

**CENTRE PRÉVENTION DU SUICIDE**  
**1-833-456-4566**

### À venir cette semaine

#### 31 janvier

##### La dépression

Dépression.  
Dépression majeure.  
Dépression saisonnière.  
Les différences.

#### 1<sup>er</sup> février

##### Trouble de l'adaptation et TSPT

Qu'est-ce que le trouble  
de l'adaptation?  
Qu'est-ce que le TSPT?

#### 2 février

##### La dépendance

Les divers types de  
dépendance: alcool,  
drogue, médicament.

#### 3 février

##### La Vigile

Les services offerts.

#### 4 février

##### Méthode Brunet

Qu'est-ce que  
la méthode Brunet?

## LA DÉPENDANCE

Dans plusieurs cas de santé mentale, l'alcool, la drogue ou les médicaments peuvent devenir un exutoire temporaire ou permanent. Dans certains cas, certaines personnes réussiront à s'en sortir avec de l'aide. Dans d'autres situations, la personne en développe une dépendance à long terme et cela peut la conduire vers une overdose. Nous ne pouvons pas ignorer d'autres cas où les gens décident une finalité tragique, liée à leur dépendance.

Les différentes dépendances peuvent conduire à un problème de santé mentale, comme la santé mentale peut conduire aux diverses dépendances. Peu importe laquelle, il est possible de s'en sortir !

### Dépendance à l'alcool

L'alcoolodépendance est définie comme étant la dépendance à l'alcool. C'est une envie compulsive incontrôlable à consommer de l'alcool et qui est associée à une incapacité de vaquer à ses obligations quotidiennes.

Une consommation régulière amène des modifications dans le comportement, les humeurs ainsi que les perceptions. Il y a neuf signes qui démontrent une dépendance à l'alcool: l'irritabilité, des difficultés à gérer le quotidien, de ressentir des symptômes de sevrage, le manque de concentration et de mémoire, se cacher pour boire, des disputes récurrentes avec l'entourage proche, l'abandon progressif des autres sources de plaisir et d'intérêt ainsi que des difficultés à s'arrêter après un seul verre.

## À venir cette semaine

**31 janvier**

### La dépression

Dépression.  
Dépression majeure.  
Dépression saisonnière.  
Les différences.

**1<sup>er</sup> février**

### Trouble de l'adaptation et TSPT

Qu'est-ce que le trouble  
de l'adaptation?  
Qu'est-ce que le TSPT?

**2 février**

### La dépendance

Les divers types de  
dépendance: alcool,  
drogue, médicament.

**3 février**

### La Vigile

Les services offerts.

**4 février**

### Méthode Brunet

Qu'est-ce que  
la méthode Brunet?

## Dépendance à la drogue

La toxicomanie est le résultat d'une consommation excessive et abusive de substances toxiques, qui peuvent inclure des médicaments. Le point de départ d'une dépendance aux drogues n'est pas une prescription addictive, mais bien un usage récréatif, suivi d'un usage régulier. Depuis le début de la pandémie, il y a une hausse marquée de la consommation de cannabis, de méthamphétamines ainsi que de fentanyl. Pour le cannabis, c'est une augmentation de 28% entre mars 2020 et avril 2020. Le tiers des consommateurs de cannabis avouent avoir augmenté de façon considérable leur consommation depuis le début.

Le fentanyl fait des ravages depuis quelques années au pays. Il est prescrit pour soulager des douleurs, mais il est facile d'en retrouver sur le marché noir. Également, il est utilisé pour la production de certaines drogues, comme l'héroïne, la cocaïne et la méthamphétamine. L'utilisation du fentanyl a triplé entre mars 2020 et juillet 2020.

## Dépendance aux médicaments

La pharmacodépendance est le résultat de l'usage de médicaments prescrits. Elle est principalement reliée aux benzodiazépines ainsi qu'aux opiacés.

Les personnes qui sont les plus à risque de pharmacodépendance prescrite sont les personnes âgées, souvent causée par leur solitude. Également, les personnes surchargées qui vivent avec de l'anxiété ou encore celles aux prises avec une dépression sont aussi à risque.

## Liens utiles

**Éduc'alcool**  
educalcool.qc.ca

---

**Répertoires des  
ressources en  
dépendances**  
msss.gouv.qc.ca/repe  
rtoires/dependances

---

**FPHQ**  
fphq.ca

---

**Comité santé mentale**  
santementalefphq  
@gmail.com

Dans tous les cas, il existe des ressources d'aide pour toutes les dépendances (voir l'encadré). Il existe toutes sortes de dépendances que nous n'avons pas abordées, tels que la cyberdépendance, le jeu, la pornographie, etc.

### Le saviez-vous ?

Le Québec est la province où les consommateurs d'alcool respectent le plus la consommation à faible risque, c'est-à-dire en terme de quantité en une soirée. Cependant, le Québec est aussi l'endroit où nous buvons le plus souvent !

Un petit calculateur d'alcool est disponible sur le site d'Éduc'alcool pour vous aider afin de savoir à quel taux d'alcoolémie vous vous situez.

Nous vous rappelons encore une fois que la Vigile peut vous aider si vous avez développé une dépendance.

**PARLER SAUVE DES VIES !**

---

### Votre comité en santé mentale

Michel Fradette | Stéphane Rainville | Maryève Couture