouver de l'aide</p> <p><a href="#">Ressources éducatives</a> du gouvernement du Canada sur les opioïdes : vidéos, fiches d'information, affiches et plus encore.</p> |

| CONSOMMATION DE DROGUES (suite)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ressources communautaires                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ressources informationnelles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b><u>Apte Parents</u></b><br/>Vise à outiller les parents pour prévenir les risques liés à la consommation des adolescents. Propose un programme de cyberapprentissage.</p> <p><b><u>Liste des membres par région</u></b> de l'Association québécoise des centres d'intervention en dépendance qui peut aussi vous référer vers des ressources.</p> <p><b><u>Répertoire des ressources en dépendance</u></b> du gouvernement du Québec : tous les organismes ouverts à tous.</p> <p><b>Sites de consommation supervisée :</b><br/> <a href="#">Montréal</a><br/> <a href="#">Québec</a><br/> <a href="#">Laval</a><br/> <a href="#">Saguenay</a><br/> <a href="#">Estrie</a><br/> <a href="#">Outaouais</a></p> <p><b><u>Canna-coach</u></b><br/>Application destinée aux 14 à 25 ans pour recevoir un accompagnement sur sa consommation de cannabis.</p> <p><b>Centre d'accès au matériel d'injection</b><br/>Pour les personnes qui consomment des drogues, avec possibilité de services, traitement, références, etc. Gratuit, confidentiel et ouvert à tous, sur recommandation d'un professionnel de santé pour les 14 ans et moins.<br/> <a href="#">Trouver un centre d'accès</a></p> | <p>Éducaloi — <a href="#">Conduite automobile et consommation de drogues</a></p> <p>Conduite automobile et consommation de cannabis :<br/> <a href="#">Cannabis au volant de CAA Québec</a><br/> <a href="#">Drogues au volant de la SAAQ</a><br/> <a href="#">Sanctions et coûts pour conduite avec facultés affaiblies de la SAAQ</a></p> <p>ITSS : vaccination, dépistage, référence vers des ressources spécialisées : voir le document sur la <a href="#">santé sexuelle et reproductive</a></p> <p>Consommation et violence conjugale ou intrafamiliale : voir le document sur <a href="#">la violence et l'intimidation</a></p> |

## JEUX DE HASARD ET D'ARGENT

La pratique des jeux de hasard et d'argent devient un problème lorsqu'elle entraîne plus de difficultés que de plaisir.

| Accès aux services                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ressources communautaires                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ressources informationnelles                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Établissements de santé</b></p> <p>Vous pouvez contacter le <a href="#">CLSC</a> de votre territoire pour parler avec un professionnel de la santé, gratuitement et de manière confidentielle. Ce professionnel pourra évaluer vos besoins et vous diriger vers la ressource d'aide appropriée.</p> <p>Info social 811 pour discuter avec un intervenant et être référé vers des ressources.</p> <p>Le médecin de famille peut aussi référer vers des ressources appropriées.</p> | <p><b><a href="#">Jeu : aide et référence</a></b></p> <p>Pour de l'écoute, du soutien, de l'information et des références<br/>Région de Montréal : 514 527-0140<br/>Ailleurs au Québec : 1 800 461-0140</p> <p><b><a href="#">Ligne Parents</a></b></p> <p>Outils et conseils pour les parents d'adolescents<br/>Montréal : 514 288-5555<br/>Ailleurs au Québec : 1 800 361-5085</p> <p><b><a href="#">Liste des membres par région</a></b> de l'Association québécoise des centres d'intervention en dépendance qui peut aussi vous référer vers des ressources</p> <p><b><a href="#">Répertoire des ressources en dépendance</a></b> du gouvernement du Québec : des organismes ouverts à tous</p> <p><b><a href="#">Trouve ton centre</a></b></p> <p>Un outil de référence visant à faciliter l'accessibilité aux services offerts et aux coordonnées des différents centres de prévention, de traitement, de réduction des méfaits, ainsi que les points de distribution de naloxone communautaire. Un service de clavardage est aussi disponible.</p> <p><b><a href="#">Dépendance et risque suicidaire : soutien aux proches</a></b></p> <p>Ce service permet aux membres de l'entourage de 18 ans et plus d'obtenir un accompagnement par téléphone ou visioconférence. Cette série de rencontres permet de soutenir, outiller, informer, sensibiliser et référer en cas de besoin.<br/>1 800 265-2626</p> <p><b><a href="#">Prévention du suicide</a></b></p> <p>Offre des interventions, du soutien, des suivis, de l'orientation et des références à toutes les personnes qui vivent de la détresse, de l'anxiété, une dépression, des problèmes de dépendances ou une crise qui les amènent à une désorganisation.<br/>1 866 277-3553</p> | <p><b><a href="#">Reconnaître un trouble lié à la pratique de jeux de hasard et d'argent</a></b> : une ressource du gouvernement du Québec</p> |

**CYBERDÉPENDANCE**

L'utilisation d'internet et des écrans peut devenir une problématique de santé lorsqu'elle associée à la perte de contrôle et à des conséquences dans d'autres sphères de la vie de la personne.

| Accès aux services                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ressources communautaires                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ressources informationnelles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Établissements de santé</b></p> <p>Vous pouvez contacter le <a href="#">CLSC</a> de votre territoire pour parler avec un professionnel de la santé, gratuitement et de manière confidentielle. Ce professionnel pourra évaluer vos besoins et vous diriger vers la ressource d'aide appropriée.</p> <p>Info social 811 pour discuter avec un intervenant et être référé vers des ressources.</p> <p>Le médecin de famille peut aussi référer vers des ressources appropriées.</p> | <p><b><a href="#">Ligne Parents</a></b></p> <p>Outils et conseils pour les parents d'adolescents<br/>Montréal : 514 288-5555<br/>Ailleurs au Québec : 1 800 361-5085</p> <p><b><a href="#">Répertoire de ressources d'aide</a></b></p> <p>Une liste de ressources si un membre de votre famille ou vous-même avez besoin de soutien pour mieux gérer votre utilisation des écrans.</p> | <p>Pour de l'information sur un usage équilibré des écrans :</p> <p><a href="#">Pour un usage des écrans qui nous fait du bien   PAUSE (pausetonecran.com)</a></p> <p><a href="#">Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes   Gouvernement du Québec (quebec.ca)</a></p> <p><a href="#">Cyberdépendance</a> : Des ressources sur les symptômes et les conséquences, la prévention, une fiche d'auto-observation et plus encore</p> |

## PERSONNES AYANT RÉVISÉ OU COLLABORÉ À ENRICHIR CE PROJET

### **Institut national de santé publique du Québec**

Stephani Arulthas, Emilie Audy, Maryse Caron, Gabrielle Désilets, Dominique Gagné, François Gagnon, Annie Gauthier, Liliana Gomez, Édith Guilbert, Mathieu Maltais, Aurélie Maurice, Annie Montreuil, Elisabeth Papineau, Marie-Claude Roberge, André Tourigny, Brigitte Paquette, Chantale Sauvageau, Laurence Pothier, Nicholas Brousseau, Pierre-Henri Minot.

### **Sous-ministériat à la prévention et à la santé publique du Ministère de la Santé et des Services sociaux**

Carol-Ann Lavoie, Geneviève Martel, Juliette Martin, Renée Paré, Carole Anne Auger, Catherine Dufour, Laetitia Madjri, Maryane Tremblay, Audrey Vézina, Isabelle Breton, Karine Grenier, Stéphane Groulx, Marie-Pier Parent, Peggy Bedon, Catherine Denis, Chantal Lacroix.

### **AUTRES PARTENAIRES**

#### **Direction régionale de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal**

Zoé Brabant, Danielle Kouhio Depri.

#### **Intervenants communautaires interculturels (ICI) — Santé**

Hang Chen, Centre d'appui aux communautés immigrantes de Bordeaux-Cartierville

Jonathan Ferrero, Centre-Émersion Manicouagan

Solange Valérie Kouamo, Accès Accueil Action Basses-Laurentides

Ekta Manglik, Centre d'intégration multiservice de l'Ouest de l'île

Ouassila Mehamsadji, Accueil aux immigrants de l'est de Montréal

Paula Mazzeo, Alliance pour l'accueil et l'intégration des immigrant-e-s

Robbie Paul, Orienthèque

Sylvie Pelletier, Accès Travail Portneuf

#### **Table de concertation des organismes œuvrant auprès des réfugiés et des migrants (TCRI)**

Marie-Claire Rufagari, Maude Bisson, Nouhad Sawaf.

#### **Fondation des maladies du cœur et de l'AVC**

Francine Forget Marin, Elizabeth Obregon.

Les personnes qui ont révisé ce document ont été conviées à apporter des commentaires sur la version préfinale, et en conséquence, n'en ont pas révisé ni endossé le contenu final.

---

## Ressources en dépendance

---

### RÉDACTION

Marie-Hélène Senay, conseillère scientifique  
Marie-Kim Bouchard, conseillère  
Secrétariat général

Elyse Durocher, conseillère scientifique spécialisée  
Direction de la santé environnementale, au travail et de la toxicologie

### SOUS LA COORDINATION DE

Benoit Houle, chef d'unité, Affaires publiques, communications et  
transfert de connaissances  
Secrétariat général  
Institut national de santé publique du Québec

### COLLABORATION

Émilie Dionne  
Sophie Pomedio  
Direction de la planification, du développement et des mandats  
transversaux en santé publique  
Ministère de la Santé et des Services sociaux

Hamida Mukarurangwa, conseillère  
Maritza Guillén, conseillère  
Direction des politiques et programmes d'intégration  
Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration

Janine Badr, conseillère scientifique  
Vice-présidence aux affaires scientifiques  
Institut national de santé publique du Québec

### RÉVISION

Maude Chapados, conseillère-cadre, politiques publiques  
Julie St-Pierre, conseillère scientifique spécialisée  
Secrétariat général

Les rédactrices ont dûment rempli leurs déclarations d'intérêts et  
aucune situation à risque de conflits d'intérêts réels, apparents  
ou potentiels n'a été relevée.

*Les reproductions à des fins d'étude privée ou de recherche sont autorisées en vertu de l'article 29 de la Loi sur le droit d'auteur. Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue ou en écrivant un courriel à : [droits.dauteur.inspq@inspq.qc.ca](mailto:droits.dauteur.inspq@inspq.qc.ca).*

*Les données contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.*

Dépôt légal — 1<sup>er</sup> trimestre 2026  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
ISBN : 978-2-555-03014-5 (PDF [ensemble])  
ISBN : 978-2-555-02955-2 (PDF)  
DOI : <https://doi.org/10.64490/FYZR1617>

© Gouvernement du Québec (2026)

N° de publication : 3765-ressources-dependance