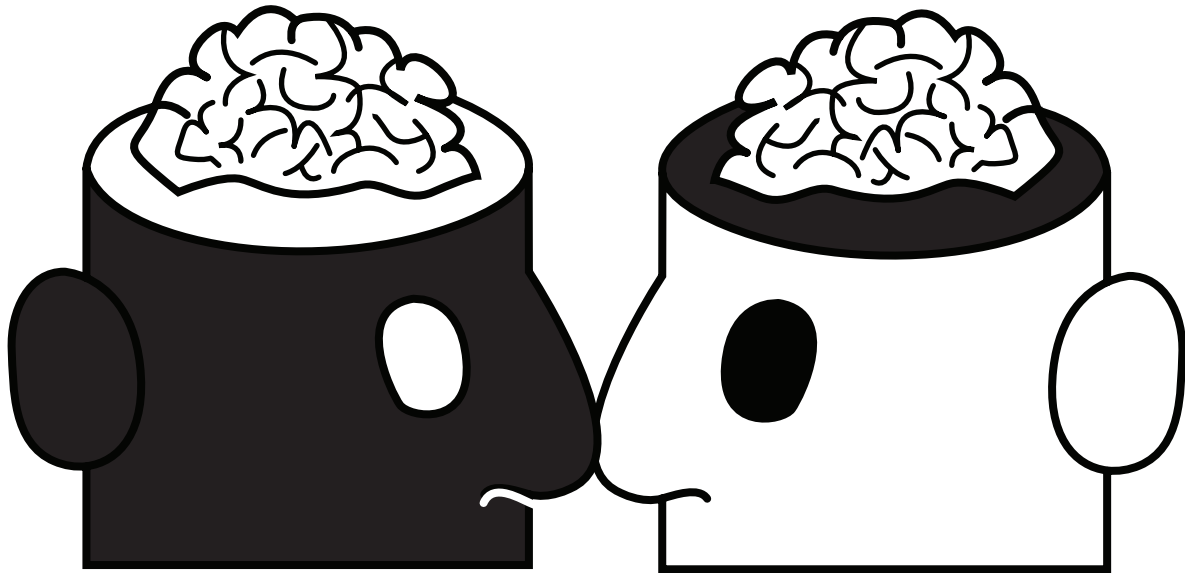


# AYONS UN



# TÊTE-À-TÊTE

**ÉDITION DÉBRANCHE-TOI**  
[ HIVER 2015 ]

n.m. plur. : - expression populaire suggérant une occasion de dialogue authentique.  
- fait référence à la tête, symbole représentatif de la santé mentale.

Cette publication a été rendue possible avec la contribution financière du Gouvernement du Canada. Les opinions exprimées ici ne reflètent pas nécessairement celles du Gouvernement du Canada.

**FESF** 

# LETTRE DE L'ÉQUIPE D'ÉDITION

La Fédération de la jeunesse franco-ontarienne (FESFO) - l'organisme porte-parole des 25 000 jeunes qui fréquentent une des 98 écoles secondaires de langue française en province - lance une troisième édition du zine Tête-à-tête.

À la demande de nos membres, ce zine inclu de l'information quant aux troubles de dépendance, aux moyens d'être un.e allié.e et aux ressources disponible pour aider dans une situation de dépendance ou d'abus de substances. Pour la première et deuxième édition, le zine Tête-à-tête traitait de santé mentale et de maladie mentale et présentait d'autres ressources qui pourraient vous être utiles. Afin de d'accéder ces zines et autres guides de la FESFO, consultez le [fesfo.ca/guides-et-fascicules/](http://fesfo.ca/guides-et-fascicules/).

- L'équipe de la FESFO

## D'AUTRES RESSOURCES

Le zine Tête-à-tête édition Débranche-toi est le troisième zine de la série Tête-à-tête, qui aborde la santé mentale. La FESFO offre aussi plusieurs autres ressources au sujet de la santé physique, la violence, le harcèlement et la violence à caractère sexuel. De plus, si vous cherchez plus de ressources concernant la santé mentale et le dépendance, n'hésitez pas de nous contacter au 1-877-260-8055 et il nous fera plaisir de vous aider à trouver les informations et les ressources qui pourraient vous aider.

# TABLE DES MATIÈRES

La dépendance .....	4
Pourquoi les gens consomment-ils ? .....	5
Qu'est-ce que l'abus ? .....	6
Types de consommateurs et consommatrices .....	7
Susbtances psychoactives : types de drogues .....	8
Risques associés à la cnsommation de différentes drogues .....	9
L'alcool .....	10
Les médicaments d'ordonnance .....	11
Conduire avec les facultés affaiblies .....	11
Indices de la consommation .....	12
Comment être un.e allié.e .....	13
Cycle de la dépendance .....	14
Ressources .....	15

# LA DÉPENDANCE

## Qu'est-ce que la dépendance ?

La dépendance est un phénomène lorsque quelqu'un ne peut pas se passer de consommer une substance sans vivre des souffrances physiques et/ou psychologiques. Elle peut s'établir dès la première consommation ou de façon progressive et peut être très dévastatrice.

La dépendance se caractérise souvent par :

- Difficulté de résister au besoin de consommer
- Soulagement ressenti lors de la consommation
- La tolérance à la substance (il faut en consommer de plus en plus pour avoir un même effet).
- Un sentiment d'anxiété ou de grand stress entre les sessions de consommation.

## La dépendance psychologique ou physique

Selon le type de dépendance, on peut s'attendre à de différents effets sur le bien-être de la personne. La dépendance psychologique affecte les pensées et les sentiments d'un individu tandis que la dépendance physique affecte la physiologie, c'est à dire que le corps agit différemment puisqu'il est habitué à la drogue. En plus des symptômes généraux d'une dépendance, on voit :

### La dépendance psychologique

- Une personne planifie ses activités autour des sessions de consommation.
- Une association entre le comportement de consommation et l'environnement externe (le contexte social, la présence d'accessoires ou items pour faciliter la consommation, le lieu physique).
- La drogue est vue comme nécessaire pour soulager des émotions négatives ou comme réaction nécessaire au stress quotidien.

### La dépendance physique

- Le corps ne fonctionne pas normalement sans la présence de la drogue dans le système.
- Des maux ou autres symptômes de sevrage lorsqu'on réduit la dose ou évite la consommation de la substance à laquelle on est dépendant.e.

RESSOURCE: Action Toxicomanie Bois-Francis  
« Consommation problématique ? »  
<http://www.actiontox.com/informations-dependances/parents/consommation-problematique.aspx>

# Le sevrage

Le sevrage est ce qu'on appelle la période de transition lorsque quelqu'un cesse de consommer une substance après en avoir été dépendant.e. Souvent, le sevrage est accompagné de sensations et d'expériences négatives, ce qui pousse parfois les gens à recommencer leur consommation ou de se sentir incapables d'arrêter. C'est donc pour cela qu'il est important d'être en mesure de reconnaître les indices d'un sevrage et d'offrir de l'appui dans cette période de transition.

## Symptômes émotionnels

- Anxiété
- Agitation
- Irritabilité
- Insomnie
- Maux de tête
- Manque de concentration
- Dépression
- Isolement social

## Symptômes physiques

- Sueur excessive
- Fatigue
- Palpitations ou rythme cardiaque irrégulier
- Tension musculaire
- Difficulté à respirer
- Tremblements
- Nausées ou vomissement
- Diarrhée

## Pourquoi les gens consomment-ils?

En général, une personne consomme pour...

### Se sentir bien...

- Avoir des nouvelles sensations
- Avoir des nouvelles expériences
- Le plaisir
- Satisfaire leur curiosité

### Diminuer...

- L'anxiété
- La peur
- La dépression
- Un manque d'espoir
- L'impact d'une situation difficile
- Des symptômes de maladie mentale
- Autres pensées ou sentiments déplaisants

### En réaction au contexte social

- La pression des pairs (amis, famille, connaissance)
- La pression médiatique (films, annonces, célébrités)
- La performance (améliorer résultats dans différentes sphères de leur vie, ex: sports, travail, école...)
- La disponibilité des drogues (ex: on t'en offre, présence dans la maison)

## Autres influences à garder tête...

Autre que les raisons listées à la page précédente, certains autres facteurs pourraient rendre un individu plus susceptible à consommer ou à développer une dépendance.

Facteurs biologiques : L'hérédité joue un rôle dans le développement de la dépendance et augmente les chances que certaines personnes deviennent dépendant après très peu de consommations.

Facteurs psychologiques : la présence de maladies mentales ou d'une pauvre santé mentale joue un rôle dans les habitudes de consommation. Plusieurs personnes qui n'ont pas accès à des services de santé adaptés vont se retourner aux drogues afin d'essayer de soulager leurs troubles.

## Qu'est-ce que l'abus ?

- Ce mode de consommation consiste normalement à consommer une grande quantité d'une substance ou d'une variété de substances dans un court laps de temps. Dépasser la dose suggérée par un médecin ou combiner des drogues sans consulter un.e professionnel.le de la santé en sont des exemples.
- Une personne ne doit pas être dépendante pour vivre de l'abus ou une consommation dangereuse. N'importe quelle consommation qui affecte négativement sa vie sociale, son équilibre psychologique, ses habitudes quotidiennes et/ou sa santé peut être dangereux.
- Peu importe le type de consommateur ou consommatrice, il peut y avoir de l'abus.
- Les abus ne sont pas seulement dangereux pour l'individu, mais aussi pour les gens de son entourage.

# TYPES DE CONSOMMATEURS ET CONSOMMATRICES

## Non-consommateur ou non-consommatrice

Une personne qui n'a jamais consommé ou n'a pas l'intention de le faire.

## Exploratrice ou explorateur

Une personne qui essaie différents types de substances à différentes étapes de sa vie.

## Social.e ou occasionnel.le

Une personne qui consomme socialement par exemple lors d'un party ou d'une sortie spéciale. Ce type de consommateur ou consommatrice peut aussi consommer lors de situations ponctuelles, précises et rares. Ces types de consommateur ou consommatrice peuvent aussi connaître des périodes d'abus lors de la consommation.

## Régulière ou régulier

Une personne qui consomme à un rythme régulier et précis (chaque semaine ou mois) et qui est capable de bien fonctionner. Nous ne parlons pas nécessairement d'abus ou de dépendance avec ce type de consommatrice ou consommateur.

## Surconsommatrice ou surconsommateur

Une personne qui consomme plusieurs fois par semaine ou jour lors d'une période de forte consommation. Ce type de consommatrice ou consommateur s'expose plus souvent à des périodes d'abus.

# SUBSTANCES PSYCHOACTIVES

Il existe plusieurs catégories et types de substances psychoactives (aussi connues comme « drogues »). Une substance psychoactive désigne toute substance qui est consommée afin de modifier le fonctionnement de l'organisme ou de l'esprit. Dans la prochaine section, on fera un survol de ces catégorisations, des types et de quelques sous-types communs.

## Catégories de drogues

### Licites / Légales

Ces drogues sont légales à consommer dès un certain âge. Exemples communs: alcool, tabac, médicaments, caféine, etc.

### Illicites / Illégales

Ces drogues vendues de façon illégale et ne peuvent pas être légalement être consommées. Ex: cannabis (pot), héroïne, ecstasy, etc.

### Médicaments d'ordonnance (prescription)

Ces drogues sont créés afin de soulager des symptômes négatifs chez des patients. Ex: analgésique (*Advil*), opioïdes (antidouleur), etc.

### Drogues synthétiques

Des drogues fabriquées en laboratoire. Ex: médicaments, ecstasy, meth, etc.

## Types de drogues

Les différents types drogues peuvent avoir différents impacts. Il en existe trois :

- 1. Stimulant :** Ces drogues stimulent ou accélèrent le système nerveux central. Ils produisent une augmentation d'énergie rapide et temporaire chez la personne qui en consomme.
- 2. Dépresseur :** Ces drogues causent un ralentissement/une dépression du système nerveux central. Ils produisent une sensation de calme et de somnolence chez la personne qui en consomme. C'est le cas pour la majorité des médicaments d'ordonnance.
- 3. Hallucinogènes/Perturbateurs :** Ces drogues troublent ou perturbent l'activité du cerveau. Elles déforment les perceptions sensorielles et peuvent causer des hallucinations.



## Risques associés à la consommation de différentes drogues

	Dépresseurs	Stimulants	Perturbateurs ou Hallucinogènes
Effets possibles	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apaisement physique</li> <li>• Apaisement mental</li> <li>• Ralentissements des fonctions cognitives et physiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimulation physique</li> <li>• Stimulation mentale</li> <li>• Augmentation du niveau d'éveil et accélération du processus mental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modifie/altère les perceptions</li> <li>• Détente et euphorie</li> <li>• Modifie l'humeur et le comportement</li> <li>• Hallucinations visuelles et auditives</li> </ul>
Risques	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Affaiblissement</li> <li>• Troubles respiratoires</li> <li>• Vie sociale</li> <li>• Hygiène</li> <li>• Rythme cardiaque anormal</li> <li>• Anxiété</li> <li>• Facultés affaiblies</li> <li>• Risques plus élevés en cas d'injection</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Troubles cardiaques</li> <li>• Hémorragies</li> <li>• Psychiatriques</li> <li>• Insomnie</li> <li>• Psychose ou délire agité</li> <li>• Dépendance physique (risque de sevrage)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Troubles respiratoires</li> <li>• Troubles cardiaques</li> <li>• Troubles digestifs</li> <li>• Dommages au cerveau</li> <li>• Troubles de mémoires</li> <li>• Sentiment de panique ou de délire</li> <li>• Léthargie/apathie</li> </ul>
Substances	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opiacés (codéine, héroïne, méthadone, morphine, opium, oxycodone)</li> <li>• Médicaments (anesthésiques, sédatifs, barbituriques, benzodiazépines, hypnotiques, etc.)</li> <li>• GHB (liquid X)</li> <li>• Alcool</li> <li>• Substances volatiles/inhalantes (ex. : Produits de nettoyage, salvia)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocaïne</li> <li>• Crack</li> <li>• Speed</li> <li>• Amphétamines</li> <li>• Meth</li> <li>• Nicotine</li> <li>• Caféine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cannabis (marijuana, haschich, THC)</li> <li>• Hallucinogènes (kétamine, LSD, Ecstasy ou MDMA, PCP, mescaline, champignons magiques)</li> <li>• Substances volatiles/inhalantes (ex. : Produits de nettoyage, salvia)</li> </ul>

# L'alcool

L'alcool est une drogue licite (légale à un certain âge) et qui est très présente dans notre société. Elle affecte différentes parties du cerveau et ralentit les processus cognitifs. Ce ralentissement permet aux gens de se relaxer et d'éprouver moins d'anxiété dans une situation, mais nuit aussi à la clarté d'esprit, la prise de décisions, la coordination physique et l'accomplissement de certaines tâches.

L'intensité de la réaction d'une dose d'alcool dépend de plusieurs facteurs :

- Le pourcentage d'alcool dans le produit
- La grandeur d'une personne
- La masse corporelle d'une personne
- Son hérédité
- Le temps entre chaque consommation
- La fréquence de consommation.

## Les verres standards permettent de mieux calculer le montant d'alcool consommé

1 verre de bière	340 ml	12 oz	5 % d'alcool
1 verre de vin	140 ml	5 oz	12 % d'alcool
1 verre de spiritueux (ex. : rhum, vodka)	45 ml	1,5 oz	40 % d'alcool

Éducalcool a développé un calculateur d'alcoolémie disponible en ligne et sur un téléphone intelligent en format d'application. En entrant les informations importantes (type de consommation, durée de la consommation, etc.), le calculateur te donnera le taux d'alcoolémie dans le sang.

<http://educalcool.qc.ca/faits-conseil-et-outils/outils/calculateur-du-taux-dalcoolemie/>

## Quand la consommation d'alcool pose-t-elle problème ?

La consommation d'alcool pose problème dès que la consommation est abusive ou que l'individu est atteint d'une dépendance. La consommation d'alcool n'est pas une technique de gestion de stress efficace puisqu'elle ne résout pas le problème et n'augmente pas les capacités cognitives (l'état d'esprit). On parle souvent de l'alcoolisme lorsqu'on veut indiquer une dépendance à l'alcool.

# Les médicaments d'ordonnance

## Qu'est-ce qu'un médicament d'ordonnance ?

Un médicament d'ordonnance est une drogue légalement prescrite à une personne par un.e professionnel.le de la santé pour soulager certains symptômes. Ce médicament devrait seulement être consommé par le patient ou la patiente car les effets du médicament répondent à un besoin spécifique quant à la santé de cette personne. On appelle aussi médicaments d'ordonnance, ceux qui sont disponibles à la pharmacie sans prescription, tel un sirop contre la toux ou des pilules contre les maux de tête.

## Pourquoi la consommation de médicament est-elle problématique ?

- Toute consommation qui va au-delà de ce qu'on est prescrit sera désignée comme abusive. En plus d'être illégal de consommer des médicaments qui sont prescrits à autrui, cela peut être très dangereux. Ces drogues peuvent avoir des effets néfastes, inattendus et sévères. L'accès à ces médicaments est souvent problématique puisque ils sont facilement disponibles à personnes de tous les âges.
- En plus d'une dépendance, c'est aussi problématique parce qu'on peut développer une tolérance contre les médicaments. Une tolérance réduit l'efficacité des médicaments lorsqu'on en a réellement besoin.
- Les effets secondaires ne sont pas forcément visibles immédiatement et peuvent être visibles que quelques années plus tard.
- Les mélanges de médicaments sont aussi dangereux pour des raisons de santé (effets inattendus, psychoses, surdose, décès) puisque ces mélanges peuvent être volatiles.

## Conduire avec les facultés affaiblies

Il est très dangereux de conduire ou d'opérer des mécanismes sous l'influence de l'alcool ou d'autres substances psychoactives. Comme c'est expliqué dans les sections précédentes, tous les types de drogues affectent le fonctionnement cognitif et nuisent à la coordination. Au Canada, conduire un véhicule sous l'influence d'une substance psychoactive est un crime. En Ontario, il est illégal d'avoir de l'alcool présent dans le sang lorsqu'on conduit à moins d'être âgé de 22 ans et plus.

# Indices de consommation

Il existe différents indices de consommation qui peuvent aider à déterminer si quelqu'un.e consomme.

## Modification des comportements

- Baisse d'intérêt soudain pour l'école, le travail, le sport, les loisirs...
- Modification de la perception que la personne a d'elle-même (baisse ou hausse de l'estime personnelle)
- Irritabilité, agressivité, peur des autres, etc.
- Négligence de l'apparence personnelle.

## Indices physiques

- Yeux rouges ou vitreux
- Dilatation de la pupille
- Difficulté à parler
- Parle rapidement et beaucoup
- Ralentissement des gestes ou agitation
- Confusion
- Somnolence ou insomnie
- Bouche sèche et pâteuse
- Reniflement
- Fringales ou pertes d'appétit
- Fuite des regards
- Fatigue

## Changement des habitudes

- Changement significatif des résultats scolaires (hausse ou baisse)
- Fréquentation d'endroits douteux ou nouveaux
- Perte d'intérêts pour ses activités
- Changement d'ami.e.s
- Retour à la maison plus tardif
- S'absente plus régulièrement de la maison
- Présence des objets inhabituels dans sa chambre ou dans ses affaires; canette, bouteille de liqueur en plastique percée, couteaux noircis, torche, etc.
- Disparition de certains effets personnels, vol d'argent à la maison.

# COMMENT ÊTRE UN.E ALLIÉ.E

Un.e allié.e est une personne qui travaille dans le but de mettre fin aux problèmes de consommation, soit dans son milieu scolaire, entre ami.e.s, au sein de sa famille, au travail ou tout autre contexte personnel ou professionnel.

**Un.e allié.e est solidaire à son ami.e !**

## 1. VA DE L'AVANT

**Général :** Pose des actions concrètes pour changer les choses, discute de la problématique de la consommation et de l'abus avec ton entourage.

**Avec des individus :** Travaille activement à informer la personne en lien avec sa consommation de drogue.

## 2. PRENDS DU REcul

**Général et avec des individus :** Reconnais tes privilèges et prends du recul lorsque tu prends trop de place. Seules les personnes qui sont dans la situation de consommation sont les expert.e.s de leur situation. Écoutes-les !

## 3. INFORME-TOI

**Général :** C'est TA responsabilité de t'informer sur les divers types de drogues et types de consommateurs et consommatrices.

**Avec des individus :** Informes-toi sur les divers moyens qui te seront utiles à aider une personne en besoin.

## 4. RECONNAIS TES ERREURS

**Général :** Nous sommes tou.te.s humain.e.s, et de ce fait nous commettons tous et toutes des erreurs. Rappelle-toi que le travail d'un.e allié.e est une éducation à long terme. Trouve l'erreur que tu as commise, apprends de cette erreur, sois responsable et « va de l'avant ». Ne t'attarde pas sur cette erreur, mais ne la refais pas non plus.

**Avec des individus :** Si quelqu'un te reproche d'une erreur commise, prends le temps de comprendre pourquoi il.elle t'a reproché.e avant de répondre.

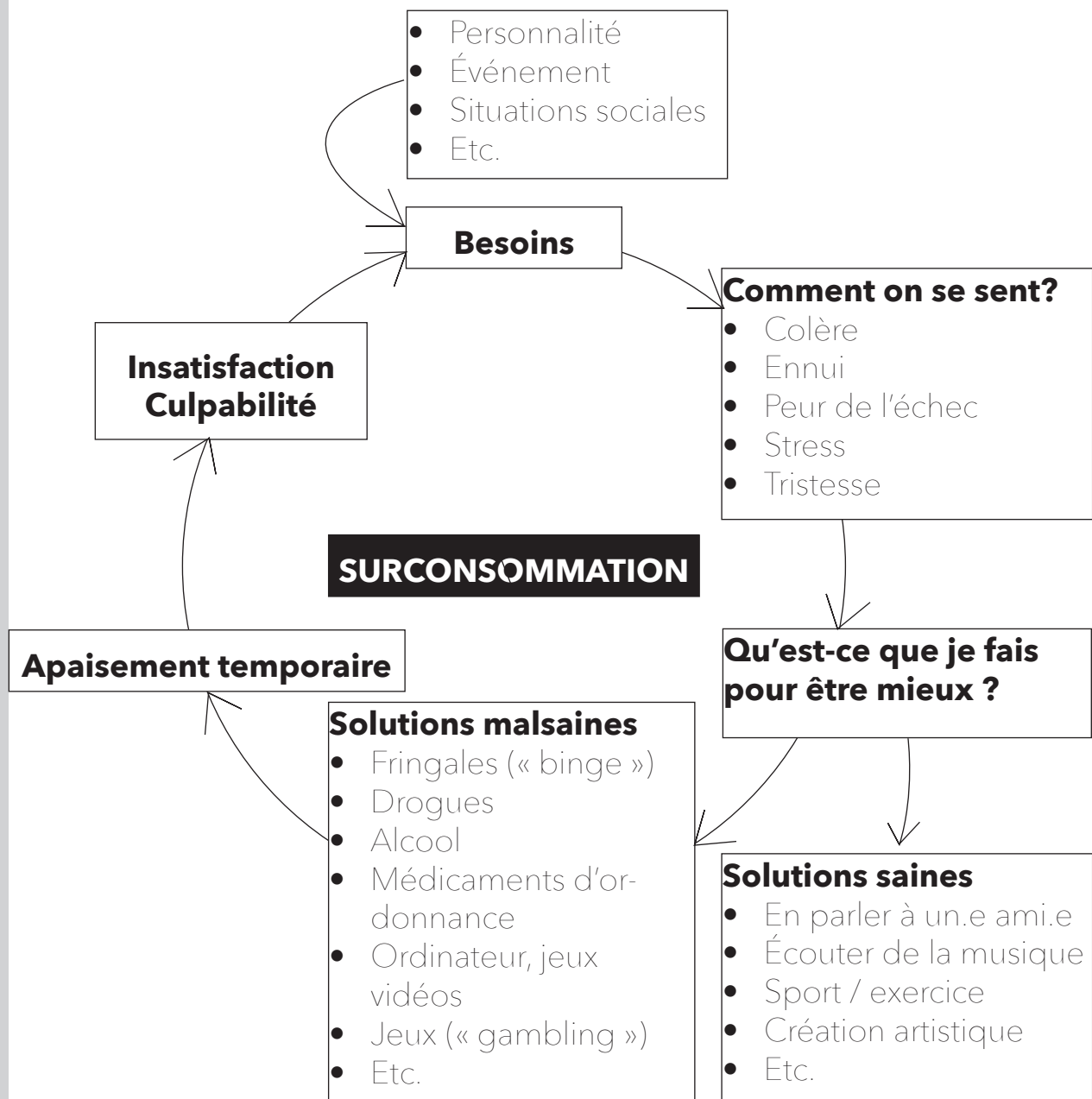
## 5. RECONNAIS TES LIMITES

**Général :** N'aies pas peur de demander de l'aide.

**Avec des individus :** Ne prends pas toute la charge sur tes épaules. N'aies pas peur de faire connaître tes limites à la personne que tu aides. Reconnais les limites de tes capacités et encourage cette personne à chercher de l'aide d'un.e professionnel.le.

# CYCLE DE LA DÉPENDANCE

Le graphique du cycle de la dépendance est un appui visuel qui aide à mieux comprendre la réalité d'une consommatrice ou un consommateur. Ton rôle en tant qu'allié.e est à l'étape « Qu'est-ce que je fais pour être mieux ? » mais aussi d'être présent.e pour cette personne lors des autres étapes et de la guider vers des ressources qui pourront l'aider.



Ressource : Action toxicomanie Bois-Francs. « Consommation problématique ? » <http://www.actiontox.com/informations-dependances/parents/consommation-problematique.aspx>

# RESSOURCES

Voici une liste de ressources variées en toxicomanie et en santé mentale qui sont utiles pour ceux et celles vivant avec un problème de dépendance ou de santé mentale, ainsi que pour les alliés.e.s. De plus, il y a toujours des gens à l'école qui peuvent aider ou bien guider vers de l'aide professionnelle. Surtout il ne faut pas avoir peur de demander de l'aide !

## Association pour la santé mentale

Il existe des bureaux et des cliniques relevant de cette Association partout en Ontario. Pour trouver la tienne, consulte :

[www.camh.ca/fr](http://www.camh.ca/fr)

Onglet : Nous joindre

Les bureaux régionaux du Programme de soutien au système provincial

Le Programme de soutien au système provincial dessert le système de soins en santé mentale et de traitement de la toxicomanie en Ontario. Le programme s'étend sur quatre régions et a ouvert des bureaux dans dix collectivités.

Région du grand Toronto :

Bureau communautaire de Toronto : 416 535-8501, poste 6028

Mississauga : 416 535-8501, poste 7718

Région de l'Est :

Kingston : 1 888 287-4439 (sans frais) ou 613 546-4266

Ottawa : 1 888 441-2892 (sans frais) ou 613 569-6024

Région de l'Ouest :

London : 1 888 495-2261 (sans frais) ou 519 858-5110

Hamilton : 1 888 857-2876 (sans frais) ou 905 525-1250

Région du Nord :

Sudbury : 1 888 880-7063 (sans frais) ou 705 675-1195

Timmins : 705 235-1022

Thunder Bay : 807 626-8111

Penetanguishene : 705 549-5455

## Refuge pour jeunes

Bureau des services à la jeunesse (hommes)

1.613.907.8975 (Ottawa)

<http://www.yzb.on.ca>

Bureau des services à la jeunesse (femmes)

613.789.8220 (Ottawa)

<http://www.yzb.on.ca/>

# RESSOURCES - SUITE

## Counselling en toxicomanie

Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies www.ccsa.ca	Centre de renseignements du Centre de toxicomanie et de santé mentale 1.800.463.6273 www.camh.ca/fr	Centre Anti-Poison de l'Ontario 1.800.268.9017 www.ontariopoisoncentre.com
Agence mondiale anti-dopage www.wada-ama.org		
Drogue : Aide et référence www.drogue-aidereference.qc.ca	Educ'Alcool www.educalcool.ca	Maison Fraternité (Ottawa) 613.741.2523 www.maisonfraternite.ca
Rideauwood - Services pour l'addiction et les familles www.rideauwood.org	Centre Dave Smith 613.594.8333 poste 1107 www.davesmithcentre.org	Centre québécois de lutte aux dépendances (CQLD) www.cqld.ca

## Centre de détresse

Ligne de crise pour enfant, jeunes et familles de l'Est de l'Ontario 1.877.377.7775 www.icrs.ca/fr	Ligne d'aide pour la santé mentale : 1-866-531-2600 http://www.drugandalcoholhelpline.ca/Accueil/Langues	Le Royal - Santé mentale - Soins et recherche 1.866.996.0991 www.leroyal.ca/
Ligne d'aide pour la drogue et l'alcool (DART): 1-800-565-8603	SOS-Suicide : 1.800.595.5580 www.sos-suicide.org	211 (pour trouver une ligne de crise dans votre région) www.crisisline.ca/francais/home.ht
Family and Children's Services of Lanark, Leeds and Grenville Counties 1.800.481.7834 613.498.2100 http://www.oacas.org/childwelfare/locate.htm	Valoris (Prescott-Russell) 1.800.675.6168 613.673.5148 http://www.valorispr.ca/fr/	Jeunesse j'écoute 1.800.668.6868 Jeunessejecoute.ca
TEL-AIDE Outaouais 1.800.567.9699 613.741.6433 www.tel-aide-outaouais.org	Police 911	



# SUITE

## 2

### Bureaux des services à l'enfance

Association de l'Ontario des sociétés d'aide à l'enfance :

(416) 987-7725

1-800-718-7725

Il existe 47 Sociétés d'aide à l'enfance partout en Ontario. Tu peux trouver la liste complète :

<http://www.oacas.org/childwelfare/locate.htm>

### Centres de santé communautaires

Association des centres de santé de l'Ontario

416.236.2539

Il existe de nombreux Centres de santé / services communautaires dans chaque région de l'Ontario. Pour trouver celui qui est près de chez toi, consulte :

[www.ontariochc.org/](http://www.ontariochc.org/)

Onglet : Un centre près de chez vous?

### Groupes d'entraide en toxicomanie / dépendance

Alcooliques Anonymes :

[www.aa.org](http://www.aa.org)

Les groupes familiaux Al-Anon et Al-Teen

[www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org)

613.723.8484

Narcotiques Anonymes :

[www.orscna.org](http://www.orscna.org)

Cocainomanes Anonymes

[www.ca.org/francais](http://www.ca.org/francais)

### Service en santé mentale pour les jeunes

Clinique de santé mentale sans rendez-vous pour les jeunes

Wraparound Ottawa

(du Bureau des services à la jeunesse d'Ottawa)

613.562.3004

613.729.100

[www.yusb.ca](http://www.yusb.ca)

Réseau Ado (Ottawa)

613.738.3915

<http://www.youthnet.on.ca>

Services de Counselling

de Hearst, Kapuskasing, et

Smooth Rock Falls :

705.335.8468

<http://counsellinghks.ca>

Centre de santé communautaire Hamilton /Niagara

905.734.1141

905.528.0163

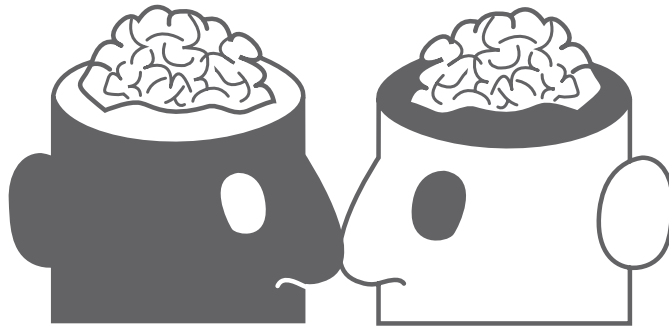
[www.centredesantecommunautaire.com](http://www.centredesantecommunautaire.com)

CHEO (Centre hospitalier pour enfants de l'Est de l'Ontario)

613.747.7600







TU AS  
**AIMÉ**  
CE  
**ZINE?**

Va voir les 2 autres Zine  
«TÊTE-À-TÊTE» et explore les  
autres guides et fascicules de la  
FESFO ! [www.fesfo.ca/guides-et-fascicules/](http://www.fesfo.ca/guides-et-fascicules/)



[WWW.FESFO.CA](http://WWW.FESFO.CA)



Fédération de la jeunesse franco-ontarienne //  
tél : 613.260.8055 // sans frais : 1.877.260.8055 // téléc : 613.260.5346 //  
[www.fesfo.ca](http://www.fesfo.ca) // [ffacebook.com/fesfo](https://facebook.com/fesfo) // [t@laFESFO](https://twitter.com/LAFESFO)

La FESFO : une fédération PAR et POUR la jeunesse franco-ontarienne! La FESFO représente, rassemble, forme, anime et outille les jeunes francophones de tous les coins de la province.