



Outils pour la santé et le mieux-être

Ressources sur la santé mentale générale et la consommation problématique de substances





Centre des Compétences futures

Le Centre des Compétences futures (FSC-CCF) est un centre de recherche et de collaboration d'avant-garde qui se consacre à préparer les Canadiens à réussir sur le marché du travail. Nous pensons que les Canadiens devraient avoir confiance dans leurs compétences pour réussir sur un marché en constante évolution. La communauté pancanadienne que nous formons collabore afin de repérer, d'éprouver et de mesurer rigoureusement des approches novatrices en matière d'évaluation et d'acquisition des compétences dont les Canadiens ont besoin pour réussir dans les jours et les années à venir, pour ensuite partager ces approches.

Le Centre des Compétences futures a été fondé par un consortium dont les membres sont l'Université Métropolitaine de Toronto, Blueprint ADE et le Conference Board du Canada.

Si vous souhaitez en savoir plus sur ce rapport et sur d'autres études sur les compétences réalisées par le FSC-CCF, allez à fsc-ccf.ca ou contactez-nous à info@fsc-ccf.ca.

fsc-ccf.ca

En partenariat
avec :



Le Conference
Board du Canada

Blueprint

Financé par le programme
des Compétences futures du
gouvernement du Canada.

Canada 

Principaux termes

- **aangajugasuarniq**: Consommation problématique de substances¹.
- **consommation problématique de substances** : Consommation de substances ayant des effets négatifs légers à sévères sur une personne. Ce type de consommation implique un état de manque (un « fort besoin de consommer la substance »), une difficulté à contrôler la consommation, une compulsion (un besoin impérieux) et des conséquences (« continuer à consommer la substance malgré des résultats négatifs »)².
- **Aînés** : Importants gardiens du savoir qui jouent un rôle essentiel dans la continuité culturelle. Ils sont respectés en tant que leaders, enseignants, modèles, mentors et guérisseurs.
- **Gardiens du savoir** : Membres de la communauté reconnus pour leurs savoirs culturels.
- **piusirsungittuq**: Une personne qui n'est plus elle-même³.

1 Laurence J. Kirmayer et coll., *Inuit Concepts of Mental Health and Illness: An Ethnographic Study* Hôpital général juif et Université McGill, janvier 1997, p. 126, <https://www.mcgill.ca/tcpsych/files/tcpsych/Report4.pdf>.

2 Centre d'innovation en santé mentale sur les campus. « 4. Comprendre les troubles de consommation d'alcool et d'autres drogues et l'usage problématique de substance », dans *Réduire les méfaits liés à l'usage du cannabis : un guide pour les campus en Ontario*, Toronto, gouvernement de l'Ontario, 2018, <https://campusmentalhealth.ca/fr/toolkits/cannabis/cannabis-usage-de-substances/comprendre-les-troubles/>.

3 LLaurance J. Kirmayer et coll., *Inuit Concepts of Mental Health and Illness: An Ethnographic Study* Hôpital général juif et Université McGill, janvier 1997, p. 126, <https://www.mcgill.ca/tcpsych/files/tcpsych/Report4.pdf>.

Utilisez le document suivant, présenté par province ou territoire, à titre de cadre de travail. Conservez les ressources pertinentes pour votre organisation, supprimez les autres et ajoutez les vôtres.

Nous admettons que cette liste n'est pas exhaustive. Votre communauté ou votre région peut disposer de ressources ou d'aides dont vos employés pourraient bénéficier. **Vous pourriez notamment ajouter, avec leur consentement, des aînés ou des gardiens du savoir de votre organisation ou des collectivités environnantes qui possèdent une expertise en matière de mieux-être mental.**

Nous vous invitons à consulter régulièrement ce document et à le mettre à jour au fur et à mesure que de nouvelles ressources sont disponibles et que les besoins de vos employés évoluent.

Ressources sur la santé mentale générale et la consommation problématique de substances au Nunavut

Votre organisation : _____

Programme d'aide aux employés et à leur famille

(consultation confidentielle) Numéro de téléphone : _____

Conseiller(ère) en ressources humaines : _____

Ajouts/notes : _____

Votre collectivité et région : Nunavut

Services d'urgence : voir <https://www.publiclibraries.nu.ca/en/fire-emergency> pour les numéros d'urgence par collectivité.

Ligne d'assistance de Kamatsiaqtut : 1-867-979-3333 (Iqaluit)
ou sans frais au 1-800-265-3333 (24 heures sur 24)

Conseil et formation Ilisaqsivik, comprenant un programme de lutte contre les dépendances sur le territoire : 1-867-924-6565,
tungasugit@ilisaqsivik.ca

Projet sur la toximanie Tunganiq, Baker Lake : 867-793-2739

Projet sur les toximanies Aqsaaraq, Rankin Inlet : 867-645-2910

Association canadienne pour la santé mentale : Contactez la **division du Yukon** pour des séances virtuelles de pleine conscience disponibles partout au Canada. Contactez la **division de la Colombie-Britannique** pour des ateliers en milieu de travail pouvant être réservés en ligne à l'échelle canadienne.

Pour les Autochtones de partout au Canada

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (pour tous les Autochtones du Canada, services d'intervention par téléphone et par clavardage en inuktitut, en cri et en ojibway) : 1-855-242-3310

hopeforwellness.ca

Autres, à l'échelle du Canada

Ajouts/notes : _____



Ressources sur la santé mentale générale et la consommation problématique de substances au Québec

Votre organisation : _____

Programme d'aide aux employés et à leur famille

(consultation confidentielle) Numéro de téléphone : _____

Conseiller(ère) en ressources humaines : _____

Ajouts/notes : _____

Votre collectivité et région : Québec

Services d'urgence : voir <https://nrhss.ca/fr/pour-communiquer-avec-nous> pour les numéros d'urgence par communauté.

Distribution auprès du public de trousse de naloxone : <https://sante.gouv.qc.ca/en/repertoire-ressources/naloxone/>

Centre régional de rétablissement Isuarsivik, Kuujuaq : 819-964-2592

Projet sur la toximanie Tunganiq, Baker Lake : 867-793-2739

Association canadienne pour la santé mentale : Contactez la **division du Yukon** pour des séances virtuelles de pleine conscience disponibles partout au Canada. Contactez la **division de la Colombie-Britannique** pour des ateliers en milieu de travail pouvant être réservés en ligne à l'échelle canadienne.

Pour les Autochtones de partout au Canada

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (pour tous les Autochtones du Canada, services d'intervention par téléphone et par clavardage en inuktitut, en cri et en ojibway) : 1-855-242-3310

hopeforwellness.ca

Autres, à l'échelle du Canada

Ajouts/notes : _____



Ressources sur la santé mentale générale et la consommation problématique de substances à Terre-Neuve-et-Labrador

Votre organisation : _____

Programme d'aide aux employés et à leur famille

(consultation confidentielle) Numéro de téléphone : _____

Conseiller(ère) en ressources humaines : _____

Ajouts/notes : _____

Votre collectivité et région : Terre-Neuve-et-Labrador

Services d'urgence : 9-1-1

Ligne d'information sur la santé : 8-1-1 (personnel infirmier autorisé, disponible pour un soutien en matière de santé mentale et de toxicomanie 24 heures sur 24, 7 jours sur 7). Si vous n'arrivez pas à joindre le 8-1-1, vous pouvez également appeler le 1-888-709-2929.

Distribution auprès du public de trousse de naloxone :
<https://sante.gouv.qc.ca/en/repertoire-ressources/naloxone/>

Centre de santé du Labrador, Happy Valley-Goose Bay :
709-897-2343

Association canadienne pour la santé mentale : Contactez la **division du Yukon** pour des séances virtuelles de pleine conscience disponibles partout au Canada. Contactez la **division de la Colombie-Britannique** pour des ateliers en milieu de travail pouvant être réservés en ligne à l'échelle canadienne.

Pour les Autochtones de partout au Canada

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (pour tous les Autochtones du Canada, services d'intervention par téléphone et par clavardage en inuktitut, en cri et en ojibway) : 1-855-242-3310

hopeforwellness.ca

Autres, à l'échelle du Canada

Ajouts/notes : _____



Ressources sur la santé mentale générale et la consommation problématique de substances au Yukon

Votre organisation : _____

Programme d'aide aux employés et à leur famille

(consultation confidentielle) Numéro de téléphone : _____

Conseiller(ère) en ressources humaines : _____

Ajouts/notes : _____

Votre collectivité et région : Yukon

Services d'urgence : 9-1-1

Services de mieux-être mental et de toxicomanie : (8 h à 16 h 30, du lundi au vendredi) Local : 867-456-3838 Sans frais : 1-866-456-3838

Gestion du sevrage (désintoxication) : 867-667-8473

Association canadienne pour la santé mentale, division du Yukon :

[1] Counseling en personne, par téléphone (y compris les consultations sans rendez-vous) ou sur Zoom. [2] Services de rétablissement (gratuit si l'on dispose d'un fournisseur de soins primaires, autoassistance guidée pour gérer les sautes d'humeur, la dépression légère à modérée, l'anxiété, le stress ou l'inquiétude) : appelez le 867-668-6429, envoyez un courriel à admin@yukon.cmha.ca, ou visitez le site Web.

Association canadienne pour la santé mentale : Contactez la **division du Yukon** pour des séances virtuelles de pleine conscience disponibles partout au Canada. Contactez la **division de la Colombie-Britannique** pour des ateliers en milieu de travail pouvant être réservés en ligne à l'échelle canadienne.

Pour les Autochtones de partout au Canada

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (pour tous les Autochtones du Canada, services d'intervention par téléphone et par clavardage en inuktitut, en cri et en ojibway) : 1-855-242-3310

hopeforwellness.ca

Autres, à l'échelle du Canada

Ajouts/notes : _____



Ressources sur la santé mentale générale et la consommation problématique de substances dans les Territoires du Nord-Ouest

Votre organisation : _____

Programme d'aide aux employés et à leur famille

(consultation confidentielle) Numéro de téléphone : _____

Conseiller(ère) en ressources humaines : _____

Ajouts/notes : _____

Votre collectivité et région : Territoires du Nord-Ouest

Services d'urgence : 9-1-1

Distribution auprès du public de trousse de naloxone :

<https://www.hss.gov.nt.ca/sites/hss/files/resources/naloxone-availabilty.pdf>

Programme de counseling : 867-767-9485: <https://www.hss.gov.nt.ca/sites/hss/files/resources/naloxone-availabilty.pdf>

Soutien par les pairs pour les 2SLGBTQIPA+ : 867.444.7295
admin@northernmosaic.net pour prendre un rendez-vous.

Association canadienne pour la santé mentale : Contactez la **division du Yukon** pour des séances virtuelles de pleine conscience disponibles partout au Canada. Contactez la **division de la Colombie-Britannique** pour des ateliers en milieu de travail pouvant être réservés en ligne à l'échelle canadienne.

Pour les Autochtones de partout au Canada

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (pour tous les Autochtones du Canada, services d'intervention par téléphone et par clavardage en inuktitut, en cri et en ojibway) : 1-855-242-3310

hopeforwellness.ca

Autres, à l'échelle du Canada

Ajouts/notes : _____





Des idées qui résonnent ...

Outils pour la santé et le mieux-être : Ressources sur la santé mentale générale et la consommation problématique de substances

Alicia Hibbert, Twiladawn Stonefish et Nafisa Sarwat

Pour citer ce rapport : Hibbert, Alicia, Twiladawn Stonefish et Nafisa Sarwat. *Outils pour la santé et le mieux-être : Ressources sur la santé mentale générale et la consommation problématique de substances*, Ottawa, Le Conference Board du Canada, 2023.

©2023 Le Conference Board du Canada*

Publié au Canada | Tous droits réservés | Entente n° 40063028 |

*Constitué sous la raison sociale d'AERIC Inc.

Ce document est disponible sur demande dans un format accessible aux personnes ayant une déficience visuelle.

Agent d'accessibilité, Le Conference Board du Canada

Tél. : 613-526-3280 ou 1-866-711-2262

Courriel : accessibility@conferenceboard.ca

®Le Conference Board du Canada est une marque déposée du Conference Board, Inc. Nos prévisions et travaux de recherche reposent souvent sur de nombreuses hypothèses et sources de données et présentent ainsi des risques et incertitudes. Ces renseignements ne doivent donc pas être perçus comme une source de conseils spécifiques en matière de placement, de comptabilité, de droit ou de fiscalité. Le Conference Board du Canada assume l'entière responsabilité des résultats et conclusions de cette recherche.

Le 26 janvier 2026, AERIC Inc., exerçant ses activités sous le nom Signal49 Recherche, a cessé d'utiliser le nom, le logo et l'image de marque « Le Conference Board du Canada », qu'elle utilisait auparavant sous licence consentie par The Conference Board, Inc. Au Canada, les droits, titres et intérêts relatifs au nom « The Conference Board » et aux marques de commerce afférentes appartiennent tous à The Conference Board, Inc. et aux titulaires des licences consenties par celle-ci. Depuis le 26 janvier 2026, ces parties, qui ne sont aucunement affiliées à Signal49 Recherche, sont les seules à pouvoir utiliser ce nom et ces marques au Canada.