

## Réduction des méfaits : mythes et réalités

### **✘ Mythe**

La réduction des méfaits encourage les jeunes à consommer des substances et à adopter des comportements à risque.

### **✔ Réalité**

La réduction des méfaits n'encourage pas l'usage de substances et ne porte pas de jugement sur les choix.

La réduction des méfaits permet aux jeunes:

- d'avoir accès à de l'information;
- d'acquérir des compétences et d'adopter des stratégies pour des pratiques plus sécuritaires;
- d'être plus conscients des risques afin de réduire au minimum les méfaits;
- de bénéficier de mesures de soutien, de services de soins de santé et d'un traitement.

### **✘ Mythe**

La réduction des méfaits n'est pas nécessaire pour les substances légalisées, car elles ne sont pas néfastes.

### **✔ Réalité**

Qu'elles soient légales ou non, les substances peuvent avoir un effet négatif sur la santé et le bien-être. La réduction des méfaits aide les jeunes à comprendre les effets de toutes les substances.



**Voici quelques ressources utiles :**

- [Boire moins, c'est mieux](#)
- [Alcool](#) (en anglais seulement)
- [Le tabac : au-delà de la fumée](#)
- [La vérité crue](#)
- [Vapotage : le fonctionnement](#)

**À la recherche de conseils pour parler aux jeunes de l'usage de substances?**

- [Conseils pour parler à quelqu'un au sujet de l'utilisation de substances](#)
- [Parler du vapotage de cannabis avec les jeunes](#)
- [Aidez vos ados à faire la distinction entre les faits et la fiction au sujet de la marijuana](#)
- [Parler de vapotage avec votre adolescent](#)

**❌ Mythe**

La réduction des méfaits empêche l'abstinence et le rétablissement.

**✅ Réalité**

La réduction des méfaits n'est pas opposée à l'abstinence; en fait, elle peut avoir l'abstinence comme objectif. Il s'agit d'une approche complémentaire visant à réduire les méfaits pour ceux et celles qui choisissent de consommer des substances.

- Certains jeunes ne veulent pas ou ne peuvent pas arrêter de consommer des substances, mais ils/elles peuvent recourir à des pratiques de réduction des méfaits pour rester plus en sécurité.
- Ce ne sont pas toutes les mêmes raisons et motivations qui poussent les jeunes à consommer des substances. L'abstinence ne convient pas à tout le monde. Certains sont prêts à changer, d'autres non.
- La réduction des méfaits peut aider les jeunes à consommer des substances moins souvent.



Pour plus d'information, consultez [La réduction des méfaits et les jeunes : Réduire les méfaits liés aux substances](#) ou visitez notre [page Web sur la consommation de substances et les dépendances](#).

## Références

Association canadienne pour la santé mentale. (s.d). [Harm reduction](#).

Winer, J.M., Yule, A.M., Hadland, S.E., et Bagley, S.M. (2022). [Addressing adolescent substance use with a public health prevention framework: The case for harm reduction](#). *Annals of Medicine*, 54(1), p. 2123-2136.