



ATTENTION : Toutes les informations transmises dans ce chapitre ne remplacent pas l'avis d'un médecin ou d'un spécialiste de la santé. On t'encourage à consulter si tu vis des symptômes et des signes d'un trouble ou d'une maladie quelconque au quotidien.

Santé et bien-être



Chaque jeune devrait bénéficier de services et prestations continus en temps opportun favorisant sa santé et son bien-être tout au long de sa vie. Ces mesures de soutien doivent être offertes dans le cadre d'une approche tenant compte des traumatismes et de réduction des préjudices sans jugement, sans délai d'attente inclus.

Extrait du rapport, Normes équitables de transition vers l'âge adulte pour les jeunes pris en charge (2021) rédigé par la Dre Mélanie M. Doucet, en collaboration avec le Conseil national des défenseurs des jeunes pris en charge. P. 24.

Santé et bien-être



Santé et bien-être, ça veut dire quoi?	446
Les dimensions de la santé et du bien-être	447
Les saines habitudes de vie	449
Les déterminants sociaux de la santé	450
Le trauma complexe	452
Les impacts du trauma complexe sur la santé et le bien-être	455
L'approche sensible au trauma	460
La santé physique	462
Le sommeil	463
L'alimentation équilibrée	472
La santé buccodentaire	473
La santé oculaire	475
La santé mentale	477
La distinction entre la santé mentale et la maladie mentale	477
L'importance de prendre soin de sa santé mentale	479
La consommation de substances	482
Les types de substances et leurs effets	483
La loi de l'effet	487
Quand la consommation de substances devient-elle problématique?	489
La consommation sexualisée	490
Les surdoses	492
Tu veux de l'aide?	495

La neurodivergence	496
Brève explication de divers troubles	498
Le trouble développemental du langage (TDL)	500
Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité	502
Le trouble du spectre de l'autisme (TSA)	503
La santé sexuelle	504
Les bonnes pratiques en matière de santé sexuelle	505
Les infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS)	508
Les moyens de contraception	522
La grossesse	524
L'avortement	525
La santé LGBTQIA+2S	527
Les concepts clés de la diversité sexuelle et de genre	529
Le processus d'affirmation de genre	535
Autoévaluation de ma santé et de mon bien-être	542



Santé et bien-être, ça veut dire quoi?

Quand on parle de santé et bien-être, ça peut sembler flou, mais en réalité, ces notions sont assez simples et intimement liées : elles regroupent tout ce qui t'aide à te sentir bien, autant dans ton corps que dans ta tête.

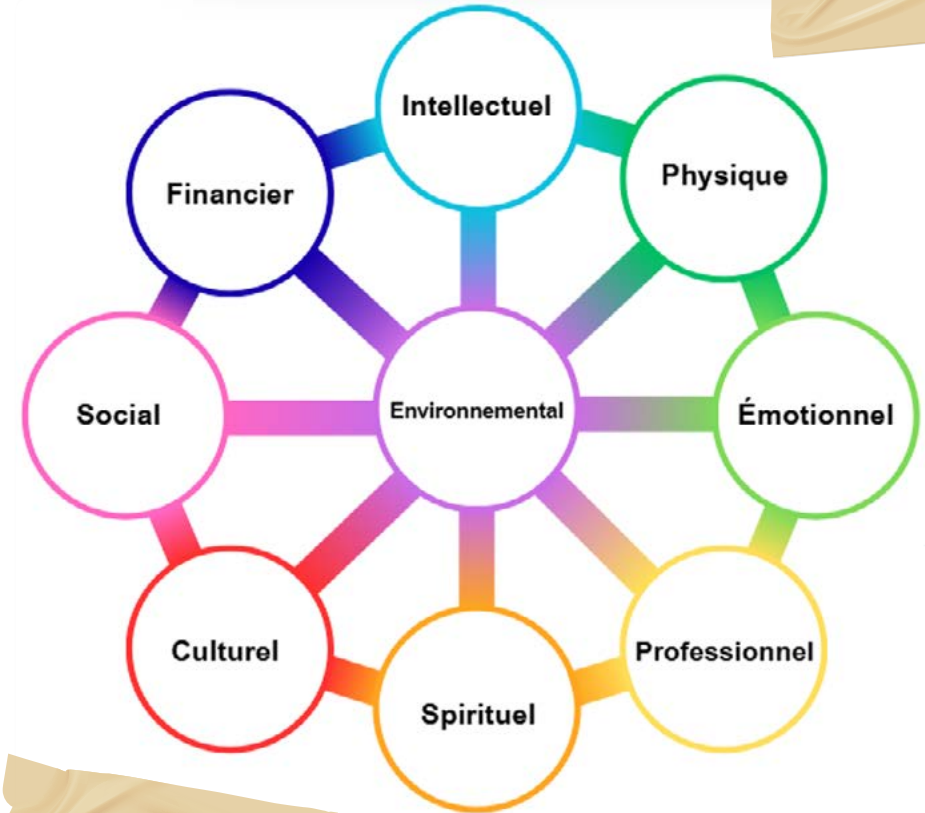
La santé, ce n'est pas seulement d'aller chez le médecin quand tu es malade. C'est surtout prendre soin de toi au quotidien : bien manger, bouger pour rester actif·ve, dormir suffisamment pour recharger ton énergie. Être en santé, c'est avoir un corps qui fonctionne bien, un esprit équilibré et la capacité de réaliser ce que tu souhaites.

Le bien-être est plus personnel et subjectif. C'est ce qui te fait te sentir bien dans ta vie de tous les jours. Il peut passer par tes relations, ton environnement, tes passions, ton sentiment de sécurité ou encore la façon dont tu gères ton stress. Le bien-être, c'est trouver ton équilibre et répondre à tes besoins pour être heureux·se.

On met donc **la santé et le bien-être ensemble** parce qu'ils se renforcent mutuellement. Prendre soin de ta santé favorise ton bien-être et cultiver ton bien-être contribue à maintenir une bonne santé. Ensemble, ils donnent une vision complète d'une vie équilibrée et épanouissante.

À garder en tête!
Chaque corps est unique. Ce qui fonctionne pour une personne ne sera pas forcément ce qui te convient. C'est pourquoi il est essentiel d'être attentif·ve et à l'écoute de ton corps, pour mieux comprendre ses signaux et respecter tes propres limites.

Les dimensions de la santé et du bien-être



Pour mieux comprendre de quoi on parle quand on dit santé et bien-être, voici les principales dimensions qui les composent. **Ces 9 dimensions** rappellent que notre équilibre ne dépend pas d'un seul aspect de la vie, mais d'un ensemble de sphères interconnectées. Le bien-être se construit autant à travers la santé physique et émotionnelle que dans le développement intellectuel, professionnel et financier. Il s'enrichit aussi par nos relations sociales, notre ancrage culturel, notre dimension spirituelle et notre lien avec l'environnement. Prendre soin de chacune de ces dimensions, même par de petites actions au quotidien, contribue à une vie plus harmonieuse et épanouissante.

Témoignage

Ce pilier est très important pour moi, car il est primordial de prendre soin de soi-même. On a beau avoir un logement ou de l'argent, si on n'est pas bien physiquement ou psychologiquement, ça n'ira pas mieux. Il est important d'avoir accès à des soins médicaux ou à des services d'un·e psychologue/psychiatre, sans devoir attendre pendant un laps de temps insensé.

Depuis mon jeune âge, je n'ai jamais eu de suivi médical, que ça soit avec un médecin, avec un psychiatre ou d'autres professionnels. À mes 18 ans, en sortant du centre jeunesse, je suis tombé à la rue et j'ai fini par consommer plusieurs substances. Le fait d'avoir pris des substances a fait en sorte que ma santé mentale en a pris un coup.

J'ai compris après plusieurs consultations auprès d'un psychiatre que j'avais la dysphorie de genre, ce qui jouait beaucoup sur ma santé mentale de tous les jours, mais avec la consommation, j'ai rajouté les idées suicidaires fréquentes, et ce, même à ce jour. J'ai aussi été diagnostiqué TPL (trouble de la personnalité limite) et, après 1 an et demi d'attente, j'ai eu accès à un professionnel (ergothérapeute) qui accompagne les personnes avec cette difficulté.

Avec ma consommation de drogue, je n'ai pas su être capable de garder mon suivi, ce qui nuit beaucoup à ma vie de tous les jours. Le fait d'être TPL crée plusieurs difficultés comme toujours penser que le monde est contre moi, toujours être jaloux des relations des autres, toujours vivre mes émotions à l'extrême, etc. Tout ça est un cercle vicieux.

En ce qui concerne la santé physique, je mentionnerais seulement que, si on ne prend pas soin de notre tête, on ne prendra certainement pas soin de notre corps. Tout ça est relié.

J'essaie de m'en sortir, mais pour ça, j'ai absolument besoin d'un suivi médical en santé mentale.

Mike

Les saines habitudes de vie

Les **saines habitudes de vie**, ce sont tes choix du quotidien : ton alimentation, tes activités physiques, ton sommeil, ta consommation ou ta gestion du stress. Ces habitudes influencent directement ta santé et ton bien-être. Plus tu en prends soin, plus tu te donnes de chances de te sentir bien dans toutes les sphères de ta vie. Tu dois apprendre à observer comment tes habitudes influencent ton quotidien, puis trouver l'équilibre qui te correspond. Cet équilibre doit te permettre de te sentir bien dans ton corps et dans ta tête. Prendre soin de toi, c'est investir dans ta santé, tes projets et ton bonheur.

Exemples de saines habitudes de vie :

- Avoir une alimentation saine et équilibrée;
- Bouger régulièrement dans ta journée;
- Dormir suffisamment, avec une routine de sommeil reposante;
- Avoir des techniques de gestion du stress qui fonctionnent pour toi;
- Éviter la consommation de substances (ex. alcool, tabac, cannabis, etc.);
- Passer du temps de qualité avec des personnes positives et bienveillantes;
- Respecter tes limites et prendre soin de ta santé mentale;
- T'accorder des moments rien que pour toi et faire des activités qui te font du bien.

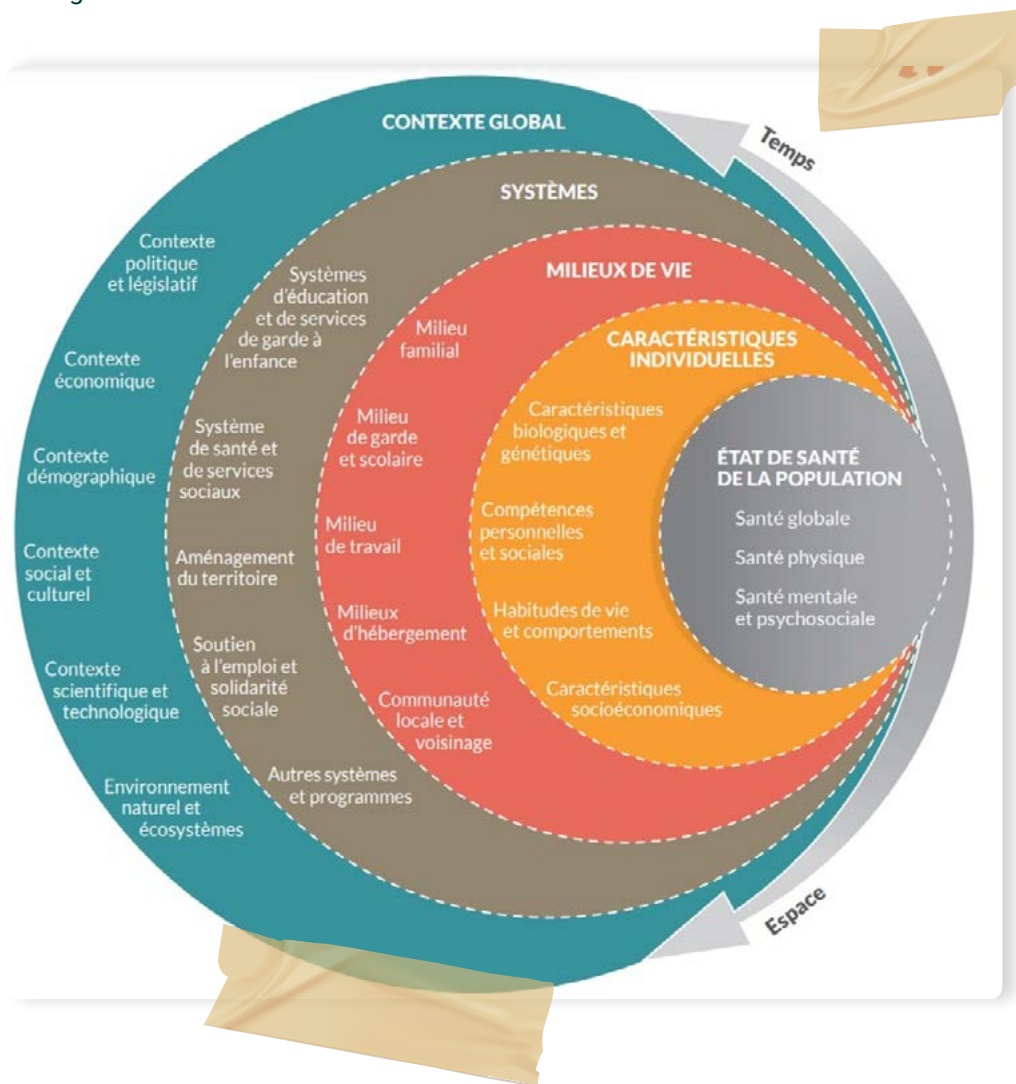
Dans ce pilier, garde en tête que le but, ce n'est pas de te dire quoi faire ni comment vivre. Ici, on t'informe pour que tu puisses trouver tes propres solutions. **Parce qu'au fond, prendre soin de toi, c'est un des plus beaux cadeaux que tu puisses te faire.**

L'idée, ce n'est pas d'être parfait·e, mais de trouver un équilibre qui te correspond!



Les déterminants sociaux de la santé

Ta santé et ton bien-être ne dépendent pas seulement de toi. Ils sont aussi influencés par des **facteurs extérieurs**, qu'on appelle les **déterminants sociaux de la santé**. Ce sont les conditions de vie dans lesquelles tu nais, tu grandis et tu vis.



Pigeon Marjolaine. *Carte de la santé et de ses déterminants*. Dans : La santé et ses déterminants : mieux comprendre pour mieux agir. Montréal : Ministère de la santé et des services sociaux – Direction des communications, 2012, p. 7. En ligne

Les **déterminants sociaux de la santé** peuvent avoir un **impact positif** sur ta santé et ton bien-être lorsqu'ils t'offrent des conditions favorables qui te soutiennent dans ton quotidien.

Par exemple, si tu as un revenu suffisant, cela te permet de couvrir tes besoins de base, t'évite d'avoir du stress lié à l'insécurité financière et te donne plus de liberté pour adopter un mode de vie sain.

Les déterminants de la santé peuvent aussi avoir des **impacts négatifs**, lorsqu'ils créent des obstacles qui nuisent à ton équilibre.

Par exemple, si ton revenu n'est pas suffisant, tu risques de vivre du stress financier et de devoir couper quelque part dans ton budget. Ça peut compliquer tes efforts pour prendre soin de toi, même si tu adoptes de bonnes habitudes de vie.

À quoi ça sert de les reconnaître?

Ces déterminants sociaux permettent de voir plus clairement les obstacles auxquels tu fais face, de prendre du recul et de donner du sens à ce que tu vis.

Ce n'est pas juste une question de volonté personnelle : tes difficultés peuvent être liées à ton environnement et à tes conditions de vie. Idéalement, il faut un équilibre entre ton potentiel d'adaptation (ex. tes forces, tes limites) et le potentiel expérientiel que t'offre ton environnement (ex. des vélos stationnaires dans ta classe pour te permettre de bouger).

Reconnaître ça, c'est aussi accepter qu'il existe des **inégalités** et des **injustices** qui influencent ton parcours. Le fait de prendre conscience de ton environnement te donne la possibilité d'agir : chercher les ressources disponibles pour toi, demander de l'aide quand c'est nécessaire et contribuer à changer les choses pour plus **d'équité**.

Le trauma complexe

Beaucoup de jeunes ont traversé des choses que peu de gens peuvent imaginer. Tu en fais peut-être partie. Tu as peut-être vécu, durant ton enfance, de la négligence, de la violence, de l'abus dans un milieu familial dysfonctionnel. Et même si certaines personnes pensent que c'est du passé, ces expériences laissent des traces bien réelles et peuvent affecter ta santé et ton bien-être encore aujourd'hui. Dans les prochaines pages, on va parler de tout ça plus en détail. On va mettre des mots sur ce qu'on appelle le trauma complexe.

C'est quoi le trauma complexe?

Quand tu vis un événement unique, intense et soudain comme un accident ou une agression et qu'il a de gros impacts psychologiques sur toi. C'est ce qu'on appelle un **traumatisme**.

Le **trauma complexe**, c'est une forme de traumatisme, mais il n'arrive pas d'un coup. Il se développe quand une personne vit de façon répétée et prolongée des événements, comme de l'abus, de la violence ou de la négligence, dans une relation où la personne en cause était censée assurer un rôle de protection, de soin ou de soutien. Il s'agit généralement de figures parentales, éducatives ou d'autorité, avec lesquelles il existait un lien de confiance, de dépendance ou de pouvoir.

Ces expériences se produisent souvent durant des périodes critiques du développement, comme l'enfance ou l'adolescence, au moment où le cerveau, le corps et l'identité sont en pleine construction. Elles peuvent laisser des traces durables sur la santé et le bien-être. Le trauma complexe engendre **des blessures émotionnelles profondes** qui s'inscrivent dans le quotidien : dans les pensées, les comportements, les relations et même dans la manière dont une personne perçoit sa propre valeur.

Texte poétique Noé

Ils ont les poings serrés, les cœurs en vrac.
Pris dans un système où l'on oublie leur trac.
Ces jeunes de la DPJ, invisibles à l'œil nu,
aux sourires forcés, aux rêves déçus.
Ils avancent masqués, sous un ciel souvent gris.
Ombres solitaires, pourtant bien en vie.
Ils cherchent l'amour, la paix, le repos,
dans un monde où leurs cris se perdent échos.

La santé?

Un mot creux qui sonne dans le vide, quand l'espoir se cache,
dans un labyrinthe rigide.

Ils n'ont pas de famille, juste des dossiers,
des formulaires à remplir, des vies encadrées.

Le bien-être?

Un mirage au bout d'un long couloir,
là où l'on rêve d'un foyer, d'un doux havre quelque part.

Mais derrière les murs, les sourires s'effritent.

Chaque jour passé est une lutte, une fuite.
Ils se battent seuls, des cœurs pleins de trous.

La santé mentale brisée par des coups.
Des coups de silence, des coups de rejet.
Et l'amour absent, remplacé par un « projet ».

La DPJ, c'est leur carcan, leur prison,
mais ils restent debout, malgré l'abandon.
Résilients, ces jeunes forgent leur chemin,
dans un monde qui les oublie, les lâche sans fin.

Ils marchent la tête haute, même le cœur abimé.
Parce que leur âme, leur force, personne ne peut les briser.

À chaque battement, à chaque inspiration,
ils portent le poids d'une génération.

Alors, écoutons-les, ces guerriers de l'ombre,
avant que le système ne les engloutisse et les sombre.

Leurs voix sont là, prêtes à éclater,
Pour réclamer santé, bien-être et dignité.

CONSÉQUENCES DU TRAUMA COMPLEXE

• 7 GRANDES CATÉGORIES •

ATTACHEMENT

BIOLOGIE/PHYSIOLOGIE

ÉMOTIONS

DISSOCIATION

COMPORTEMENTS

FONCTIONS COGNITIVES

CONCEPT DE SOI

INFOGRAPHIE RÉALISÉE PAR:
MARIE-ÈVE GRISÉ BOLDOC ET DELPHINE COLLIN-VÉZINA (2020)

CENTRE FOR RESEARCH
ON CHILDREN AND FAMILIES



CENTRE DE RECHERCHE
SUR L'ENFANCE ET LA FAMILLE

CONSORTIUM CANADIEN
SUR LE TRAUMA CHEZ LES
ENFANTS & ADOLESCENTS



CONSORTIUM
CANADIAN ON CHILD
& YOUTH TRAUMA

Les impacts du trauma complexe sur la santé et le bien-être

L'attachement

Le trauma complexe augmente le risque de développer un **attachement insécuré**. Il rend plus difficile la création de relations saines, stables et sécurisantes. Tu peux avoir du mal à faire confiance aux autres. La peur d'être abandonné-e peut s'installer, accompagnée parfois d'une croyance profonde que l'on ne mérite pas d'être aimé-e. Ces pensées peuvent influencer tes comportements dans tes relations. Tu peux donc te montrer distant-e, hypervigilant-e ou même repousser les autres, non pas parce que tu ne veux pas de lien, mais parce que tu as peur d'être blessé-e à nouveau. Paradoxalement, le désir de proximité reste bien présent. Tu veux être proche, aimé-e, en sécurité, mais ce besoin entre en conflit avec la peur. Et ce conflit intérieur peut rendre les relations très difficiles à vivre, même quand tu tiens sincèrement à quelqu'un.

La biologie/physiologie

Le trauma complexe peut entraîner un **état de stress chronique**. Ce qui use ton corps, ton esprit et peut diminuer ton niveau d'énergie. Ce stress ne disparaît pas une fois la menace passée, il reste en fond. Il impacte tout ton fonctionnement. Ton corps garde en mémoire ce que tu as vécu. Et cette mémoire peut maintenir ton système nerveux en mode alerte, comme s'il s'attendait à ce qu'un danger surgisse à tout moment. C'est ce qu'on appelle l'**hypervigilance** : une attention excessive à ton environnement, des sursauts fréquents, une sensibilité accrue aux bruits ou aux mouvements. Même quand tout semble calme, ton corps reste sur ses gardes. Sur le long terme, ça peut mener à des problèmes de santé : troubles anxieux ou dépressifs, maladies inflammatoires, fatigue chronique, douleurs physiques, troubles du sommeil, dérèglements hormonaux ou même des problèmes cardiovasculaires.



Les émotions

Le trauma complexe peut bouleverser ton rapport aux émotions. Tu peux ressentir des sentiments très forts (tristesse, colère, honte, peur) qui surgissent sans prévenir, parfois sans que tu comprennes pourquoi. À l'inverse, il peut t'arriver de ne rien ressentir du tout, comme si tout était figé ou vide à l'intérieur. Tu peux aussi avoir du mal à reconnaître ce que tu ressens, à mettre des mots dessus ou à les exprimer. Parfois, une émotion prend toute la place et ta réaction peut sembler « trop intense » face à une situation qui, pour les autres, paraît anodine. Ce n'est pas que tu exagères, c'est que ton corps et ton cœur réagissent à des blessures profondes. Ces réactions sont des réponses à ce que tu as vécu. Et même si elles peuvent être difficiles à vivre, elles peuvent aussi être apprivoisées, doucement, avec du soutien et du temps.

**La dissociation**

Pour se protéger, le cerveau peut « se déconnecter » : tu peux te sentir comme si tu n'étais pas vraiment là, comme si tu regardais ta vie de l'extérieur. C'est une façon de survivre à ce qui est trop douloureux. C'est un mécanisme de défense souvent en réponse à un déclencheur, mais peut aussi survenir sans que tu comprennes pourquoi. C'est comme si ton corps pesait sur pause pour te protéger. Tu peux alors te sentir détaché-e, comme si ton esprit s'éloignait pour ne pas ressentir la douleur. Le temps devient flou, tu ne sais plus trop ce qui se passe autour de toi. Tu peux te sentir vide, comme si tes émotions ou ton corps ne t'appartenaient plus. Ce mécanisme peut te laisser confus-e et désorienté-e avec des trous de mémoire et t'empêcher de te sentir pleinement vivant-e ou connecté-e aux autres, comme s'il y avait un voile entre toi et le monde. La reviviscence traumatique, c'est une réactivation involontaire de la mémoire traumatique. Un déclencheur comme un son, une odeur, un mot ou une image peuvent raviver le souvenir traumatique. Ton corps peut alors réagir comme si c'était en train d'arriver à nouveau : cœur qui bat vite, tremblements, sueurs, douleurs à l'estomac ou à la tête. La reviviscence peut aussi prendre la forme de flashbacks ou de cauchemars qui te replongent dans l'expérience. Parfois, il arrive que la mémoire traumatique se réactive spontanément, sans pouvoir identifier ce qui l'a provoquée.

Les comportements

C'est généralement l'impact visible du trauma complexe, la pointe de l'iceberg. Il est possible que tu adoptes des routines rigides afin de garder le contrôle ou intérioriser la douleur, ce qui peut mener à des comportements autodestructeurs. Tu peux aussi devenir impulsif-ve, explosif-ve, incapable de tolérer la frustration ou l'attente. Rechercher des sensations fortes ou poser des gestes sans réfléchir aux conséquences.



Les fonctions cognitives

Le trauma complexe peut avoir un impact important sur le développement de ton cerveau et altérer tes fonctions cognitives. Tu peux développer des difficultés d'attention, de concentration ou de mémoire qui rendent plus complexe la gestion du quotidien. Résoudre un problème, planifier une action, organiser tes idées ou même suivre une conversation peut devenir un défi. Ton esprit peut te sembler confus, ralenti ou saturé, comme si penser demandait un effort immense. Même si certaines fonctions sont difficiles à restaurer complètement, la bonne nouvelle, c'est que le cerveau possède une capacité de réparation appelée neuroplasticité. Cela signifie qu'il peut venir compenser les zones fragilisées avec des soins adaptés et un environnement sécurisant. Ton cerveau peut également intégrer des croyances négatives profondes, souvent inconscientes, qui ne viennent pas de toi, mais de ce que tu as traversé. Ces pensées sont automatiques, envahissantes et autorenforçantes. Elles s'imposent, tournent en boucle dans ta tête et finissent par te convaincre que ce qu'elles disent est vrai.

Le concept de soi

Le trauma complexe peut profondément affecter la manière dont tu te perçois. Tu peux avoir du mal à reconnaître tes forces, tes qualités et tes compétences. Une vision négative de toi-même peut s'installer, accompagnée de culpabilité, de honte ou de doute. Certains, pour tenter de reconstruire une estime de soi fragilisée, peuvent recourir à des récits réinventés ou à des identités de protection, non pas par manipulation, mais pour se protéger et tenter de se réapproprier une image de soi acceptable. Par contre, avec le temps, ces stratégies peuvent entraîner une forme de confusion identitaire, comme si le vrai « soi » était difficile à retrouver, fragmenté ou inaccessible. Dans certains cas, cela peut évoluer vers des troubles dissociatifs, notamment le trouble dissociatif de l'identité (TDI) ou l'amnésie dissociative.



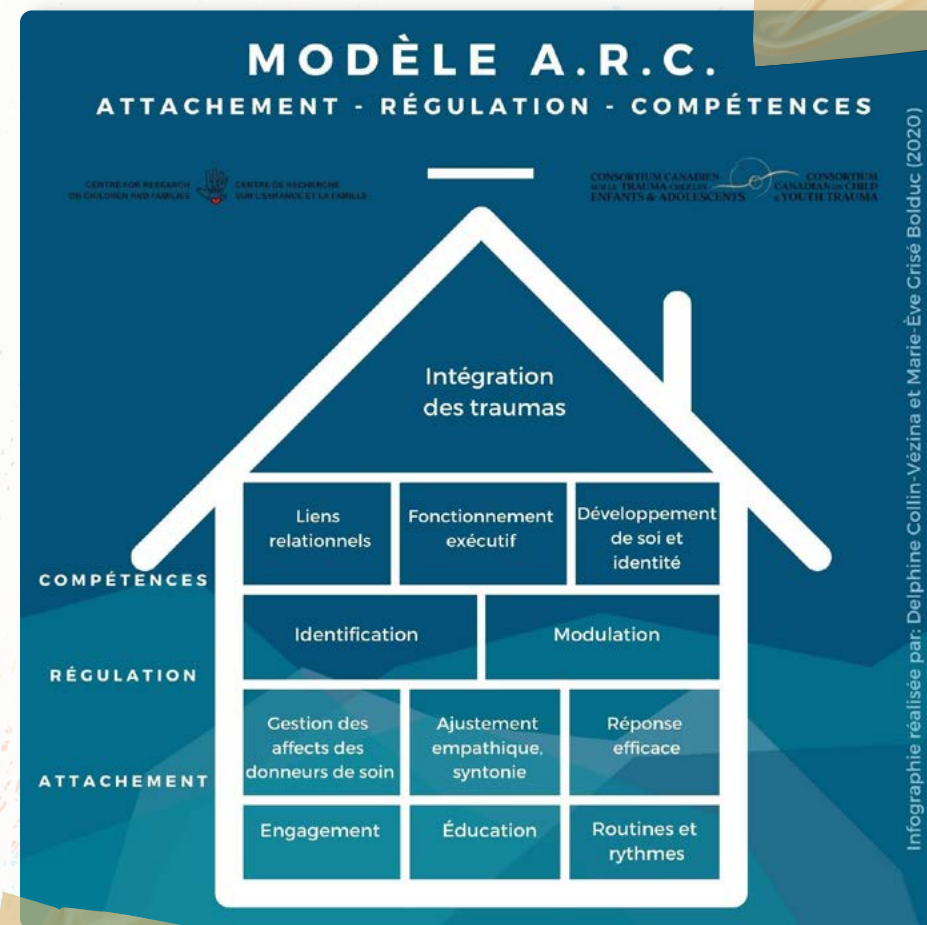
Même si le trauma complexe laisse des traces profondes, il est possible d'aller mieux. Le corps et le cerveau possèdent une grande capacité de guérison. Avec du soutien, des relations de confiance, des soins adaptés et des stratégies d'autosoin, tu peux retrouver plus de sécurité, de bien-être et de pouvoir sur ta vie. **L'espoir et la résilience sont tes meilleurs remèdes!**

L'approche sensible au trauma

Tu mérites des services de santé qui tiennent compte de tes traumas, de la violence que tu as vécue et des répercussions sur ta santé et tes comportements. Avoir des services ne devrait pas te créer des traumatismes, mais bien t'aider à aller mieux.

Voici les 7 principes de l'approche sensible au trauma :

- 1. Réaliser/reconnaître** : il est nécessaire que les intervenant-es comprennent que tu as vécu des choses traumatisantes, qu'ils sachent repérer les signes de trauma, même quand ce n'est pas explicite;
- 2. Sécurité** : il est important que tu te sentes en sécurité, physiquement et émotionnellement. Il faut que ce soit clair, prévisible, et que tu aies un sentiment de confiance.
- 3. Transparence et fiabilité** : il faut qu'on te donne des informations claires, que tu participes aux décisions et que tu saches ce qu'on fait et pourquoi on le fait. Ça évite les mauvaises surprises, les cachotteries et le sentiment de trahison.
- 4. Collaboration/partage de pouvoir** : tu dois pouvoir faire des choix. Les gens doivent prendre le temps de collaborer avec toi, d'écouter ce que tu veux, ce qui te convient. On ne doit pas te forcer.
- 5. Reconnaître les forces** : plutôt que de voir seulement ce qui ne va pas, ce que tu dois améliorer, on doit t'aider à découvrir tes forces, tes intérêts, tes capacités.
- 6. Sensibilité aux différences culturelles, de genre, d'histoire** : le trauma ne se vit pas de la même façon selon les cultures, l'histoire personnelle, le genre. On doit tenir compte de ça pour que l'aide soit vraiment adaptée.
- 7. Éviter de retraumatiser** : retransmettre le trauma, ça peut venir d'un mot, d'une attitude, d'un contexte (par exemple, un lieu très stressant, ou des pratiques qui rappellent le traumatisme). Il faut faire attention à ne pas provoquer de nouveaux effets traumatiques.



La santé physique

Prendre soin de ta santé physique, c'est fondamental! Lorsque tu la négliges, cela peut avoir des répercussions sur ton énergie, ta concentration, ton humeur et même sur ta santé mentale. Ton corps et ton esprit sont étroitement liés : plus tu prends soin de l'un, mieux l'autre se porte et vice versa.

Heureusement, au Québec, nous bénéficions d'un système de soins de santé universel, financé par les impôts. Le **Régime d'assurance maladie du Québec** (RAMQ) est une assurance publique qui permet d'avoir accès à une variété de services médicaux gratuits.

Grâce à ta carte d'assurance maladie, tu peux recevoir les soins nécessaires pour rester en bonne santé. Si tu as des questions sur l'obtention ou le renouvellement de ta carte ou si tu veux mieux comprendre les démarches à suivre, la section **Les essentiels** est là pour te guider.

À garder en tête!

Si tu ressens un malaise, une douleur persistante ou si tu as un doute sur ta santé, n'hésite pas à consulter. Tu peux prendre rendez-vous dans une clinique médicale, voir ton médecin de famille ou te rendre à l'hôpital en cas d'urgence. Mieux vaut agir tôt que tard, car ta santé mérite toute ton attention. Tu es la personne la mieux placée pour comprendre ton corps.



Le sommeil

Le **sommeil**, c'est la base! Quand tu dors, ton corps et ton cerveau travaillent pour que tu sois au meilleur de ta forme au réveil. Ton corps se répare, recharge tes batteries et renforce tes défenses immunitaires. Ton cerveau, lui, trie tes souvenirs, enregistre ce que tu as appris et prépare ton esprit pour la journée à venir. Bien dormir t'aide aussi à mieux gérer tes émotions, à réduire l'anxiété et à te sentir plus stable. Pour profiter de ces bienfaits, il faut un sommeil suffisant et de bonne qualité!

Bon à savoir!

Les besoins en sommeil ne sont pas les mêmes pour tout le monde et changent avec l'âge. Par exemple, les adolescent·es de 14 à 17 ans ont besoin de 8 à 10 heures de sommeil par nuit, tandis que les jeunes adultes de 18 à 25 ans ont plutôt besoin de 7 à 9 heures.



Qu'est-ce qui peut t'empêcher de dormir?

Il y a plusieurs choses : l'anxiété, le stress, les émotions fortes, les changements dans ta vie, des horaires irréguliers ou même certaines maladies chroniques. Quand ton corps est agité, que ton cœur bat trop vite et que le petit hamster tourne sans arrêt dans ta tête, il devient difficile de trouver le sommeil.

L'utilisation des écrans en soirée vient souvent aggraver la situation. Téléphone, tablette, ordinateur, télévision, leur utilisation avant de dormir peut sérieusement nuire à ton sommeil. **La lumière bleue qu'ils émettent perturbe la production de mélatonine.** Ton cerveau reste donc en mode éveil alors que tu devrais commencer à ralentir. Et ce n'est pas juste une question de lumière. Les notifications, les messages, les vidéos et les contenus stimulants sur les réseaux sociaux peuvent t'exciter, t'angoisser ou simplement te garder mentalement actif·ve. Tu peux te retrouver à « scroller » pendant des heures, sans t'en rendre compte, ce qui retarde ton heure de coucher et diminue la qualité de ton sommeil.

Le rôle du cycle circadien et de la mélatonine dans le sommeil

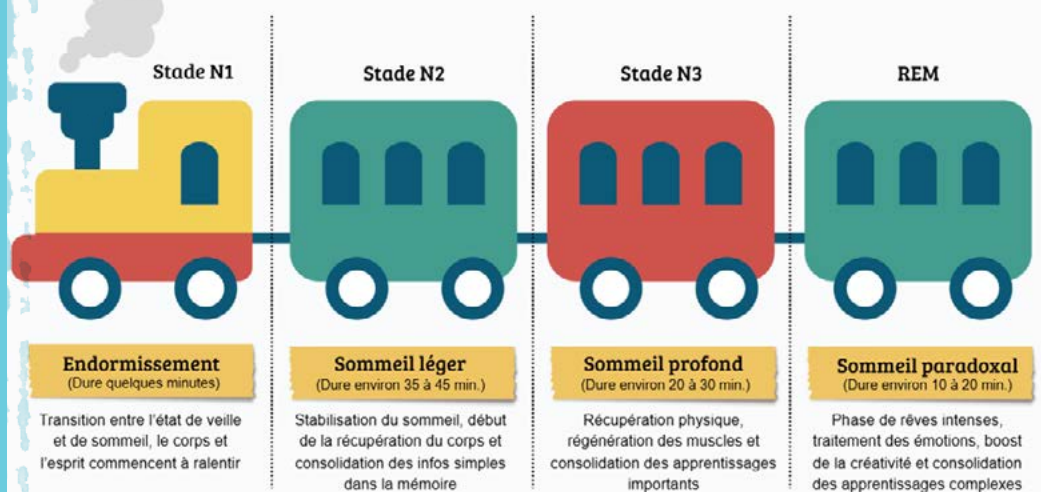
Le cycle circadien, c'est une sorte d'horloge biologique interne qui régule ton rythme de vie sur environ 24 heures. Il influence ton sommeil, ta température corporelle, ta digestion, ton humeur et bien plus encore. Cette horloge contrôle notamment la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. **Attention!** Ce cycle peut être dérégulé et cela peut entraîner des troubles du sommeil, de la fatigue chronique ou des déséquilibres hormonaux.

La mélatonine, c'est une hormone naturelle qui joue un rôle clé dans la régulation des cycles veille-sommeil. Elle agit comme un signal pour que ton corps entre dans un état d'endormissement. La production de mélatonine augmente naturellement quand la lumière diminue, généralement en soirée, ce qui signale à ton corps qu'il est temps de se préparer au sommeil. À l'inverse, elle diminue le matin avec l'exposition à la lumière, favorisant l'éveil. Certaines personnes prennent de la mélatonine en complément pour faciliter leur endormissement. **Attention!** Ce n'est pas une solution magique. Si elle est prise tous les jours, ton corps peut s'habituer à recevoir cette aide extérieure et réduire sa propre production, créant un cercle vicieux.

Les somnifères

Contrairement à la mélatonine, les somnifères sont des médicaments qui agissent directement sur le cerveau pour favoriser l'endormissement ou prolonger le sommeil. Ils sont parfois prescrits en cas d'insomnie sévère, de stress intense ou de troubles du sommeil persistants. Les somnifères ralentissent l'activité du cerveau pour induire un état de repos. Certains agissent rapidement, d'autres ont un effet plus prolongé. **Attention!** Ils ne règlent pas la cause du problème, ils masquent les symptômes. Les somnifères doivent être utilisés avec précaution sous suivi médical, car ils peuvent provoquer une dépendance, de l'accoutumance et entraîner des effets secondaires importants.

Le train du sommeil



1 train = 1 cycle de sommeil (≈ 90 min.)

Le sommeil est à la fois vital et plein de mystères. Pour t'aider à comprendre ce qui se passe quand tu dors, tu peux comparer le sommeil à un train. Le train représente un cycle de sommeil complet, qui dure environ 90 minutes. Au cours d'une nuit, tu fais généralement 4 à 6 cycles de sommeil.

Un cycle se décompose en 4 phases différentes : l'endormissement, le sommeil léger, le sommeil profond et le sommeil paradoxal. Chaque phase joue un rôle important dans ta récupération physique et mentale.

La durée des différentes phases évolue au fil de la nuit. Dans la première moitié, ton sommeil est surtout composé de sommeil profond, essentiel pour que ton corps récupère et se régénère. Dans la seconde moitié, le sommeil profond diminue, laissant place au sommeil léger et au sommeil paradoxal.

Pourquoi rêve-t-on? Tout le monde rêve, ça fait partie du processus naturel du sommeil. Tu rêves chaque nuit, même si tu oublies la majorité de tes rêves. C'est une façon pour ton cerveau de traiter les émotions, trier les souvenirs et résoudre des problèmes de ton quotidien.

Le savais-tu? Les rêves peuvent durer de quelques secondes à une vingtaine de minutes! Ils sont différents d'une personne à l'autre, car ils sont influencés par ton environnement, ta culture, tes croyances, ton quotidien et tes émotions. Certaines personnes rêvent en noir et blanc, d'autres en couleurs. Parfois, les rêves peuvent être très réalistes ou complètement farfelus. Ton cerveau est un vrai scénariste de nuit!

Quand rêve-t-on? Les rêves surviennent surtout pendant le sommeil paradoxal, une phase où ton cerveau est très actif, presque comme s'il était éveillé, alors que ton corps est complètement paralysé.

Pourquoi, lorsqu'on se réveille, a-t-on parfois l'impression d'être complètement perdu-e? Le réveil est souvent plus difficile lorsque tu te réveilles pendant le sommeil profond. C'est parce que tu sors brusquement d'une phase essentielle à ta régénération physique. Tu es encore en mode récupération. Tu peux donc te sentir désorienté-e ou même irritable pendant quelques minutes. C'est tout à fait normal! Ton cerveau a simplement besoin d'un petit moment pour se remettre en marche.

BON À SAVOIR. Si tu veux faire une sieste dans ta journée, évite de dormir trop longtemps. Une sieste de 15 à 20 minutes est idéale, car elle permet de te reposer sans entrer dans un sommeil profond. Tu te réveilleras plus facilement, avec un esprit plus clair et une énergie boostée!

Les conséquences du manque de sommeil

Le manque de sommeil peut affecter ton quotidien plus que tu le crois. Quand tu dors mal ou pas assez, ton corps et ton cerveau ne récupèrent pas comme ils devraient. **Résultats?** Tu peux avoir une fatigue persistante, une baisse d'énergie, des difficultés de concentration, des trous de mémoire, de l'irritabilité, du stress, une humeur instable, etc. Tout ça peut augmenter le risque de dépression et peut avoir des conséquences physiques sérieuses. Le manque de sommeil peut perturber ton métabolisme et ta régulation hormonale, ce qui peut augmenter les risques de maladies cardiovasculaires comme l'hypertension ou les crises cardiaques.

Les troubles du sommeil

Il arrive parfois que certaines nuits soient plus agitées et c'est tout à fait normal. Mais quand ça devient fréquent, ça peut être le signe que ton sommeil ne va pas super bien. Avec le temps, ces difficultés peuvent se transformer en troubles du sommeil. Voici quelques exemples de troubles les plus fréquents.

L'insomnie

Tu as du mal à t'endormir, à rester endormi-e ou à te sentir reposé-e au réveil. Ce trouble du sommeil peut être ponctuel (lié à une période de stress ou de changement) ou chronique (présent depuis plusieurs semaines ou mois). Il est souvent causé par le stress, l'anxiété, des habitudes de vie ou certaines conditions médicales. L'insomnie peut entraîner des réveils fréquents durant la nuit, un endormissement difficile ou un sommeil léger et non réparateur. Quand tu ne dors pas assez, cela peut mener à ce qu'on appelle de l'hyposomnie, c'est-à-dire un sommeil insuffisant pour permettre à ton corps et ton cerveau de bien récupérer.

L'hypersomnie

Tu ressens un besoin excessif de sommeil ou une forte tendance à t'endormir pendant la journée, et ça, même après une nuit complète. Tu peux avoir l'impression de ne jamais être vraiment reposé-e, comme si ton corps et ton cerveau n'arrivaient pas à se recharger complètement. Ce trouble peut survenir dans différents contextes, notamment en cas de dépression, où le sommeil devient une échappatoire face à une fatigue mentale profonde, mais reste paradoxalement non réparateur.

L'apnée du sommeil

Elle se manifeste par des pauses involontaires de la respiration pendant la nuit. Ces interruptions peuvent survenir des dizaines, voire des centaines de fois, empêchant ton corps d'atteindre les phases profondes du sommeil. Les signes les plus fréquents : ronflements forts, réveils multiples, somnolence excessive le jour et maux de tête au réveil. La solution la plus courante est d'utiliser un appareil de ventilation à pression positive continue (PPC). Il sert à garder les voies respiratoires ouvertes pendant le sommeil grâce à un léger flux d'air. Ce traitement peut grandement améliorer la qualité du sommeil et réduire les symptômes.



Le syndrome des jambes sans repos

Tu ressens une envie irrésistible de bouger tes jambes, souvent accompagnée de sensations désagréables, comme des picotements, surtout le soir ou la nuit. Ce syndrome peut rendre difficile l'endormissement, te réveiller durant la nuit et nuire à la qualité du sommeil profond.

Ce sont des comportements inhabituels qui surviennent pendant ton sommeil, souvent sans que tu t'en rendes compte. Ils peuvent perturber ton repos ou celui de ton entourage, sans que tu sois conscient-e de ce qui se passe.

Le somnambulisme. Tu te lèves, marches ou accomplis des gestes, tout en restant endormi-e.

Les parasomnies

La somniloquie. Tu parles pendant ton sommeil. Les paroles peuvent être cohérentes, comme si tu tenais une vraie conversation, ou totalement incompréhensibles, parfois réduites à des murmures, des cris ou des mots isolés.

Le bruxisme. Tu grinces ou serres les dents durant la nuit, souvent sans t'en rendre compte. Ce mouvement involontaire peut entraîner des douleurs à la mâchoire, des maux de tête ou une usure dentaire progressive. Le bruxisme est souvent lié au stress.

10 recommandations pour bien dormir

Tu as du mal à t'endormir? La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des moyens de retrouver un sommeil plus paisible. Parfois, il suffit de modifier quelques habitudes pour faire une réelle différence. Voici quelques recommandations pour t'aider. Par contre, si tu sens que ça devient trop difficile à gérer seul-e, n'hésite pas à demander l'aide d'un-e professionnel-le. Ton bien-être, ça commence par une bonne nuit de sommeil.

Techniques pour mieux dormir!

Il existe des techniques simples et naturelles pour aider ton corps et ton esprit à se détendre. La respiration profonde est un bon point de départ : inspire lentement par le nez, bloque quelques secondes, puis expire doucement par la bouche. Répète ce cycle plusieurs fois pour te calmer. Tu peux aussi essayer la cohérence cardiaque, qui consiste à respirer au rythme de cinq secondes d'inspiration et cinq secondes d'expiration, pendant cinq minutes. Cette méthode aide à réguler ton rythme cardiaque et à apaiser ton esprit. Quelques étirements doux avant de te coucher peuvent également relâcher les tensions accumulées dans ton corps. Si ton mental est agité, la visualisation peut t'aider : imagine un lieu calme et agréable, comme une plage ou une forêt, et laisse ton esprit s'y promener. Enfin, écouter de la musique relaxante ou des sons de la nature peut ralentir ton rythme cardiaque et t'aider à lâcher prise, en créant une ambiance propice au sommeil.

L'alimentation équilibrée

Une bonne santé, ça passe aussi par ce que tu mets dans ton assiette. Bien manger a un impact direct sur ton énergie, ton humeur, ta concentration et ton bien-être physique et mental. Pour t'aider à composer des repas équilibrés, tu peux te fier aux recommandations du **Guide alimentaire canadien**. Il propose un outil simple qui peut t'aider à visualiser les bonnes proportions d'aliments à inclure dans tes repas pour qu'ils soient sains

Étape 1

Remplir la moitié de ton assiette de légumes et de fruits. Ils devraient toujours représenter la plus grande part des aliments que tu consommes chaque jour. Riches en vitamines, en fibres et en antioxydants, ils aident ton corps à rester en forme, renforcent ton système immunitaire et contribuent à ta santé globale.

Étape 2

Remplir un quart de ton assiette avec des aliments à grains entiers. Tu peux choisir des aliments comme le pain de blé entier, le riz brun, le quinoa ou les céréales non sucrées. En plus d'être une source d'énergie durable, ils sont riches en fibres et contribuent à une bonne digestion.

Étape 3

Remplir un quart de ton assiette avec des aliments protéinés. C'est essentiel pour construire et réparer ton corps. Tu peux choisir des sources animales, comme la viande, le poisson ou les œufs. Tu peux varier avec des protéines d'origine végétale, comme le tofu, les légumineuses (haricots, lentilles), les noix ou les graines.

ATTENTION! Si tu sens que tes pensées ou tes comportements liés à la nourriture deviennent trop rigides, culpabilisants ou envahissants, cela peut être un signe de trouble du comportement alimentaire (TCA). Bien s'alimenter, ce n'est pas viser la perfection, ni suivre un régime strict. L'important, c'est de trouver un équilibre qui te convient, d'écouter ton corps et de respecter ton rythme. Si tu te sens inquiet·e face à ton alimentation ou si tu ressens de la culpabilité en lien avec la nourriture, n'hésite pas à en parler avec un·e professionnel·le.

La santé buccodentaire

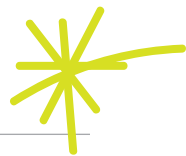
Une bonne **hygiène buccodentaire** (bouche, dents et gencives) est essentielle pour prévenir les caries et les maladies des gencives, mais aussi pour éviter d'autres problèmes qui peuvent avoir un impact sur ta santé en général. Avoir mal aux dents ou développer une infection dans la bouche, c'est non seulement douloureux, mais ça peut aussi rendre plus difficile la réalisation de tes activités et tâches quotidiennes. Prendre soin de ta bouche, c'est aussi préserver ton sourire et garder tes dents en santé pour longtemps!

L'accès aux soins dentaires au Québec

Au Québec, la **RAMQ** couvre certains soins dentaires, mais uniquement pour les jeunes de moins de 10 ans et les prestataires d'un programme d'aide sociale. Depuis peu, le gouvernement du Canada propose une couverture complémentaire pour certains soins dentaires. Pour en savoir plus sur ce programme, ses conditions et les démarches à suivre, tu peux consulter le volet **Les essentiels**.

Il est aussi possible de te tourner vers des cliniques universitaires ou communautaires qui offrent des services à prix réduit.

Que faire pour avoir une bonne santé buccale?



Une bonne routine

Il est recommandé de te brosser les dents au moins deux fois par jour, pendant deux minutes. Ce geste simple réduit les risques de plaque dentaire, de mauvaise haleine et de maladies des gencives, tout en améliorant l'apparence de tes dents (moins de taches, plus de blancheur). **N'oublie pas de passer la soie dentaire!** Utilisée au moins une fois par jour, elle permet d'éliminer la plaque et les résidus de nourriture entre les dents, là où la brosse à dents ne peut pas aller. C'est un complément essentiel pour garder tes gencives en santé et prévenir les caries.

Une saine alimentation

Ce que tu manges influence directement ta santé buccale. Les aliments acides ou sucrés, comme les bonbons, les boissons gazeuses, le vin, le café ou même certains agrumes peuvent laisser de la plaque sur tes dents, fragiliser l'émail et favoriser l'apparition de caries. Tu peux en consommer, mais l'important est de le faire avec modération et de te brosser les dents après pour limiter leurs effets sur ta bouche.

Visites régulières chez le dentiste

Un suivi régulier est essentiel pour garder une bouche en bonne santé. Il est généralement conseillé d'aller chez le dentiste une fois par année pour un nettoyage complet et un examen. Le dentiste pourra prévenir et traiter rapidement des problèmes, comme les caries. Selon ton état de santé buccodentaire, un examen annuel peut suffire, mais certaines personnes auront besoin de visites plus fréquentes. Il est aussi important de consulter sans attendre si tu remarques certains signes, comme une douleur aux dents ou aux gencives, des saignements fréquents lors du brossage, une mauvaise haleine persistante, une dent cassée, fêlée ou qui bouge, une sensibilité au froid, au chaud ou au sucre, des gencives rouges, enflées ou douloureuses. Plus un problème est pris tôt, plus il est facile (et moins coûteux!) à traiter.

À prévoir : les dents de sagesse

Les dents de sagesse sont les quatre dernières molaires qui apparaissent généralement entre 16 et 25 ans. Chez certaines personnes, elles poussent sans causer de souci. Mais souvent, elles manquent d'espace pour sortir correctement, ce qui peut entraîner douleur, inflammation, caries ou même déplacement des autres dents. Dans ces cas, leur extraction est parfois recommandée pour éviter des complications, surtout si elles poussent de travers ou restent coincées sous la gencive. L'extraction des dents de sagesse n'est généralement pas couverte par la RAMQ. Tu devras donc payer les frais, qui peuvent être plus élevés dans les cas complexes. Le prix varie selon le nombre de dents à retirer, leur position et la complexité de l'intervention, qui peut nécessiter une anesthésie générale.

La santé oculaire

Prendre soin de tes yeux, c'est hyper important! Il est conseillé de faire un examen de la vue chaque année, car ta vision peut changer. Ça permet non seulement d'avoir des lunettes adaptées à tes besoins, mais aussi de dépister rapidement d'éventuels problèmes ou maladies oculaires.

Tu te demandes quand consulter? Certains signes peuvent t'alerter. Par exemple, si tu vois flou, que tu as souvent mal à la tête ou que tu forces beaucoup tes yeux pour lire ou regarder de près, c'est peut-être le moment de prendre rendez-vous. N'oublie pas d'apporter ta carte d'assurance maladie avec toi!



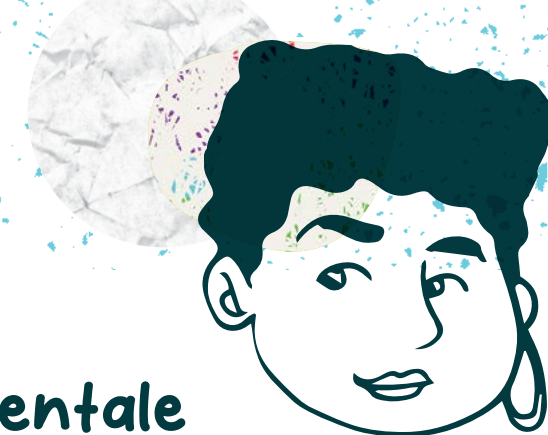
L'accès aux soins oculaires au Québec

Tu as moins de 18 ans? Bonne nouvelle! Tu as droit à un examen complet de la vue gratuit chaque année, couvert par la RAMQ. En plus, le programme **Mieux voir pour réussir** peut t'aider à payer tes lunettes ou tes verres de contact. Tu peux recevoir jusqu'à 300 \$ de remboursement, tous les 2 ans, à condition qu'ils soient prescrits par un-e professionnel-le de la vue.

Tu as plus de 18 ans? Les examens de la vue ne sont malheureusement plus couverts par la RAMQ. Tu dois donc les payer toi-même. Mais pas de panique! Certains partenaires communautaires, comme Bonhomme à lunettes, Le Marchand de lunettes et Monsieur Lunettes offrent des services à prix réduit ainsi que des montures abordables. Il existe donc plusieurs options pour prendre soin de tes yeux sans te ruiner.

Tu es prestataire d'un programme d'aide sociale? Certains services peuvent être gratuits ou remboursés si tu respectes les conditions d'admissibilité. Tu pourrais avoir droit à un examen de la vue gratuit tous les deux ans, ainsi qu'à un remboursement partiel ou complet des frais pour tes lunettes ou lentilles prescrites, selon ta situation.

Tu as un problème soudain à l'œil? Il est important d'aller consulter rapidement! L'examen d'urgence est couvert gratuitement par la RAMQ. Cela peut inclure, par exemple, une conjonctivite, une inflammation de la paupière ou la présence d'un corps étranger à la surface de l'œil. Par contre, certains services complémentaires, comme le traitement (extraction du corps étranger, prescription d'un médicament) ou encore des tests supplémentaires pour établir un diagnostic (par exemple la photographie du fond de l'œil) ne sont pas couverts et peuvent entraîner des frais.



La santé mentale

La **santé mentale**, c'est ton état de bien-être émotionnel et psychologique. C'est ton moral au quotidien et la façon dont tu es affecté-e par les différents aspects de la vie qui te permet de faire face aux difficultés normales de la vie. Cela inclut aussi la perception que tu as de toi-même.

La distinction entre la santé mentale et la maladie mentale

La **santé mentale** ne se résume pas à « être malade » ou « aller bien ». On peut la voir comme une ligne avec deux pôles :

- **D'un côté** : une bonne santé mentale — on se sent bien, on gère le stress, on a des relations équilibrées, on se connaît;
- **De l'autre** : une mauvaise santé mentale — on se sent dépassé-e, triste, anxieux-se, isolé-e ou en perte de motivation.

La **maladie mentale**, c'est autre chose : elle concerne la présence ou non d'un trouble diagnostiqué (comme la dépression, l'anxiété généralisée, la schizophrénie, etc.). Elle aussi peut être représentée sur un axe :

- **D'un côté** : absence de maladie mentale;
- **De l'autre** : présence d'une maladie mentale.

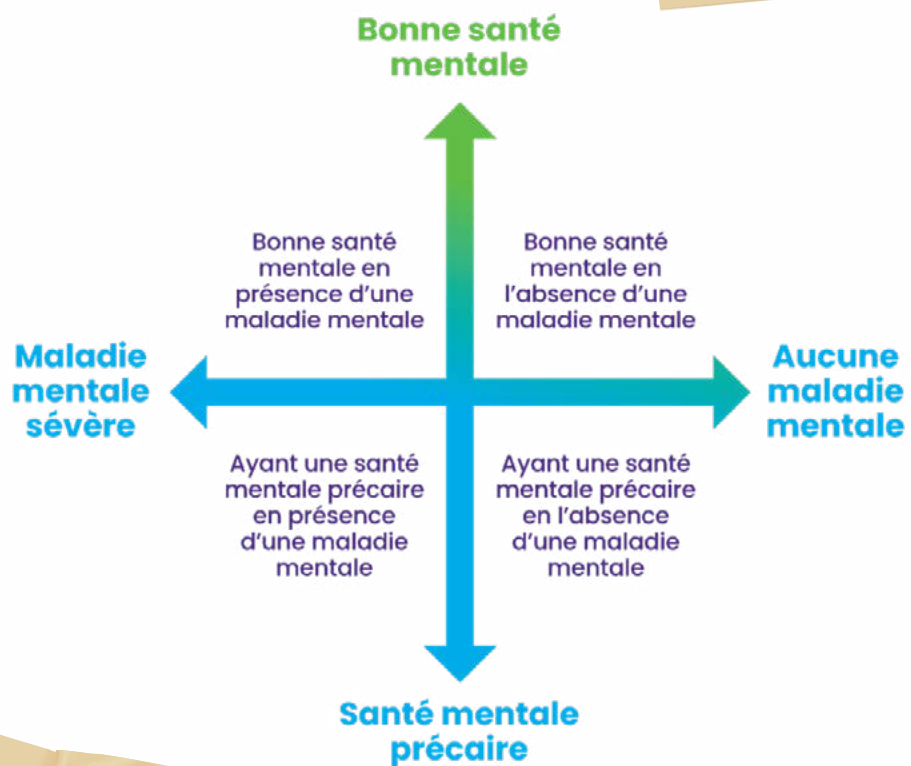


Image issue du site Santé mentale en milieu scolaire Ontario.

L'importance de prendre soin de sa santé mentale

C'est très important de prendre soin de ta santé mentale tout au long de ta vie. À l'adolescence, tu peux vivre des vagues d'émotions, d'anxiété, de déprime et de doute envers toi-même. Il est normal d'avoir des inquiétudes, d'avoir peur d'être exclu-e ou de vivre des échecs. L'adolescence est une période difficile et déstabilisante, c'est à ce moment que ton identité, ton réseau et ton intégration dans la société se développent.

Les difficultés de santé mentale sont malheureusement un problème répandu dans la population. Il existe plusieurs troubles de santé mentale et neurologique qui peuvent toucher les jeunes, dont le TDAH, la dépression, l'anxiété, l'abus de substances ou d'alcool, etc. Cela peut avoir un impact énorme sur ton développement et ton fonctionnement à l'école, à la maison et avec les autres jeunes ou les gens.

Ces difficultés peuvent avoir des conséquences sur toi :

- Faible rendement scolaire;
- Des problèmes d'humeur (irritabilité, colère, rage ou tristesse extrême);
- Changements dans tes habitudes de sommeil ou d'alimentation;
- Se sentir détaché-e envers ses amis et sa famille, vouloir être seul-e souvent;
- Perte d'intérêt par rapport à ses activités préférées;
- Manque de concentration;
- Augmentation de ta consommation d'alcool ou substances;
- Présence de problème physique (maux de tête, maux de ventre);
- Pensée négative ou suicidaire.

Si tu ne te sens pas bien, il est important d'en parler à une personne de confiance ou à un-e professionnel-le. Il est important que tu parles de comment tu te sens, ne reste pas seul-e avec ça. Il existe des ressources pour t'aider et répondre à tes questions.

La psychose

La **psychose**, c'est une perte de contact avec la réalité. Ça peut perturber ta façon d'agir, de penser et de voir la réalité. La cause de la psychose n'est pas toujours claire. Elle peut être due à une consommation de substances ou de médicaments, mais peut aussi être due à une situation très stressante. Cela peut causer d'importantes souffrances et entraîner des répercussions sur ta vie quotidienne, scolaire, professionnelle, sociale et familiale.

Voici les signes et symptômes de la psychose :

- Paranoïa;
- Perdre le lien avec tes ami-es et ta famille;
- Isolement;
- Entendre des voix;
- Délire.

Que faire en cas de symptômes de psychose ou d'autres difficultés de santé mentale?

Selon la gravité de la situation et le niveau de détresse, tu peux te présenter à l'hôpital de ton quartier, nommer tes symptômes et dire que tu veux être vu-e par un psychiatre. Tu peux aussi prendre rendez-vous avec ton médecin de famille.

Les spécialistes pour obtenir un diagnostic et du soutien

Prendre soin de ta santé mentale, c'est accorder de l'importance à ton bien-être général afin que tu puisses t'accomplir et réaliser tes projets. Ta santé mentale est un aspect fondamental de ta vie et cela demande des efforts constants.

Pour obtenir de l'aide et avoir un diagnostic, cela dépend des difficultés de santé mentale que tu vis. Il est important de savoir que l'acte de donner un diagnostic est réservé à certain-es professionnel·les de la santé. Plus précisément, le-la professionnel·le doit être sous un **ordre professionnel**.

Par exemple :

- Médecin généraliste;
- Psychiatre;
- Psychologue;
- Neurologue;
- Psychoéducateur.

IMPORTANT. Il est important de savoir que, si tu consommes des substances, il pourrait avoir des erreurs ou avoir une influence sur le diagnostic que tu pourrais obtenir.

N'hésite jamais à demander de l'aide et du soutien quand tu en ressens le besoin!



La consommation de substances

Il arrive que des personnes consomment des substances à différents moments de leur vie et pour toutes sortes de raisons, par curiosité, pour se détendre, pour décrocher un peu, pour se sentir mieux ou simplement pour partager un moment avec des ami·es. Il est également possible, qu'en période de stress ou de mal-être, on consomme un peu plus pour se calmer ou décrocher.

Peut-être que toi-même tu consommes ou que tu connais quelqu'un qui le fait. Parfois, ça ne semble pas poser de problème, c'est occasionnel et ça reste sous contrôle. Les effets peuvent être agréables : tu te sens plus relax, plus sociable ou juste un peu « ailleurs ». Mais, petit à petit, ça peut devenir une habitude qui prend plus de place dans ta vie. Et parfois, sans même t'en rendre compte, ça peut glisser vers une dépendance.

Une trop grande consommation peut avoir des impacts sur tes émotions, tes comportements ou encore nuire à ton équilibre mental. Prendre soin de toi, c'est aussi surveiller ce que tu consommes, pourquoi et comment tu le fais.

Ici, on va regarder ensemble comment ça fonctionne, pourquoi ça peut devenir difficile d'arrêter et quels choix ou ressources existent pour consommer de manière responsable et sécuritaire.



Les types de substances et leurs effets

Il existe plusieurs types de substances, chacune agit différemment sur ton corps et ton esprit. Certaines peuvent te stimuler, d'autres te calmer, te faire planer ou même altérer ta perception de la réalité. En plus des effets recherchés, elles peuvent causer des effets désagréables et dangereux, surtout si tu en prends beaucoup ou si tu les mélanges avec d'autres substances.

Voici les trois grandes catégories :

Les dépresseurs

Ces substances ralentissent ton corps et ton cerveau, ce qui entraîne un effet calmant.

Ce qu'il faut savoir :

- **À court terme**, ces substances peuvent réduire l'anxiété ou t'aider à te sentir plus relax. Une consommation élevée ou régulière peut entraîner une forte dépendance, des troubles du sommeil, de la mémoire ou de la concentration, et affecter ta santé mentale;
- **À long terme**, elles peuvent aussi nuire à ton foie, ton cœur et ton système nerveux.

En cas de surdose :

Cela peut se traduire par de grandes difficultés à respirer et une envie de dormir très importante. La personne peut perdre conscience et cela peut même mener au décès.

Quelques exemples :

- **Alcool** (ex. bière, vin, spiritueux);
- **GHB Opiacés** (ex. morphine, codéine, héroïne);
- **Opioides** (ex. fentanyl, oxycodone, méthadone);
- **Sédatifs / Anxiolytiques Hypnotiques / Somnifères.**



Les stimulants

Ces substances activent ton cerveau et ton corps. Elles peuvent te donner un regain d'énergie, te rendre plus alerte ou plus confiant pendant un moment.

Ce qu'il faut savoir :

- **À court terme**, les stimulants peuvent augmenter ton niveau d'énergie, ton attention ou ton sentiment d'euphorie. Par contre, ils peuvent aussi provoquer de l'anxiété, de l'irritabilité, une hausse du rythme cardiaque ou des difficultés à dormir;
- **À long terme**, une consommation répétée peut mener à une dépendance, à de la fatigue extrême, à des troubles de l'humeur, de la mémoire ou de la concentration, et peut endommager le cœur et le système nerveux.

En cas de surdose :

Cela peut causer une agitation intense, une accélération du cœur, des tremblements, des convulsions ou une crise cardiaque.

Quelques exemples :

- **Caféine;**
- **Nicotine;**
- **Cocaïne;**
- **Crack;**
- **Amphétamines** (ex. speed);
- **Méthamphétamine** (ex. crystal meth);
- **MDMA** (ex. ecstasy);
- **Médicaments pour le TDAH** détournés (ex. Ritalin, Adderall).

Les perturbateurs/hallucinogènes

Ces substances modifient ta perception de la réalité, du temps et de ton environnement. Elles peuvent changer la façon dont tu vois, entends ou ressens les choses, ce qui peut parfois sembler agréable ou étrange.

Ce qu'il faut savoir :

- **À court terme**, les hallucinogènes peuvent provoquer des sensations intenses, des rires, des réflexions profondes ou des expériences visuelles et auditives inhabituelles. Mais ils peuvent aussi causer de la confusion, de l'anxiété, de la panique ou des *bad trips*, surtout si tu n'es pas dans un endroit sécuritaire ou si tu vis déjà un moment difficile;
- **À long terme**, une consommation fréquente peut modifier ton humeur, ta mémoire et ta perception. Certaines personnes peuvent aussi développer des épisodes de dépersonnalisation (impression d'être « déconnecté de soi ») ou des troubles de santé mentale sous-jacents.

En cas de surdose :

Cela peut mener à une grande désorientation, des comportements à risque ou des réactions physiques fortes (comme une accélération du cœur ou une montée de panique). Dans certains cas, une aide médicale urgente peut être nécessaire.

Quelques exemples :

- **Cannabis;**
- **LSD;**
- **Champignons hallucinogènes** (ex. mush);
- **Kétamine;**
- **PCP;**
- **Mescaline;**
- **DMT.**



Si tu choisis de consommer, voici quelques conseils pour le faire de manière responsable et sécuritaire :

- Informe-toi sur les effets et les mélanges à éviter;
- Commence par de petites quantités;
- Ne consomme pas seul·e : reste avec des personnes de confiance;
- Bois de l'eau, mange et repose-toi;
- Si tu vis une période difficile, évite de consommer, ça peut amplifier le mal-être;
- Si tu sens que ta consommation prend trop de place, demande de l'aide : des services gratuits et confidentiels existent pour t'écouter, sans jugement.

Prendre soin de toi, c'est aussi connaître tes limites!



La loi de l'effet

Lorsque tu consommes une substance comme de l'alcool ou une autre drogue, l'effet ressenti n'est jamais garanti ni complètement prévisible. Même si c'est la même substance à chaque fois, les effets peuvent changer d'une fois à l'autre. Pourquoi? Parce que trois grands facteurs influencent ce que tu vas ressentir. C'est ce qu'on appelle **la loi de l'effet**.

La substance

La qualité du produit
La quantité consommée
La vitesse de consommation
La méthode d'administration
Le mélange avec d'autres substances

L'individu

Ta taille et ton poids
Ton âge et ton genre
Ton état de santé physique et mentale
Tes expériences passées
Ton habitude de consommation

Effet?

Le contexte

Le moment de la journée
L'endroit où tu consommes
L'ambiance et le sentiment de sécurité
Le fait de consommer seul·e ou accompagné·e
Les liens avec les personnes avec qui tu consommes

Tu dois donc garder en tête cette loi de l'effet et bien analyser ton état d'esprit à chaque fois que tu consommes. C'est une façon de réduire les risques et de t'assurer que ta consommation est sécuritaire. Plus on prévoit le moment où l'on consomme et l'après-consommation, plus il y a de chance que ça se passe bien. Restez avec vos ami·es de confiance et prenez soin les un·es des autres! **Faites attention avec les drogues de rue**. Il est difficile de savoir avec exactitude la substance contenue et il y a un risque important de faire une surdose!



Les types de consommateur·rices

L'abstinent·e	Celui ou celle qui n'a jamais consommé ou qui a cessé complètement de le faire.
L'explorateur·rice	Celui ou celle qui consomme plus ou moins fréquemment à une période donnée ou à une étape précise de sa vie par curiosité.
Le·la consommateur·rice occasionnel·le	Celui ou celle qui consomme seulement dans de rares situations et bien précises (quelques fois par année ou lors d'occasions spéciales comme Noël).
Le·la consommateur·rice régulier·ière	Celui ou celle qui consomme de façon régulière avec un rythme précis comme à chaque soir, chaque mois, aux deux semaines ou chaque semaine, etc.

Les plus susceptibles de développer une dépendance

Le·la consommateur·rice abusif·ve	Celui qui utilise une substance (comme l'alcool, le cannabis ou d'autres drogues) de façon excessive ou risquée, au point où cela nuit à sa santé, ses relations ou ses activités. Autrement dit, c'est quand la consommation prend trop de place dans la vie et commence à causer des problèmes.
Le·la surconsommateur·rice	Celui qui, indépendamment de la fréquence de ses consommations, tend à consommer de façon incontrôlée, soit en prenant de grandes quantités ou encore en mélangeant différentes substances. C'est souvent que la consommation est perçue comme un relâchement ou un exutoire. La consommation est alors souvent très régulière et même parfois intégrée dans la routine.

Quand la consommation de substances devient-elle problématique?

La consommation d'alcool et d'autres substances devient un problème lorsqu'elle affecte plusieurs sphères de ta vie. Il y a des exemples de comportements qui pourraient laisser croire qu'un problème de consommation est présent :

- Tu diminues tes activités sociales, parascolaires ou tes loisirs à cause de ta consommation;
- Tu prends des risques sous l'effet de la consommation (par exemple, avoir des relations sexuelles non protégées, conduire une auto sous influence, etc.);
- Tes relations avec ta famille, ton·ta partenaire, tes ami·es ou même avec le monde entier deviennent plus difficiles;
- Tu dois augmenter ta dose de consommation pour obtenir un effet;
- Tu passes beaucoup de temps à tenter de te procurer de l'alcool ou des substances à consommer ou à te remettre des effets liés à ta consommation;
- Tu continues à consommer même si tu as des problèmes physiques ou psychologiques possiblement causés ou aggravés par ta consommation d'alcool ou de drogue;
- Malgré ta volonté ou tes efforts, tu as de la difficulté à diminuer ta consommation ou à te fixer des limites lorsque tu consommes.

Il est à noter que ce ne sont pas toutes les personnes qui consomment des substances qui ont un problème de dépendance!

Une section du questionnaire d'autoévaluation à la fin de ce volet porte sur ta consommation. Tu peux le remplir pour déterminer si ta consommation porte problème.

La consommation sexualisée

Plusieurs personnes aiment consommer pendant leurs relations sexuelles, que ce soit des poppers, du cannabis, de l'alcool ou du Viagra. Ça peut permettre d'être moins gêné·e, d'avoir le courage d'essayer de nouvelles choses, d'augmenter les sensations plaisantes et la performance, de se sentir plus connecté·e aux autres et d'avoir l'impression d'appartenir à un groupe si on consomme avec des gens.

Ceci étant dit, **consommer pendant tes relations sexuelles comprend des risques**. Entre autres, il peut être plus difficile de savoir ce que tu veux et de le communiquer, donc tu peux être amené·e à faire des choses que tu ne voulais pas vraiment. Les drogues peuvent faire en sorte que tu ne ressentes plus la douleur et que tu te blesses. Tu pourrais également perdre le fil sur le moment et prendre des risques qui pourraient mener, par exemple, à une grossesse ou à contracter une ITSS. Il est aussi plus difficile de dire non et de te protéger d'une agression si tu ne te sens pas en contrôle de la situation.

Il y a plusieurs stratégies que tu peux mettre en place pour réduire les risques d'impacts négatifs de ta consommation pendant tes relations sexuelles :

- Consommer dans un endroit sécuritaire avec une ou des personnes de confiance;
- Commencer par des petites quantités, au cas où la dose sera plus forte que prévu;
- Planifier tes méthodes de protection contre la grossesse et les ITSS et les partager avec ton/ta/tes partenaires avant de commencer;
- Garde en tête que tu ne ressens peut-être pas la douleur et te sens probablement plus en confiance que d'habitude. Tu ne devrais pas aller plus loin que ce que tu es habituellement physiquement capable de faire;
- Le consentement, c'est important dans la sexualité et la consommation. On ne devrait pas te mettre la pression de faire l'un ou l'autre;
- Planifier une façon de rentrer chez toi en sécurité à n'importe quel moment avant de commencer à consommer.

Le chemsex/PnP

Le chemsex, aussi appelé « *Party n' Play* » (PnP), désigne avoir des relations sexuelles sous influence de substances stimulantes ou psychoactives. C'est une pratique particulièrement fréquente chez les hommes et les personnes trans qui ont des relations sexuelles avec des hommes. Les substances les plus souvent associées sont le crystal meth, le GHB, la kétamine et le méphédrone.

Pour plus d'information et des conseils pour réduire les risques liés à ta consommation sexualisée, consulte le site du RÉZO.



Les surdoses

Certaines personnes auront, à un moment ou à un autre, envie d'expérimenter des substances. L'important, c'est que ton choix soit respecté. Il reste cependant essentiel de garder en tête les mesures de sécurité de base : connaître le produit, être entouré-e de personnes de confiance et s'assurer d'être à l'abri de tout danger.

Il faut comprendre que nous ne sommes **jamais** certain-es de ce qui se retrouve dans les substances qu'on consomme, surtout si elles sont achetées sur le marché clandestin. Depuis quelques années, il arrive souvent que les substances achetées illégalement contiennent du fentanyl ou d'autres opioïdes, alors qu'elles ne sont pas censées en avoir. Ce qui entraîne de grands risques de surdose. Il est possible qu'une personne consomme accidentellement des opioïdes et fasse une surdose. Il n'y a aucun contrôle sur le contenu et la force des substances qui circulent, ce qui crée un haut risque de décès ou d'hospitalisation à cause d'une surdose.

IMPORTANT. Les opioïdes ne sont pas les seules substances avec lesquelles il est possible de faire une surdose. Elles sont toutefois les seules pour lesquelles il existe un antidote temporaire : **la naloxone**. Il est possible de faire une surdose de toutes les substances, même si elles ne sont pas toutes mortelles. En cas de doute, appelle le 9-1-1!



Reconnaître les signes de surdose

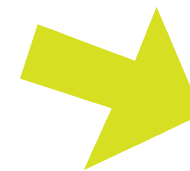
Les opioïdes ralentissent la respiration et les battements de ton cœur. Si tu prends plus d'opioïdes que ce que ton organisme peut supporter (surdose), ta respiration et ton cœur peuvent s'arrêter. Cela peut entraîner la perte de connaissance ou même la mort.

Voici quelques signes à ne pas négliger :

- Difficulté à marcher, à parler ou à rester éveillé-e;
- Lèvres ou les ongles bleus ou gris;
- Pupilles très petites;
- Peau froide et moite;
- Étourdissement et confusion;
- Somnolence;
- Respiration qui fait des bruits de suffocation, des gargouillements ou des ronflements;
- Respiration lente, faible ou inexistante;
- Incapacité à se réveiller, même si la personne est secouée ou qu'on lui crie après.

En cas de surdose, appelle le 9-1-1! La Loi du bon samaritain offre une certaine protection pour la possession simple de drogue.

Si tu n'es pas certain-e que tu es face à une surdose ou que quelqu'un vit des complications avec sa consommation, appelle rapidement les services d'urgence qui vont te guider dans ce que tu peux ou ne peux pas faire avant leur arrivée.





BON À SAVOIR : Tu peux avoir de la naloxone et apprendre à t'en servir. La naloxone est un médicament d'urgence pour les surdoses d'opioïdes, comme l'héroïne, le fentanyl, l'oxycodone et l'hydrocodone. Il sert à bloquer temporairement leurs effets, comme le ralentissement de la respiration et du cœur qui causent l'inconscience et la mort. Ce médicament peut sauver des vies. La naloxone est disponible gratuitement dans les pharmacies et certaines ressources communautaires. Pour en savoir plus sur la manière de donner de la naloxone, consulte ce site :



IMPORTANT! Ne pas consommer dans les heures suivant l'administration de la naloxone due au risque de retomber en surdose (la naloxone ne renverse que temporairement l'effet des opioïdes).

Les moyens de prévention des surdoses

- **Teste tes substances :** il est possible de faire tester tes substances pour savoir ce qu'il y a dedans! Différents types de tests sont offerts gratuitement par des organismes communautaires en réduction des méfaits. N'hésite pas à contacter ceux de ta région pour en savoir plus sur leurs services;
- **Évite de consommer seul·e** ou en même temps si vous êtes plusieurs : désigner un « *trip sitter* » (une personne qui reste sobre pour assurer la sécurité de tous);
- **Espace les doses et évite de mélanger les substances :** informe-toi sur les risques associés.

Pour en savoir plus sur les substances et les mélanges, consulte le pamphlet *Le Blender* de l'AQPSUD.



Tu veux de l'aide?

Tu consommes et tu ne veux pas arrêter? Il existe plusieurs ressources adaptées pour réduire les risques et pour faire en sorte que tu puisses rester en sécurité. On appelle souvent cette approche la réduction des méfaits ou des risques.

Tu consommes et tu veux arrêter? Il existe des ressources pour t'aider à réduire jusqu'à cesser totalement ta consommation. Les options sont nombreuses, peu importe ton choix et tes envies. Parfois, l'abstinence est la meilleure décision.

N'hésite pas à aller chercher de l'aide et t'entourer de personnes saines pour toi.

La neurodivergence

Le cerveau de chaque personne est conçu de manière différente. Dans notre société, nous avons tendance à normaliser les comportements et les manières de penser souhaitées ou attendues. Ce qui fait en sorte que les personnes ayant une façon de penser différente de la majorité sont parfois perçues comme n'étant pas dans la norme. On désigne alors ces personnes comme étant neurodivergentes ou atypiques.

Les personnes neurodivergentes doivent souvent se battre contre de nombreux jugements et défis au quotidien, et ce, dans toutes les sphères de leurs vies.

Il est important de comprendre que les personnes neuroatypiques, dont le cerveau s'est développé et fonctionne de manière différente, ont de nombreuses forces et que leurs visions, opinions et fonctionnements uniques peuvent contribuer à améliorer notre société et la rendre plus inclusive.

Si tu t'identifies ou penses te reconnaître, il est essentiel que tu en parles ouvertement et surtout n'hésites pas à consulter pour obtenir un soutien et l'accompagnement dont tu as besoin.

Les spécialistes pour obtenir un diagnostic et pour avoir du soutien

Ces troubles sont souvent diagnostiqués à l'enfance. Ils sont un peu plus complexes à diagnostiquer à l'âge adulte considérant que les personnes ont le temps de développer des moyens pour compenser leurs difficultés. Pour obtenir un diagnostic, il existe divers professionnel·les de la santé avec un acte réservé à poser des diagnostics, comme un·e **neuropsychologue** ou **orthopédagogue**. Le·la neuropsychologue est outillé·e pour faire divers tests et poser un diagnostic. Il est probablement le·la professionnel·le le·la mieux outillé·e pour faire le lien entre les symptômes de l'enfant et les fonctions du cerveau afin d'assurer un diagnostic précis.



Brève explication de divers troubles

Troubles développementaux

On parle d'un développement qui est différent des attentes par rapport aux autres jeunes du même âge. Ça pourrait être un retard dans le développement du langage, des difficultés dans les relations sociales, un trouble d'attention ou de communication ou des sensibilités sensorielles.

Ces troubles apparaissent habituellement durant l'enfance et sont souvent constatés durant la première année de scolarité.

Troubles d'origine neurologique

Il faut se rappeler que le cerveau de chaque personne fonctionne différemment. Les personnes neurodivergentes ont une manière de penser différente et unique.

Certaines doivent relever de nombreux défis (ex. troubles d'adaptation et d'apprentissage) alors que d'autres développent une meilleure compréhension des enjeux et du fonctionnement social.

Troubles persistants et durables

Si ces schémas de pensée, de comportement et d'interactions sociales différents perdurent dans le temps et deviennent problématiques, il est possible que certaines personnes développent des troubles de la personnalité (ex. TPL, antisociale, dépendante, etc.).

Même si on peut constater des traits dès l'enfance, ces troubles peuvent seulement être diagnostiqués à l'âge adulte, donc à 18 ans.

Reste que ces troubles peuvent entraîner une grande souffrance et détresse pour ces personnes.

La dyslexie
Trouble d'apprentissage en lecture

Les personnes dyslexiques ont des difficultés à décoder les mots écrits en inversant fréquemment les sons et les lettres. Cela entraîne souvent des fautes d'orthographe et de la difficulté dans la lecture.

La dysorthographe
Trouble d'apprentissage en écriture

C'est un trouble du langage de l'expression écrite, de l'orthographe qui entraîne une difficulté importante à écrire les mots avec précision.

La dyscalculie
Trouble d'apprentissage en mathématiques

C'est le trouble d'apprentissage du calcul qui entraîne une difficulté à comprendre et utiliser les chiffres.



Le trouble développemental du langage (TDL)

Anciennement nommé la **dysphasie**, il s'agit de difficultés importantes dans le développement, l'apprentissage, l'utilisation et la maîtrise du langage. La communication peut être plus difficile dans la vie de tous les jours.

Les manifestations du trouble développemental du langage touchent généralement l'expression ou la compréhension du langage à l'oral ou à l'écrit.

On pourrait remarquer des difficultés spécifiques à :

- Comprendre ou utiliser des mots;
- Suivre des consignes dans des situations variées;
- Répondre adéquatement aux questions;
- Construire des phrases;
- Rapporter un fait vécu ou raconter une histoire;
- Appliquer des règles de conversation;
- Se faire des amis et socialiser;
- Réaliser et généraliser certains apprentissages.

Dès l'âge de 2 ans, on peut remarquer certains signes chez un enfant et ces difficultés persistent à long terme. Les difficultés ont des conséquences sur la vie quotidienne, sociale et scolaire des personnes. De plus, ce trouble s'accompagne souvent d'autres difficultés ou troubles neurodéveloppementaux, comme le trouble du déficit de l'attention, la dyslexie-dysorthographe, les difficultés de coordination ou les problèmes émotionnels ou de comportement.

Les orthophonistes et audiologistes demeurent la référence. Ils poursuivent leurs efforts afin de faire reconnaître ce trouble mal connu et soutenir les personnes en ayant un.

Témoignage

Imagine une bibliothèque remplie de livres de différentes langues et de différents sujets. Chaque livre représente un aspect spécifique de la communication : la parole, la compréhension, l'expression, etc. Les personnes sans TDL peuvent facilement chercher dans la bibliothèque, choisir le bon livre et accéder aux informations dont elles ont besoin.

Maintenant, imagine que pour une personne atteinte de TDL, les livres sont mélangés, désorganisés et les pages sont incomplètes ou déchirées. Lorsque la personne essaie de trouver le bon livre pour comprendre ou s'exprimer, ça devient difficile. Les mots dans les livres sont flous et se mélangent, les phrases sont confuses et les informations importantes sont manquantes. Cela rend la communication complexe et souvent frustrante pour la personne atteinte de TDL.

Demetry Cloutier

Le trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité

Quand on pense au déficit d'attention, on pense à un enfant qui est dans la lune et rêveur, un peu lent à se mettre en action, qui perd le fil de son travail parce qu'il part dans ses rêveries. Un enfant que l'on perçoit souvent comme plus renfermé et introverti, rarement perturbateur en classe. Inversement, l'enfant hyperactif est celui qui ressort tout de suite du groupe par son agitation et son impulsivité. Il est plus souvent décrit comme celui qui dérange le groupe, qui prend de la place et qui agit de manière irréfléchie.

Trouble de l'attention sans hyperactivité	Trouble de l'attention avec hyperactivité
<ul style="list-style-type: none">• Difficulté à porter attention aux détails;• Difficulté à soutenir son attention dans le cadre de son emploi ou dans les jeux;• Semble ne pas écouter quand on lui parle;• Ne se conforme pas aux consignes et ne parvient pas à mener à terme ce qu'il fait;• A du mal à s'organiser;• Évite ou a en aversion les tâches qui demandent un effort mental soutenu;• Perd ses objets;• Se laisse facilement distraire par des stimuli externes;• A des oublis fréquents.	<ul style="list-style-type: none">• Remue les mains ou les pieds, ou se tortille sur son siège;• Se lève dans des situations où il doit rester assis;• Court ou grimpe partout;• A du mal à se tenir tranquille dans les jeux ou loisirs;• Agit comme s'il était "monté sur ressorts";• Parle trop;• Laisse échapper une réponse à une question qui n'est pas encore entièrement posée;• A du mal à attendre son tour;• Interrompt souvent les autres ou impose sa présence.

Le trouble du spectre de l'autisme (TSA)

Il s'agit d'une condition qui affecte le développement de la personne sur divers aspects. Ce trouble regroupe des conditions qui étaient connues sous le nom d'autisme, syndrome d'Asperger, etc.

Le trouble se manifeste en bas âge, mais il peut devenir de plus en plus mobilisant pour les jeunes qui sont touché-es par le trouble du spectre autistique, surtout à l'âge scolaire. Les difficultés peuvent être au niveau de la communication, de l'interaction sociale ainsi que des enjeux comportementaux.

Au niveau de la communication non verbale :

- Contact visuel fuyant;
- Difficulté de compréhension et d'utilisation des signes sociaux.

Au niveau des interactions sociales :

- Difficultés à développer, à maintenir et à comprendre des relations avec les autres;
- Difficulté à comprendre comment agir dans les différents types de relations;
- Difficultés à comprendre les types de relations (ami-e, connaissance, relation amoureuse, etc.);
- Peut être maladroit-e dans son approche avec autrui.

Au niveau des comportements :

- Détresse quand il y a un changement de routine;
- Tendance à manger toujours les mêmes choses et à utiliser les mêmes choses;
- Des intérêts spécifiques et restreints (par ex. intérêt intense pour un animal ou un objet);
- Passer des heures à rechercher des informations pour leurs intérêts spécifiques;
- Réaction négative ou positive à certains sons, textures, odeurs ou stimuli visuels.



La santé sexuelle

La **santé sexuelle** est une partie intégrante et essentielle de ta santé et ton bien-être, et ce, tout au long de ta vie! La santé sexuelle est un des aspects fondamentaux de ton bien-être général, mais elle est souvent stigmatisée ou négligée.

La santé sexuelle englobe non seulement le plaisir physique, mais aussi la connexion émotionnelle, le consentement et l'expression de soi. Il est essentiel de donner la priorité à une éducation complète, à l'accès aux soins de santé et à des conversations ouvertes pour favoriser des relations saines et l'autonomie corporelle.

Les bonnes pratiques en matière de santé sexuelle

Avant une relation sexuelle

Communication ouverte : parler de vos limites, envies et attentes avec ton·ta·tes partenaire·s permet de poser les bases pour que la relation intime soit saine et confortable. Ça aide à éviter les malentendus et les gestes non désirés;

Consentement : avant tout acte sexuel, il faut s'assurer que tout le monde est d'accord, sans pression ni ambiguïté. Le consentement doit être libre, éclairé, enthousiaste et réversible, chacun·e peut changer d'avis à tout moment;

Prévention : c'est important de connaître ton statut de santé sexuelle et celui de ton·ta·tes partenaire·s. Soyez transparent·es! C'est une manière de vous protéger mutuellement. Ça permet de choisir les bons moyens de protection afin d'éviter les risques de transmission des ITSS;

Protection : prévoyez des moyens de contraception et de protection contre les ITSS. Ça permet de prévenir les grossesses non désirées, de réduire les risques de transmission des ITSS et de favoriser une sexualité plus sereine et sécurisée. C'est une démarche qui est responsable et bienveillante;

Préparation et hygiène : être propre avant une relation sexuelle aide à limiter les risques d'infections et favorise le confort de chacun·e. Prends une douche, nettoie tes parties intimes, brosse-toi les dents et surtout lave-toi les mains avant de toucher les parties génitales de ton·ta·tes partenaire·s. Si tu utilises des objets sexuels, pense aussi à bien les nettoyer avant et après l'usage.



Pendant une relation sexuelle

Consentement continu : rester attentif-ve aux signaux verbaux et non verbaux, vérifier que les partenaires sont toujours à l'aise. Le consentement peut être retiré à tout moment;

Utilisation de protection : mettre correctement le condom (interne ou externe) du début à la fin de la pénétration. Utiliser une nouvelle protection pour chaque rapport ou partenaire. S'assurer que les préservatifs sont bien utilisés et adaptés;

Lubrification : utiliser du lubrifiant pour éviter les douleurs, les blessures ou les déchirures de condom;

Respect des limites : si quelque chose ne convient pas, arrêter ou ajuster;

Hygiène en cours d'acte : éviter les pratiques à risque (ex. passage de l'anus au vagin sans nettoyage) pour prévenir les infections urinaires.



Après une relation sexuelle

Hygiène post-coïtale : se laver les mains et la zone génitale, nettoyer les objets sexuels utilisés;

Miction : uriner après un rapport pour réduire les risques d'infections urinaires (surtout pour les personnes ayant un vagin);

Vérification de la protection : s'assurer que le préservatif n'a pas glissé ou s'est déchiré;

Élimination sécuritaire : jeter le condom à la poubelle (et non dans les toilettes);

Suivi de santé : rester attentif-ve à ton corps (ex. symptômes inhabituels comme brûlures, écoulements, douleurs). Consulter au besoin;

Dépistage : si tu as eu une relation non protégée ou à risque, prendre rendez-vous pour un test de dépistage et envisager la contraception d'urgence si nécessaire;

Bien-être émotionnel : prendre un moment pour parler, se rassurer ou juste se câliner. Le côté affectif et psychologique est aussi important que le physique.

Les infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS)

C'est quoi une ITSS?

C'est une infection causée par une bactérie, un virus ou un parasite. Elle se transmet principalement lorsque tes muqueuses, c'est-à-dire les zones humides de ton corps (ex. vagin, pénis, anus, bouche, yeux, nez) entrent en contact avec des fluides corporels (ex. sperme, sécrétions vaginales, anales, sang) d'une personne porteuse de l'infection.

Les ITSS peuvent se transmettre :

- Par contact sexuel non protégé (ex. vaginal, anal ou oral, avec ou sans pénétration);
- Par contact entre ton sang et du sang contaminé (ex. plaies ouvertes, microlésions);
- Par contact avec des aiguilles usagées (ex. tatouage, piercing, piqûre accidentelle);
- Par partage de matériel de consommation (ex. seringue, matériel de sniff);
- Parfois, par partage d'objets personnels (ex. brosse à dents ou rasoir).

Comment se protéger des ITSS?

Heureusement, il existe des moyens préventifs contre les ITSS. En adoptant les bons réflexes, tu peux réduire considérablement les risques!

Voici quelques exemples :

- Utiliser un préservatif interne ou externe lors de chaque relation sexuelle;
- Porter une digue dentaire pour les pratiques orales sur les organes génitaux ou l'anus;
- Enfiler des gants pour les pratiques sexuelles impliquant les mains ou les doigts;
- Faire un dépistage et demander à ton·ta·tes partenaire·s de faire de même;
- Faire les vaccins préventifs contre certaines ITSS comme le VPH et l'hépatite B;
- Limiter le nombre de partenaires sexuels ou pratiquer l'abstinence.

ATTENTION!

Le préservatif (interne ou externe) et la digue dentaire sont des moyens efficaces pour réduire les risques de transmission des ITSS, mais ils ne couvrent pas toutes les zones de la peau. Certaines infections, comme le VPH ou l'herpès, peuvent se transmettre par contact avec des régions infectées non couvertes, comme les cuisses, le pubis ou les fesses. Même sans pénétration, le simple contact peau à peau peut suffire à transmettre l'infection.



Comment savoir si j'ai une ITSS?

Parfois, tu peux avoir des symptômes spécifiques qui apparaissent comme des douleurs, des pertes inhabituelles, des démangeaisons, etc. La seule façon fiable de le savoir, c'est de faire un test de dépistage.



ATTENTION! Tu peux être porteur de l'infection, mais être asymptomatique, c'est-à-dire ne présenter aucun signe visible de l'infection. Même sans symptômes, l'ITSS peut entraîner des conséquences graves à long terme sur ton corps si elle n'est pas dépistée et traitée. Et même sans symptôme, tu peux transmettre l'ITSS aux autres! Le dépistage est donc essentiel pour prévenir la propagation et protéger ta santé ainsi que celle de tes partenaires.

Quels sont les types d'ITSS?

Il existe plusieurs types d'ITSS, ici on va te présenter les principaux avec les symptômes associés et les traitements disponibles.

Le virus du papillome humain (VPH)

Transmission

Ce virus se transmet par contact direct entre la peau et les muqueuses. Cela peut se produire lors de relations vaginales, anales ou orales ou par des touchers intimes, même sans pénétration.

Symptômes

Il peut causer des verrues génitales, anales et parfois des lésions dans la bouche ou la gorge. Attention! Ces verrues sont contagieuses. Certains types peuvent causer des lésions précancéreuses qui, si elles ne sont pas traitées, peuvent évoluer en cancer du col de l'utérus, du pénis, de l'anus, de la vulve, du vagin ou de la gorge.

Traitements

La meilleure façon de se protéger, c'est la vaccination avant les premiers rapports sexuels. Au Québec, le vaccin est offert gratuitement à l'école, en 4^e année du primaire. Il aide à prévenir les types de VPH les plus dangereux. Si tu as déjà contracté le virus, il n'existe pas de traitement pour l'éliminer complètement, mais il est possible de soulager les symptômes, comme les verrues, avec des crèmes, de la cryothérapie (azote liquide) ou des interventions comme la chirurgie ou le laser. Dans la majorité des cas, le virus est éliminé naturellement par le système immunitaire en quelques mois à deux ans. Dans certains cas plus rares, il peut rester dans le corps toute la vie.



La chlamydia

Transmission

Cette infection bactérienne se transmet lors de relations vaginales, anales ou orales ainsi que par le contact des organes génitaux, même sans pénétration ou l'usage de jouets sexuels contaminés. Une mère infectée peut la transmettre à son bébé lors de l'accouchement.

Symptômes

Elle peut causer des pertes vaginales anormales, des saignements vaginaux entre les menstruations ou après les rapports sexuels, des écoulements inhabituels par le pénis ou l'anus, des douleurs dans le bas du ventre ou aux testicules, des brûlures en urinant ou encore des douleurs pendant les relations sexuelles. L'infection peut aussi toucher la gorge ou le rectum. Chez les nouveau-nés, une conjonctivite ou une pneumonie peut survenir si la mère est infectée au moment de l'accouchement.

Traitements

Elle se traite facilement avec des antibiotiques. Le traitement peut être administré en une seule dose ou sur plusieurs jours. Il est essentiel de suivre le traitement jusqu'au bout, d'éviter les relations sexuelles pendant la période recommandée et d'informer ses partenaires afin qu'ils puissent aussi se faire dépister et traiter. Une infection non traitée peut entraîner des complications sérieuses, comme des infections pelviennes, des douleurs chroniques ou des problèmes de fertilité.

L'herpès génital et labial

Transmission

L'herpès labial cause les « feux sauvages » ou « boutons de fièvre » autour de la bouche, tandis que l'herpès génital touche les organes génitaux. Les deux types peuvent se transmettre d'une région à l'autre par des relations sexuelles (orales, vaginales, anales) ou par simple contact avec une peau infectée. Le virus est très contagieux, même avant l'apparition des cloques. Dès les premiers symptômes (ex. picotements, brûlures), il peut se transmettre. Pendant une poussée, il faut éviter tout contact direct jusqu'à guérison complète, donc ne pas embrasser, ne pas partager de verres, ustensiles, serviettes ou baumes à lèvres et éviter les rapports sexuels.

Symptômes

L'herpès peut provoquer de petites cloques douloureuses sur les parties génitales, les fesses, les cuisses ou autour de la bouche. Ces cloques deviennent des plaies sensibles qui guérissent en quelques jours. Avant une poussée, on peut ressentir des picotements, brûlures ou démangeaisons à l'endroit des futures lésions. La première poussée est souvent plus intense (ex. fièvre, courbatures), tandis que les suivantes sont généralement plus légères et espacées. Les récurrences peuvent survenir en cas de stress, fatigue ou baisse d'immunité et leur fréquence varie selon les individus.

Traitements

Ce virus reste dans le corps à vie. Il n'existe pas de traitement pour l'éliminer complètement, mais des médicaments antiviraux peuvent soulager les symptômes, accélérer la guérison et réduire les risques de transmission. Ils sont généralement pris sous forme de comprimés, soit pendant une poussée, soit en traitement préventif si les récurrences sont fréquentes. Des crèmes ou gels antiviraux existent aussi, surtout pour les lésions labiales, mais ils sont moins efficaces. Le traitement est plus efficace s'il est commencé dès les premiers signes.

La gonorrhée

Transmission Cette infection bactérienne est souvent appelée « chaudière ». Elle se transmet par contact sexuel, lorsque les muqueuses entrent en contact avec les sécrétions d'une personne porteuse de l'infection. Donc souvent lors de relations sexuelles orales, vaginales ou anales, surtout lorsqu'elles sont non protégées. Elle peut aussi se transmettre par le partage d'objets sexuels ou, plus rarement, de la mère à l'enfant lors de l'accouchement.

Symptômes Elle peut entraîner des écoulements anormaux (par le pénis, le vagin ou l'anus), une sensation de brûlure en urinant, des douleurs aux testicules ou dans le bas du ventre, des saignements vaginaux entre les menstruations ou après les rapports et parfois des maux de gorge si l'infection est dans la bouche. Ces signes apparaissent généralement 2 à 7 jours après l'exposition.

Traitements Elle se guérit avec des antibiotiques, souvent associés à ceux contre la chlamydia. Il faut éviter les rapports sexuels pendant le traitement ou pendant 7 jours après une dose unique et jusqu'à disparition des symptômes. Sans traitement, la gonorrhée peut causer des complications : infections pelviennes, des testicules ou de la prostate, des douleurs chroniques, l'infertilité, etc. Chez les bébés, cela peut causer une infection oculaire ou des complications plus graves à la naissance.

La syphilis

Transmission Elle se transmet par contact direct avec une lésion infectée, notamment lors de relations sexuelles vaginales, anales ou orales, même sans pénétration. Elle peut aussi être transmise par le partage d'objets sexuels non désinfectés ou de la mère à l'enfant pendant la grossesse ou l'accouchement. Attention, les lésions ne sont pas toujours visibles ni douloureuses, mais elles sont tout de même contagieuses.

Symptômes Elle évolue en plusieurs stades. **Stade primaire** : apparition d'ulcères indolores sur les organes génitaux, l'anus, la bouche ou la gorge. Ces lésions disparaissent d'elles-mêmes, mais l'infection reste active. **Stade secondaire** : symptômes semblables à ceux de la grippe (ex. fièvre, fatigue, maux de tête), ganglions enflés, perte de cheveux par endroits, rougeurs sur les mains et les pieds et parfois des lésions ressemblant à des verrues. **Stade latent** : l'infection devient asymptomatique, mais la bactérie reste présente dans le corps. Ce stade peut durer plusieurs années. **Stade tertiaire** : si non traitée, la syphilis peut causer de graves dommages au cœur, au cerveau, aux os et au foie, parfois des décennies après l'infection.

Traitements Elle se traite efficacement avec des antibiotiques, généralement la pénicilline. Plus le traitement est administré tôt, plus il est efficace. Les dommages causés au stade tertiaire peuvent être irréversibles, d'où l'importance du dépistage et du traitement rapide.

L'hépatite B

Transmission Elle se transmet par le sang et les fluides corporels. On peut l'attraper en ayant des rapports sexuels sans protection, en partageant des aiguilles ou des objets comme des rasoirs. Une mère peut également transmettre le virus à son bébé à la naissance.

Symptômes Elle peut entraîner une fatigue intense, de la fièvre, des douleurs abdominales, des nausées, une perte d'appétit, une jaunisse (coloration jaune de la peau et des yeux), une urine foncée et des selles pâles. L'infection peut être aiguë, c'est-à-dire de courte durée, ou devenir chronique si elle persiste plus de six mois.

Traitements La meilleure manière de se protéger c'est la vaccination. Au Québec, le vaccin est offert gratuitement à l'école, en 4^e année du primaire. Il est très efficace pour prévenir l'infection, surtout s'il est administré avant les premiers contacts sexuels ou les expositions à risque. Si une personne contracte l'hépatite B de façon aiguë, l'infection se résorbe généralement sans traitement dans la majorité des cas. Toutefois, lorsque l'infection devient chronique, elle nécessite un suivi médical et peut être contrôlée à l'aide de médicaments antiviraux permettant de réduire la charge virale et de prévenir les complications graves, comme la cirrhose ou le cancer du foie.

Le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) et le syndrome d'immunodéficience acquise (SIDA)

Transmission Le VIH, c'est un virus qui attaque le système de défense du corps, celui qui nous protège contre les maladies. Il se transmet par le sang, le sperme, les sécrétions vaginales ou le lait maternel. Ça peut arriver pendant des relations sexuelles sans condom (vaginales, anales ou orales), en partageant des seringues ou du matériel de consommation, ou encore de la mère à l'enfant pendant la grossesse ou l'allaitement.

Symptômes Quand une personne attrape le VIH, elle peut avoir des symptômes qui ressemblent à une grippe : fièvre, fatigue, maux de tête, ganglions enflés, etc. Mais souvent, après ça, le virus reste dans le corps sans faire de bruit pendant plusieurs années. Même si on ne sent rien, on peut quand même le transmettre à quelqu'un d'autre. Si le virus n'est pas traité, il peut affaiblir le système immunitaire au point que le corps ne peut plus se défendre. C'est là qu'on parle du SIDA, le stade avancé de l'infection, où des maladies graves peuvent apparaître.

Traitements Il n'existe pas de médicament pour guérir complètement le VIH, mais il y a des traitements très efficaces. Grâce à eux, une personne vivant avec le VIH peut rester en bonne santé et ne pas transmettre le virus à ses partenaires. Le plus important, c'est de faire un dépistage régulièrement et de se protéger, par exemple en utilisant un condom ou en prenant la PrEP, un médicament qui aide à prévenir l'infection. Vérifier ta charge virale et suivre ton traitement si tu vis avec le VIH :

- Prendre la PrEP (prophylaxie pré-exposition) si tu es à risque élevé de contracter le VIH;
- Utiliser la PPE (prophylaxie post-exposition) dans les 72 heures suivant une exposition au VIH.

ATTENTION!

Si tu sais que tu as le VIH et que tu as quand même des relations sexuelles sans en parler, tu pourrais être poursuivi-e au criminel pour ne pas l'avoir dit avant d'avoir une relation sexuelle à risque de le transmettre. Un jugement sévère pourrait aller jusqu'à la prison. Informe-toi pour en savoir plus sur tes responsabilités légales et tes droits, si tu es touché-e par cette réalité.



Pour en savoir plus sur les ITSS et leur traitement, tu peux consulter :



À quel moment faire un test de dépistage des ITSS?

Il est recommandé de faire un dépistage tous les six mois, même si tu es dans une relation stable, surtout si tu es sexuellement actif-ve.

Tu devrais également envisager un dépistage dans les situations suivantes :

- Tu as eu une relation sexuelle non protégée;
- Tu souhaites arrêter le condom dans une relation stable;
- Tu as changé de partenaire ou tu as plusieurs partenaires sexuels;
- Tu ignores le statut de santé sexuelle de ton·ta·tes partenaire·s sexuel·le·s;
- Tu présentes des symptômes d'une ITSS;
- Ton·ta·tes partenaire·s a·ont eu des relations sexuelles avec une autre personne;
- Tu as eu un contact sexuel avec une personne porteuse d'une ITSS;
- Tu as eu un contact sexuel avec une personne semblant présenter des symptômes;
- Tu as eu un problème avec le moyen de protection (ex. le préservatif s'est déchiré);
- Tu as partagé du matériel de consommation;
- Tu as eu un contact direct avec une aiguille usagée;
- Tu es enceinte ou envisages une grossesse;
- Etc.

Où faire un test de dépistage des ITSS?

Au Québec, le test de dépistage est facilement accessible, gratuit et confidentiel. Tu peux avoir accès à un test de dépistage en passant par ton **médecin de famille** (si tu en as un) ou en allant directement à une **clinique médicale**.

Les **CLSC** proposent également des tests avec ou sans rendez-vous. Tu peux prendre rendez-vous directement via **Clic Santé**.

Plusieurs **Aire Ouverte**, spécialement conçues pour les jeunes de 12 à 25 ans, offrent également le dépistage d'ITSS, avec ou sans rendez-vous.

Dans plusieurs **écoles secondaires, cégeps et universités**, il est possible de rencontrer une infirmière scolaire ou d'accéder à des cliniques temporaires organisées directement sur place.

En parallèle, des **organismes communautaires en santé sexuelle** collaborent régulièrement avec ces établissements pour mettre en place des cliniques mobiles ou des plages de dépistage ponctuelles.

Ça ressemble à quoi un test de dépistage?

Un dépistage des ITSS est généralement une démarche simple, rapide et confidentielle, mais il peut aussi susciter un certain malaise, surtout si c'est la première fois. C'est tout à fait normal de se sentir un peu nerveux·se ou gêné·e. L'important, c'est de savoir que les professionnel·les de la santé sont là pour t'accueillir avec respect et sans jugement.

Lors d'un dépistage, tu pourrais d'abord avoir un court entretien avec un·e infirmier·ère. Ce moment permet de discuter de ta situation, de poser tes questions et de recevoir des conseils adaptés à ta réalité. On pourrait te demander si tu as eu des symptômes, quels sont tes antécédents sexuels ou si tu utilises des moyens de protection. Rien n'est imposé. Tu partages ce que tu es à l'aise de dire, mais plus tu es ouvert·e, mieux on peut t'accompagner.

Ensuite, le dépistage peut inclure différents types de prélèvements. Une prise de sang est souvent effectuée pour détecter le VIH, la syphilis et l'hépatite B. Pour la chlamydia et la gonorrhée, on peut te demander un échantillon d'urine ou effectuer un prélèvement génital, anal ou urétral, selon tes pratiques sexuelles. Ces tests sont rapides et ne durent que quelques minutes.

Même si l'expérience peut sembler intimidante, elle est essentielle pour prendre soin de ta santé sexuelle. Les résultats sont généralement disponibles en quelques jours et certains endroits offrent même des tests rapides pour le VIH, avec un résultat en moins de 30 minutes.

BON À SAVOIR!

Lors d'un dépistage des ITSS, certaines cliniques, notamment celles qui accueillent les jeunes, comme Aire ouverte et les CLSC, offrent la possibilité de faire toi-même le prélèvement vaginal, en toute intimité. C'est ce qu'on appelle un **auto-prélèvement**. Tu reçois un écouvillon (petit bâtonnet stérile), tu vas dans une salle de bain privée et tu suis les instructions simples qui t'ont été données par le·la professionnel·le de la santé. Cette méthode est fiable, discrète et permet de se sentir plus à l'aise. Si tu préfères cette option, n'hésite pas à le mentionner lors de ton rendez-vous. Ton confort est une priorité!



Les moyens de contraception

Il est possible de prendre des mesures de contraception avant, pendant et après une relation sexuelle pour prévenir une grossesse. Ils permettent d'éviter la fécondation de l'ovule par un spermatozoïde ou en empêchant un embryon de s'implanter dans l'utérus. Chacun des moyens de contraception peut avoir des effets indésirables. Si tu as des questions, réfère-toi à ton·ta médecin ou à ta pharmacie.

Ces méthodes de contraception peuvent être mises en place **bien avant la relation sexuelle** pour que tu n'aies pas à y penser sur le moment.

Contraception masculine	Contraception féminine sans hormones	Contraception féminine avec hormones
<ul style="list-style-type: none"> • La vasectomie 	<ul style="list-style-type: none"> • Le stérilet en cuivre • La méthode du calendrier 	<ul style="list-style-type: none"> • L'anneau vaginal • Le contraceptif injectable • L'implant contraceptif • La pilule contraceptive • Le stérilet avec hormone • Le timbre contraceptif



Ces méthodes de contraception peuvent être mises en place **au moment de la relation sexuelle** pour éviter que les spermatozoïdes puissent se rendre à l'ovule.

Contraception masculine	Contraception féminine sans hormones
<ul style="list-style-type: none"> • Le condom externe 	<ul style="list-style-type: none"> • Le cape cervicale et diaphragme • Le condom interne • Le spermicide



La pilule du lendemain

Dans les 24 heures suivant la relation sexuelle, tu peux prendre une contraception orale d'urgence, plus couramment appelé la pilule du lendemain. Elle est disponible gratuitement dans les pharmacies. Elle déclenchera tes menstruations, ce qui préviendra la grossesse.

La grossesse

Le fait d'apprendre que tu es enceinte ou que ta partenaire est enceinte peut être une expérience merveilleuse, mais cela peut aussi entraîner beaucoup d'incertitudes et de questionnements. Le CLSC de ta région et certains organismes, comme **SOS Grossesse**, peut t'accompagner et te soutenir dans les démarches à suivre dès le début de ta grossesse jusqu'à l'accouchement.

Le suivi de grossesse

Si tu es enceinte, un suivi de grossesse par ton gynécologue ou ton médecin est nécessaire dès les premières semaines. La fréquence des consultations peut varier selon la personne et selon son état de santé. Toutefois, de manière générale, la fréquence typique est la suivante :

- **Première semaine jusqu'à 11 semaines** : première consultation;
- **12 à 30 semaines** : une consultation aux 4 à 6 semaines;
- **31 à 36 semaines** : une consultation aux 2 ou 3 semaines;
- **37 semaines à l'accouchement** : une consultation par semaine.

Les consultations régulières permettent de confirmer que la grossesse se déroule bien et de dépister certains problèmes qui pourraient survenir. Ces consultations donnent aussi l'occasion de répondre à tes questions et te guider dans l'accompagnement dont tu as besoin.

Le suivi de grossesse comprend :

- Les consultations régulières avec ton médecin (ex. prises de sang, analyses d'urine, prélèvements vaginaux et examen de ta santé et celle du bébé);
- Des échographies;
- Des tests de dépistage génétique (ex. Trisomie 21);
- Des tests de dépistage du diabète de grossesse.

L'avortement

Il s'agit d'un soin de santé encadré et sécuritaire qui consiste à mettre un terme à une grossesse non désirée avant qu'elle soit terminée. Se faire avorter ou non est une décision personnelle. Le choix de le faire appartient entièrement à la personne enceinte. Plusieurs raisons peuvent expliquer qu'une personne décide de se faire avorter. Les motifs sont propres à chacune d'entre elles.

À partir de 14 ans, tu peux consentir seule à un avortement, donc tu n'as pas besoin d'obtenir l'autorisation de tes parents si tu ne désires pas poursuivre ta grossesse.

Toutefois, si tu es âgée de **13 ans ou moins**, tu dois obtenir le consentement des parents ou des tuteur·rices pour obtenir un avortement.

Les parents d'une personne enceinte de 13 ans ou moins doivent prendre en compte l'opinion de l'adolescente et la décision doit être prise en fonction de son seul intérêt. Si tes parents sont en désaccord avec ta décision, un·e intervenant·e d'un CLSC pourra vous aider. Si vous n'arrivez pas à vous entendre, le tribunal pourrait être appelé à intervenir et rendre une décision.

Dans tous les cas, ni ton ou ta partenaire, ni tes ami·es, ni les adultes autour de toi ne peuvent décider si tu dois te faire avorter.

Il existe deux méthodes d'avortement gratuites et couvertes par la RAMQ :

L'interruption de grossesse par médicament (pilule abortive)	L'interruption de grossesse par instruments (appelé chirurgical)
Cette option est possible au premier trimestre (avant la 15 ^e semaine) de la grossesse uniquement.	Elle peut légalement être pratiquée à n'importe quel stade de la grossesse. Toutefois, les services peuvent varier selon les différentes installations. Le déplacement vers une autre région est parfois requis.



BON À SAVOIR. Les services d'avortement sont offerts dans plusieurs types d'établissements, comme :

- Centres hospitaliers;
- Cliniques médicales;
- Cliniques privées.

La santé LGBTQIA+2S

Quand on parle de santé et de bien-être, il est important d'inclure les réalités vécues par les personnes de la communauté LGBTQIA+2S qui représente la diversité des identités sexuelles et de genres ainsi que des orientations sexuelles. Il s'agit d'un acronyme qui veut dire : Lesbienne, gai, bisexuel-le, transgenre, queer, intersexe, asexuel. Le signe « + » englobe les autres identités et orientations sexuelles et de genre qui ne sont pas mentionnées. Et le 2S représente le bispirituel-le ou « *Two-Spirit* », plus spécifique aux communautés autochtones pour désigner les personnes ayant deux esprits.

Au début du chapitre, on a exploré les déterminants sociaux de la santé. Il arrive que les membres de la communauté LGBTQIA+2S rencontrent plusieurs obstacles spécifiques liés à ces déterminants. Par exemple, ils peuvent vivre de la discrimination, du rejet ou de l'exclusion dans leur famille, à l'école, au travail ou dans le système de santé. Ces expériences peuvent avoir un impact direct sur leur santé et leur bien-être.

Ces obstacles viennent souvent du regard et des comportements que la société porte sur eux. C'est ce qu'on appelle des facteurs de stress minoritaires : la peur du rejet, la nécessité de cacher une partie de soi ou encore l'exposition à de la violence. Tout ça peut fragiliser la santé mentale et physique.

Il est aussi important de souligner la force et la résilience présentes dans les communautés LGBTQIA+2S. Le soutien entre pairs, la création de milieux inclusifs, la visibilité positive et l'affirmation de son identité contribuent à renforcer le bien-être et à diminuer l'impact des obstacles.

Témoignage

Hey, la p'tite. Je te vois. Je sais que t'es encore là, même si t'es bien cachée. Je te sens, toutes ces peurs, ces douleurs, ces moments où tu te sentais si seule. Je me souviens de tout, de la violence que tu as vécue, des cris, des coups qui t'ont laissé des traces profondes. Je me rappelle des fois où tu as crié à l'aide, mais que personne n'a écoutées. La DPJ qui était censée te protéger, mais qui a juste tout rendu plus compliqué. Et je sais aussi que tu avais des besoins que personne ne comprenait. Cette dysphorie qui te bouffait, cette sensation que tu n'étais pas dans le bon corps. Je me souviens de la confusion, de la honte que tu as ressentie. On te disait que ce n'était pas normal, que c'était juste une phase. Mais je sais que c'était plus que ça. C'était toi. Aujourd'hui, c'est moi qui prends soin de toi. L'adulte que je suis est là pour te protéger. Je sais que tu as vécu l'enfer, mais je te promets que c'est fini. Je te promets que je vais enfin prendre soin de toi. Je vais t'écouter, te respecter, te donner l'amour que tu n'as jamais eu. On va prendre le temps de guérir, de se reconstruire. On va enfin être qui on est vraiment, sans avoir peur. C'est ça que je te dis, la p'tite. Je te vois. Je t'entends. Et je t'aime. On est enfin libres.

Demetry

Les concepts clés de la diversité sexuelle et de genre

Personne Gingembre



Sexe assigné à la naissance



Identité de genre



Expression de genre



Attirance

Le sexe assigné à la naissance

Quand un bébé naît, les médecins regardent les **organes génitaux** pour déterminer son sexe. En fonction de leurs apparences, le sexe **féminin** (vulve) ou **masculin** (pénis et testicules) sera attribué. Cette information est ensuite inscrite sur le certificat de naissance (F, M). Cela n'a aucun lien direct avec l'identité de genre, c'est uniquement basé sur les **caractéristiques biologiques** de la personne (ex. organes génitaux, hormones, chromosomes).

Certaines personnes naissent avec des caractéristiques physiques qui ne correspondent pas entièrement aux définitions habituelles qu'on se fait du sexe masculin et féminin. Leur corps peut présenter un mélange de traits associés aux deux sexes. C'est ce qu'on appelle des personnes **intersexes**. Dans ce cas, l'assignation est plus compliquée, le sexe masculin ou féminin est souvent attribué sans tenir compte de la complexité biologique et du ressenti que la personne développera plus tard.

BON À SAVOIR!

L'intersexe n'est pas une maladie, c'est une variation normale du corps! Toutefois, dans le passé, certains bébés intersexes étaient opérés très tôt pour que leurs corps « correspondent » aux caractéristiques du sexe masculin ou féminin selon l'envie des parents. Ces interventions avaient de graves conséquences physiques et psychologiques, notamment sur le développement de l'identité, le bien-être émotionnel et le rapport au corps. Heureusement, les pratiques ont évolué. Aujourd'hui, de plus en plus de professionnel·les recommandent d'attendre que l'enfant grandisse et puisse participer à la décision, plutôt que de forcer une assignation et une opération trop tôt.

L'identité de genre

C'est la façon dont tu perçois et t'identifies intérieurement par rapport au genre. C'est un sentiment profond et personnel. Il ne dépend pas de ton corps, ni de ce qui est inscrit sur ton acte de naissance, mais de ce que tu ressens au fond de toi. Tu peux t'identifier comme homme, femme, les deux, quelque part entre les deux ou aucun des deux. Ça montre à quel point il existe une pluralité d'identité de genre.

Dans la société québécoise, on fonctionne souvent avec une vision binaire du genre « masculin » et « féminin ». Ces termes sont associés à des attentes sociales, comme des rôles, des comportements ou des apparences qui varient selon les cultures, les époques et les contextes.

Pourtant, être un homme et/ou une femme ne veut pas dire coller aux stéréotypes. Il est possible de reconnaître ton identité féminine ou masculine sans correspondre aux standards typiques. Il est aussi possible que tu ne te reconnais pas dans cette vision binaire et c'est correct! L'important, c'est ce que tu ressens à l'intérieur.

Voici des exemples d'identités de genre :

- **Cisgenre** : c'est quand ton identité de genre correspond au sexe qui t'a été assigné à la naissance (par exemple, tu es né·e avec un sexe féminin et tu te sens femme ou tu es né·e avec un sexe masculin et tu te sens homme);
- **Transgenre** : c'est quand ton identité de genre est différente du sexe qui t'a été assigné à la naissance (par exemple, tu es né·e avec un sexe masculin, mais tu te sens femme ou tu es né·e avec un sexe féminin, mais tu te sens homme). Tu n'as pas besoin d'avoir eu une opération, pris des hormones ou changé une partie de ton corps pour être transgenre. Ce qui compte, c'est ce que tu ressens;
- **Non-binaire** : c'est quand ton identité de genre ne correspond pas entièrement aux catégories traditionnelles d'homme ou de femme. Tu peux te sentir un peu des deux, ni l'un ni l'autre ou quelque part entre les deux. C'est une façon d'être soi-même, en dehors du cadre binaire (masculin/féminin) que la société utilise;

- **Genre fluide** : c'est quand ton identité de genre peut changer avec le temps (par exemple, une journée tu peux te sentir homme, un autre jour non-binaire ou parfois ne pas ressentir de genre du tout). Ce changement peut dépendre de comment tu te sens, de ton environnement ou simplement de ton évolution personnelle;
- **Androgyne** : c'est quand tu t'identifies à la fois au genre masculin et féminin ou dans un espace entre les deux, sans forcément que ce soit de manière égale. Le degré d'identification à chaque genre peut varier d'une personne à l'autre et évoluer dans le temps;
- **Bigenre** : c'est quand tu t'identifies à deux genres (pas uniquement féminin/masculin). Ces deux identités peuvent être vécues en même temps ou de manière fluide;
- **Pangendre** : c'est quand tu t'identifies à plusieurs genres (pas uniquement féminin/masculin), parfois même à tous les genres existants, selon les ressentis personnels. Ces identités peuvent être vécues en même temps ou de manière fluide;
- **Demi-genre** : c'est quand tu t'identifies en partie à un genre, mais pas complètement. L'autre part de ton identité peut être liée à un autre genre ou être neutre/agenre;
- **Neutrois** : c'est quand tu ne t'identifies ni comme « homme », ni comme « femme », ni entre les deux, mais tu ressens que tu as une identité de genre neutre;
- **Agenre** : c'est lorsque tu ne t'identifies à aucun genre. Tu rejettes entièrement cette notion. Le concept même de genre peut te sembler vide de sens ou sans importance dans ta vie.



L'expression de genre

C'est la façon dont tu choisis ou non d'exprimer ton genre. Cela peut passer par ton apparence, tes comportements, ton style ou ta manière de parler (par exemple, tes vêtements, tes accessoires, ta coiffure, ta pilosité, ton maquillage, ta voix, ton prénom ou tes pronoms).

Ton expression de genre ne détermine pas ton identité de genre. Ce que tu montres extérieurement ne reflète pas nécessairement ce que tu ressens à l'intérieur. Tu peux adopter une expression plus « masculine », plus « féminine » ou neutre. Tu peux aussi choisir une expression androgyne, qui combine des éléments traditionnellement associés aux genres féminin et masculin, pour brouiller les repères genrés.

Ton expression de genre n'a pas à suivre les normes sociales ou les stéréotypes genrés. Ce qui compte, c'est que tu sois bien dans ce que tu exprimes. Par exemple, un homme peut aimer porter du vernis à ongles. Une femme peut préférer des vêtements considérés comme masculins. L'expression de genre peut aussi évoluer avec le temps ou selon les contextes. Certaines personnes choisissent de ne pas exprimer leur genre de façon visible et c'est tout aussi légitime. Quelle que soit ta manière de l'exprimer (ou non), ton ressenti mérite d'être respecté.

L'orientation sexuelle

C'est l'attrance émotionnelle, affective ou sexuelle que tu as envers une personne. Ce n'est pas figé pour tout le monde. Certaines personnes savent très tôt qui les attire et ça reste stable toute leur vie, tandis que pour d'autres, ça peut évoluer avec le temps. Ce qui compte, c'est d'être à l'écoute de soi-même, de ses émotions et de ses attirances, sans jugement.



Voici quelques exemples d'orientations sexuelles les plus fréquentes :

- **Hétérosexualité** : une personne hétérosexuelle a de l'attrance envers des personnes du sexe opposé;
- **Homosexualité** : une personne homosexuelle a de l'attrance envers des personnes du même sexe. Par exemple, cela peut être entre deux femmes (lesbienne) ou deux hommes (gai);
- **Bisexualité** : une personne bisexuelle a de l'attrance envers les personnes de sexe féminin et masculin. Cela peut aussi inclure une attrance envers d'autres identités de genre;
- **Pansexualité** : une personne pansexuelle a de l'attrance envers des personnes de tous les genres ou indépendamment du genre. Ce qui l'attire, ce n'est pas le genre, mais la personne en elle-même;
- **Asexualité** : une personne asexuelle ne ressent pas ou très peu d'attrance sexuelle envers d'autres personnes;
- **Queer** : les personnes dont l'identité de genre ou l'orientation sexuelle ne correspondent pas aux normes hétérosexuelles et cisgenres.

Le processus d'affirmation de genre

Le questionnement

Le questionnement, c'est souvent le point de départ. Tu peux ressentir que quelque chose ne colle pas tout à fait avec ce qu'on s'attend de toi, sans forcément pouvoir mettre des mots dessus. Tu peux te sentir différent-e, mal à l'aise dans certaines situations ou simplement en décalage avec les rôles genrés qu'on t'impose. Ça peut naître aussi d'une curiosité saine, d'un désir de mieux se comprendre ou simplement d'une envie d'explorer au-delà des normes qu'on t'a apprises.

Le questionnement peut apparaître tôt dans la vie ou bien plus tard. Il peut être constant ou revenir par vagues. Parfois, il est silencieux, presque invisible aux yeux des autres. Et parfois, il devient une urgence intérieure : un besoin de comprendre, de nommer, de clarifier ce que tu ressens. Par exemple, tu peux éprouver, depuis très jeune, un inconfort physique et/ou mental par rapport à ton genre et avoir l'impression de ne pas appartenir au bon corps. Ce genre de ressenti peut être déroutant, mais il est légitime.

Le questionnement est une étape précieuse pour te rapprocher de ta véritable identité. Même si, au bout du chemin, tu choisis de ne rien changer, ce processus t'a permis de mieux te connaître.



L'acceptation de soi

Avant de pouvoir affirmer qui tu es, il faut souvent passer par l'**acceptation de soi**. Ce cheminement intérieur est souvent le premier pas : celui de se reconnaître, de s'accepter et de se donner le droit d'exister pleinement. Ce processus peut parfois prendre du temps, surtout quand on grandit dans un environnement où il est difficile de pouvoir être soi-même.

L'affirmation de soi

Une fois que tu as accepté d'être toi-même, tu peux l'affirmer. L'affirmation de soi, c'est avant tout de vivre en cohérence avec qui tu es et cela peut se faire sans forcément le dire aux autres.



Le coming out

Faire son « **coming out** », c'est révéler une partie de ton identité personnelle qui n'est pas toujours visible ou connue des autres. C'est généralement lié à ton orientation sexuelle ou à ton identité de genre. C'est une démarche où tu choisis de dire : « *Voilà qui je suis!* ».

Pour certaines personnes, le « coming out » peut être une libération. Pour d'autres, c'est une étape plus délicate, marquée par la peur du rejet, du jugement ou de l'incompréhension. Dans tous les cas, c'est quelque chose qui t'appartient. Tu le fais à ton rythme, selon ce qui est juste et sécurisant pour toi.

Les démarches d'affirmation de genre

Ce sont des démarches que tu vas entreprendre pour poursuivre ta réflexion et explorer les différentes options qui s'offrent à toi pour commencer à vivre selon ton genre authentique au lieu de celui qui t'a été assigné à la naissance. Ce processus peut impliquer des changements sociaux, médicaux ou légaux en vue d'arriver à te sentir à l'aise et en sécurité avec ton identité et améliorer ton bien-être.



Les types de transitions

Certain-es jeunes souhaitent transitionner afin de mieux refléter leur véritable identité de genre. Pour certaines personnes, la transition permet de réduire les expériences de dysphorie de genre. Il existe 3 types de transitions : la transition sociale, la transition légale et la transition médicale.

La transition sociale

Il s'agit d'annoncer que tu es une personne trans, de demander aux gens de t'appeler par un autre prénom ou un autre pronom (il, elle, iel), de changer ton expression de genre (ex. tes vêtements, ta coupe de cheveux et d'autres aspects de ta présentation physique), de changer les espaces genrés que tu fréquentes (ex. aller aux toilettes des filles plutôt que celles des garçons).

La transition légale

Cela consiste à changer ton prénom et ton marqueur de genre sur tes documents, comme tes cartes d'identité, ton passeport, ton certificat de naissance pour qu'ils reflètent ton identité.

La transition médicale

Cela implique la modification des caractéristiques biologiques genrées de ton corps (ex. les seins, les poils, les parties génitales) par le biais de traitements hormonaux, d'épilation permanente et de chirurgies.



Dans les milieux de placement, il est possible que tu sentes que les intervenant-es ne comprennent pas ta réalité et tes enjeux liés à ton identité de genre ou ton orientation sexuelle. Il est peut-être arrivé que tu sois mal à l'aise lorsqu'ils te posent des questions ou lorsque tu leur poses des questions.

Tu peux aussi trouver que c'est compliqué d'avoir des soins et des services adaptés à ta réalité. Sache qu'il existe divers organismes qui peuvent t'aider dans la remise en question de ton identité de genre ou de ton orientation sexuelle. Ils peuvent t'accompagner dans tes démarches et t'aider à avoir accès aux soins dont tu as besoin.



Les soins possibles avant l'âge de 18 ans

Avant 18 ans, tu peux avoir droit à un suivi psychologique pour t'aider dans ton questionnement et avec les défis émotionnels qui peuvent survenir pendant une transition. Ça peut aussi aider de parler à d'autres jeunes comme toi par le biais d'un groupe de soutien. Tu peux également changer ton apparence avec du maquillage, des vêtements, des perruques, des accessoires et des prothèses de genre.

Légalement, avant 14 ans, ce sont tes parents ou tes tuteur-rices qui devront remplir ta demande de changement de nom et de marqueur de genre.

À partir de 14 ans, tu peux le demander toi-même. Ceci étant dit, tant que tu es mineur-e, tu devras fournir une lettre rédigée par un-e professionnel-le de santé ou de services sociaux (ex. médecin, psychologue, sexologue ou travailleur-euse social-e) pour approuver le changement.

Médicalement, tu peux prendre des bloqueurs d'hormones. Ceux-ci mettront ta puberté sur pause. Elle reprendra son cours si tu arrêtes le traitement, à moins que tu choisisses de commencer une hormonothérapie, auquel cas ta puberté correspondra à celle associée aux hormones que tu prends. C'est généralement une méthode utilisée de façon temporaire, pour diminuer la détresse du-de la jeune pendant qu'il réfléchit à ce qu'il veut. Les bloqueurs peuvent être prescrits par un-e médecin de famille.

Tu peux également faire de l'épilation au laser ou de l'électrolyse. Ces techniques ont chacune des avantages et des désavantages et peuvent être complémentaires. Notamment, l'électrolyse fonctionne mieux sur la peau foncée.

Que sont les prothèses de genre?

Ce sont des outils qui permettent de modifier l'apparence du corps afin de cacher l'existence ou la forme de certaines parties du corps, ou bien donner l'impression de la présence d'un organe. Par exemple, un « binder » est un gilet de compression permettant d'aplatir le torse et cacher la présence ou diminuer la visibilité des seins. On pourrait également dire que de remplir un soutien-gorge afin de grossir les seins est une forme de prothèse de genre.



Les soins possibles après 18 ans

Après 18 ans, tu peux continuer à avoir accès à des services en santé mentale, comme une psychothérapie et participer à des groupes de soutien.

Légalement, tu peux changer ton nom et ton marqueur de genre sans avoir besoin de l'approbation de tes parents ou tuteur-rices ni de lettre de recommandation de la part d'un professionnel de la santé.

Médicalement, tu peux :

- **Prendre des hormones** : testostérone ou œstrogène parfois combiné avec de la progestérone;
- **Obtenir des chirurgies** de réaffirmation de genre **couvertes par la RAMQ** : vaginoplastie, mastectomie, etc;
- **Obtenir des chirurgies** de réaffirmation de genre **qui ne sont pas couvertes par la RAMQ** : augmentation mammaire, féminisation faciale;
- Faire de l'épilation au laser ou de l'électrolyse.

Les hormones peuvent être prescrites par un-e médecin de famille ou un-e endocrinologue. Les chirurgies sont offertes à la clinique GRS à Montréal. Le GRS ou un organisme communautaire LGBTQIA+2S pourront te donner plus d'informations sur tes options et la documentation nécessaire.

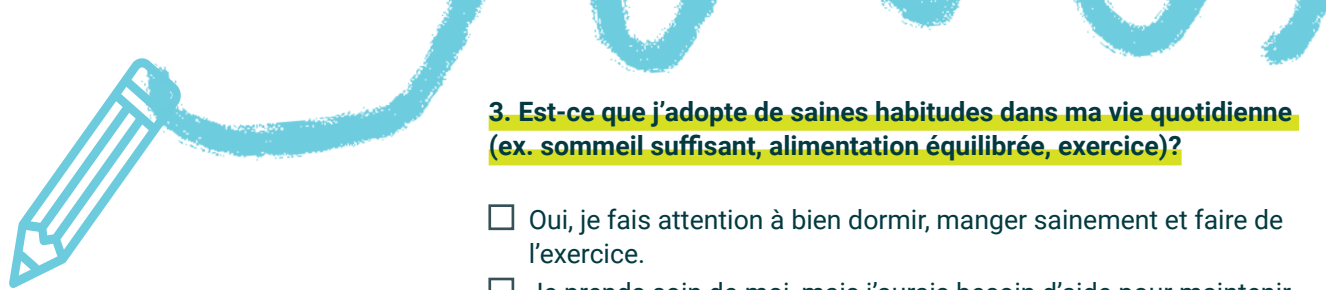
L'importance des soins de santé respectueux

Les jeunes LGBTQIA+2S ont des besoins spécifiques selon l'expérience unique propre à chacun-e qui peuvent être en lien avec une transition désirée ou débutée, soit par la prise d'hormones ou par un besoin d'accompagnement dans l'affirmation de genre. Sache que, peu importe ton identité de genre ou ton orientation sexuelle, tu mérites d'avoir accès, au bon moment, à des soins de santé adaptés à ta réalité et à tes désirs.

Malheureusement, les services équitables et inclusifs sont encore difficilement accessibles et cela affecte la santé mentale pour bien des jeunes de l'arc-en-ciel!



Autoévaluation de ma santé et de mon bien-être



Ce questionnaire m'aide à réfléchir à ma santé physique et mentale ainsi qu'à mon bien-être global. Je réponds en fonction de ma situation actuelle.

Section 1 : Mon état de santé et de bien-être

1. Est-ce que je me sens en bonne santé physique?

- Oui, je me sens en très bonne santé.
- Oui généralement, mais j'ai parfois des problèmes de santé.
- Non, j'ai souvent des problèmes de santé qui limitent mes activités.

Voici la liste des problèmes que je rencontre régulièrement :

-
-
-

2. Est-ce que je me sens en bonne santé psychique (santé mentale)?

- Oui, je me sens en très bonne santé.
- Oui généralement, mais j'ai parfois des problèmes de santé.
- Non, j'ai souvent des problèmes de santé qui limitent mes activités.

Voici la liste des problèmes que je rencontre régulièrement :

-
-
-

3. Est-ce que j'adopte de saines habitudes dans ma vie quotidienne (ex. sommeil suffisant, alimentation équilibrée, exercice)?

- Oui, je fais attention à bien dormir, manger sainement et faire de l'exercice.
- Je prends soin de moi, mais j'aurais besoin d'aide pour maintenir certaines habitudes.
- Non, je n'ai pas de routines de santé bien établies.

Section 2 : Ma consommation

4. À quelle fréquence est-ce que je consomme?

- Jamais
- Quelques fois par année ou par mois
- Quelques fois par semaine
- Une fois par jour
- Plusieurs fois par jour

5. Ta consommation affecte-t-elle ta façon de fonctionner dans ton quotidien?

- Oui, j'ai du mal à aller à mes rendez-vous.
- Oui, j'ai du mal à prendre soin de moi.
- Oui, j'ai de la difficulté à aller à l'école ou au travail.
- Non, je fonctionne bien.

6. Ta consommation affecte-t-elle tes relations?

- Oui, elle affecte mes amitiés.
- Oui, elle affecte ma famille.
- Oui, elle affecte ma vie amoureuse.
- Non, elle n'affecte pas mes relations.

7. Payes-tu ta consommation avant de payer ce qui est important?

- Oui, je la paie avant de payer mon loyer ou mon épicerie.
- Non, je paie mes dépenses importantes en premier.

Section 3 : Mon accès aux ressources pour la santé et le bien-être

8. Est-ce que j'ai un-e médecin de famille?

- Oui.
- Non, mais je suis sur liste d'attente.
- Non et je n'ai pas fait de démarches pour en avoir un-e médecin de famille.

9. Est-ce que je sais où trouver de l'aide pour prendre soin de ma santé physique (ex. clinique, médecin, ressources en ligne)?

- Oui, je sais exactement où aller pour prendre soin de ma santé.
- Je connais quelques ressources, mais j'ai besoin d'aide dans mes démarches.
- Non, je ne sais pas où chercher pour obtenir de l'aide.

10. Est-ce que je sais vers qui me tourner pour obtenir du soutien en santé mentale (ex. thérapeute, groupes de soutien, aide en ligne)?

- Oui, je sais exactement où aller pour prendre soin de ma santé.
- Je connais quelques ressources, mais j'ai besoin d'aide dans mes démarches.
- Non, je ne sais pas où chercher pour obtenir de l'aide.

11. Est-ce que j'ai des personnes de confiance dans ma vie qui m'aident à maintenir un bon niveau de bien-être?

- Oui, j'ai plusieurs personnes qui me soutiennent pour mon bien-être. Voici la liste des personnes qui m'aident :

-
-
-

- J'ai quelques personnes de soutien, mais elles ne sont pas toujours disponibles ou je ne les sollicite pas. Voici la liste des personnes qui pourraient me soutenir :

-
-
-

- Non, je n'ai pas de personnes de confiance pour m'aider avec mon bien-être.

Section 4 : Mes perspectives futures pour ma santé et mon bien-être

12. Est-ce que je souhaite développer de nouvelles habitudes de bien-être (ex. apprendre des techniques de relaxation, adopter une routine de sport)?

- Oui, je suis motivé-e pour développer de nouvelles habitudes de bien-être.
- Je suis intéressé-e, mais je ne sais pas encore comment m'y prendre et j'ai besoin d'aide.
- Non, je ne pense pas que cela soit nécessaire pour moi en ce moment.

13. Est-ce que j'ai des astuces et des stratégies pour gérer les périodes de stress ou de difficulté à l'avenir (ex. pratiques de relaxation, activités positives)?

- Oui, j'ai des astuces et des stratégies concrètes pour gérer mon stress.
- J'ai quelques idées, mais j'ai besoin d'aide pour les définir et les appliquer.
- Non, je n'ai pas d'astuces ou de stratégies pour faire face au stress.

Si tu as besoin d'aide supplémentaire concernant ta santé et ton bien-être, n'hésite pas à en parler à ton intervenant-e pour qu'il t'aide à chercher des ressources supplémentaires pour t'accompagner dans ton parcours. Tu peux aussi contacter le Collectif Ex-Placé DPJ.