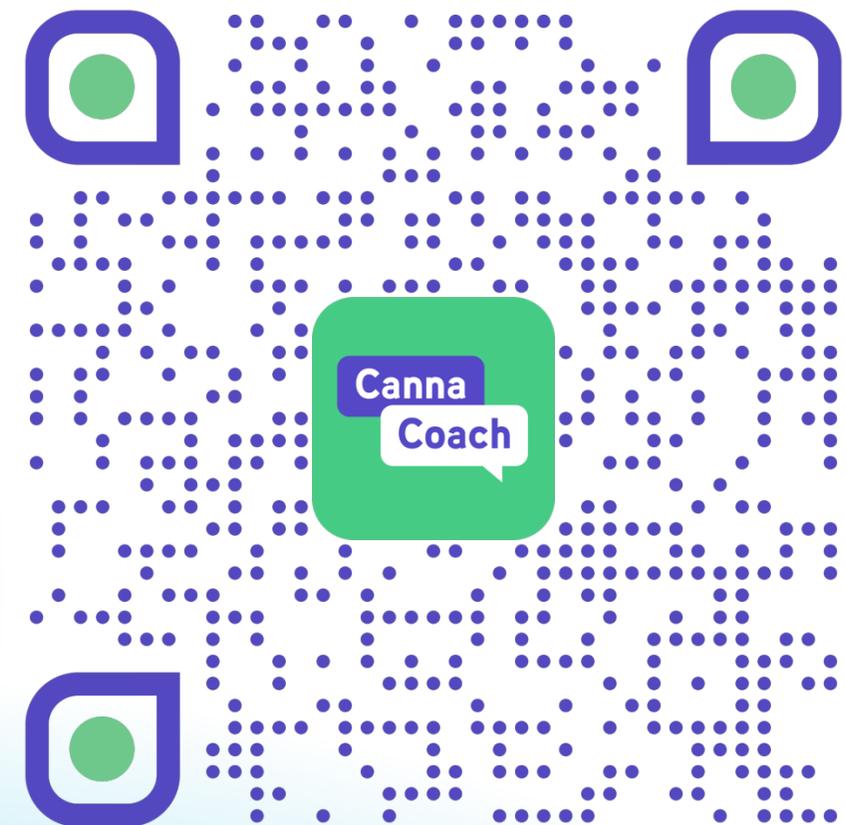


Canna

Coach



Téléchargez Canna-Coach

Une application mobile et une communauté
pour les jeunes qui consomment du cannabis

Mathieu Goyette, Marie-Claire Roberge et Toni Menear

Contexte

- Au Québec, les jeunes de 14 à 25 ans représentent le groupe d'âge où l'on retrouve le plus grand nombre de consommateur.tice.s de cannabis
- Le cannabis est l'une des principales substances associées aux demandes de services spécialisés en dépendance chez les jeunes de 14 à 25 ans
- Les apps semblent être adaptées pour rejoindre les jeunes consommateur.trice.s et les amener à utiliser les services

Projet financé par Santé Canada dans le cadre du Programme sur l'usage et les dépendances aux substances (PUDS)



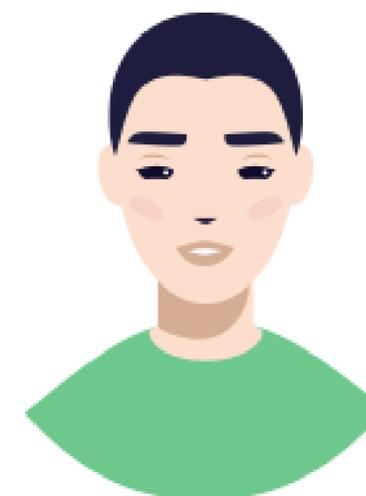
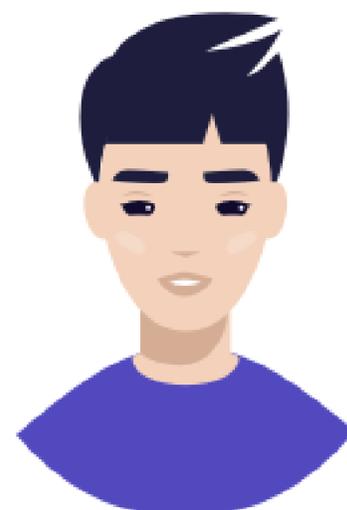
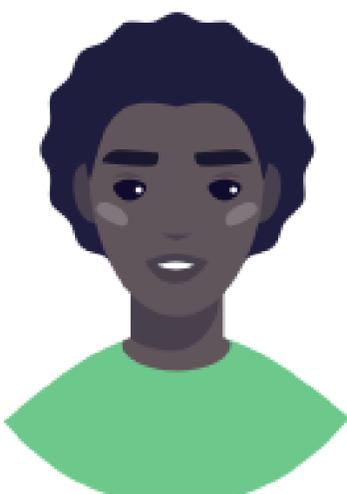
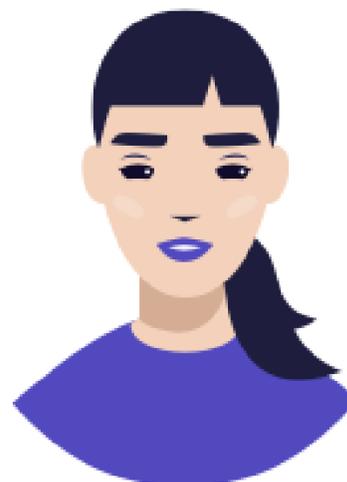


Qu'est-ce que l'application



- Application autoportante (aucune action nécessaire de la part des modérateurs dans l'application)
- Pour TOUS les jeunes de 14 à 25 ans qui consomment du cannabis
- **Population cible** : jeunes qui ont une consommation à risque, non en lien avec des services entourant leur consommation
- **Objectifs** : S'informer, réfléchir ou changer sa consommation de cannabis
- Réduction des méfaits
- En français et en anglais
- Lien vers le forum

Les coachs



Les objectifs

Choisis un objectif

M'informer ou demander de l'aide

Arrêter ma consommation

Réduire la quantité ou la fréquence

Consommer de façon plus sécuritaire

Annuler

Date

Enregistrer



Tu as choisi l'objectif suivant :
Arrêter

Quand souhaites-tu commencer?

11	novembre	2019
12	décembre	2020
13	janvier	2021
14	février	2022
15	mars	2023
16	avril	2024
17	mai	2025

Quelles économies feras-tu?

Économies

7 \$ / jour



Bilan de la consommation

 Ton bilan de ta consommat...



Quel âge as-tu?

1 / 8

Choisis une réponse

14-17 ans

18-24 ans

25-34 ans

35-54 ans

55 ans et plus

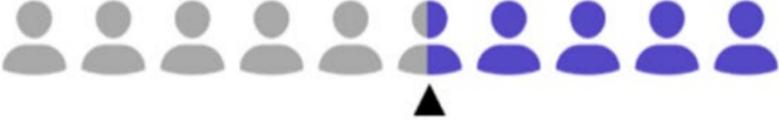
Suivant

 Ton bilan de ta consommation

Ta consommation présente des risques

À gauche du graphique se situe le pourcentage de jeunes qui consomment moins souvent que toi, et à droite, le pourcentage de jeunes qui consomment plus souvent.

Selon tes résultats, tu as consommé plus de cannabis que 61.90% des jeunes de ton âge.



Ton résultat est : 25



Ta consommation de cannabis est une expérience possiblement positive pour toi. Toutefois, celle-ci est risquée et il est possible que tu vives, à court ou long terme, des conséquences négatives. Tu peux réfléchir à des changements que tu pourrais avoir envie d'effectuer. Tu pourrais, selon ton choix, changer le contexte, la quantité ou la fréquence de consommation, ou encore cesser complètement. La décision t'appartient! Si tu as peu (ou n'as pas) consommé dans les trois derniers mois, tu as peut-être encore une consommation risquée parce que tu as vécu des conséquences dans le passé. Si tu as diminué ta consommation, tu as diminué tes risques! C'est tout à ton honneur d'avoir réalisé ces changements. Refais le bilan si ta consommation change.



Tableau de bord



Mon évolution

Arrêter ma consommation
depuis le 02.09.2022

20 j

Mes récompenses



Mes motivations

[Ajouter mes motivations](#)



Mon évolution

Mes économies réalisées
depuis le 09.08.2022

46 \$

Mes récompenses



Mes motivations

[Ajouter mes motivations](#)



Ton coach 

Coach Motivations Récompenses

Récompenses

 3/3 Une nouvelle aventu...	 3/15 Tu as rejoint ta com...
 23/35 Nouvelle transforma...	 1/1 Une marche à la fois
 1/1	 1/1

Récompenses

Récompenses Fermer



Nouvelle transformation

Prochain succès

 2 mois complétés	
Succès atteints	
 6 semaines complétées	✓
 5 semaines complétées	✓
 1 mois complété	✓ →

Motivations

< Avantages >

-  Améliorer mon mental >
-  Améliorer ma santé physique >
-  Avoir une meilleure estime de soi >
-  Avoir une meilleure attention >
-  M'endormir sans consommer >
-  Améliorer mes capacités scolaires >
-  Me sentir mieux avec les autres >
-  Conduire de façon plus sécuritaire >

Home Person SOS Chat



Avoir une meilleure estime de soi
 Changer ta consommation peut transformer de façon positive l'image que tu as de toi-même.
 Avoir une meilleure estime de soi peut avoir des impacts dans plusieurs sphères de ta vie :

- Avoir l'audace d'essayer de nouvelles activités
- Aller à la rencontre de personnes qui t'intéressent
- Construire ta personnalité et ta vie, à ta manière
- Prendre des décisions dans lesquelles tu te respectes
- Prendre la parole pour exprimer ce que tu penses, prendre ta place
- T'engager dans des projets qui te tiennent à cœur
- Être plus authentique dans tes relations
- Atteindre les objectifs que tu te fixes et réaliser tes rêves

Et toi, quels sont les avantages que tu vois à changer ta consommation?

< Conséquences >

-  Vivre de l'anxiété >
-  Me sentir déprimé.e >
-  Avoir de la misère à me concentrer >
-  Avoir des idées bizarres >
-  Manquer d'énergie >
-  Avoir des craintes pour ma santé >
-  Me sentir moins sexy >
-  Me sentir proche d'exploser >

Home Person SOS Chat

Difficultés

Difficultés



Qu'est-ce qui ne va pas? Choisis parmi les difficultés ci-dessous pour que je puisse t'accompagner.

Choisis une difficulté :

J'ai envie... >

Ça ne va pas... >

J'ai craqué! >

Comment en parler? >



Difficultés

Choisis une difficulté :

Affronter les cravings >

Rappelle-toi les avantages >

Comprendre ton craving >

Trouver ton identité >

Avoir des cravings, ça me stresse >

Avoir des cravings, je me sens seul.e >

Mes ami.e.s ou mes proches consomment >

Être prêt.e à m'endetter / fronter >



Difficultés



Affronter les cravings

Quand l'envie monte, accepte qu'elle soit présente et souviens-toi qu'elle va passer, comme une vague ou un train. Voici des trucs qui peuvent t'aider à traverser les *cravings* lorsque tu les vis :

- Respire plusieurs fois lentement et profondément (Respiration carrée : inspire en 4 temps, retiens 4 temps, expire en 4 temps, retiens 4 temps – 3 répétitions)
- Sors prendre l'air et explore les alentours
- Éloigne-toi du lieu et des personnes qui te font ressentir le *craving*
- Rappelle-toi tes objectifs et les raisons pour lesquelles tu les as choisis
- Encourage-toi mentalement ou même verbalement
- Crée un réflexe : remplace ton habitude de consommer par autre chose (c.-à-d. dessiner, jongler, faire des *push-up*, etc.)

Entre les moments où tu vis des *cravings*, voici des trucs pour t'aider :

- Observe et analyse tes envies de fumer, puis apprends à les voir venir. Planifie une stratégie pour savoir comment tu vas gérer tes envies.



Ressources

Ressources disponibles

Drogue : Aide et référence



Drogue : Aide et référence : 1 800 265-2626



Tel-Jeunes



Tel-Jeunes : 1 800 263-2266



Carte des ressources



Ta communauté



Comment je me suis impliquée dans le développement et la promo de Canna-Coach?

1. Adaptation Anglophone

2. Heures Flexibles

3. Contenu

- Espace informatif
- Coach + Messages Personnels

4. Enregistrement Audio





Le forum Canna-Coach : La communauté





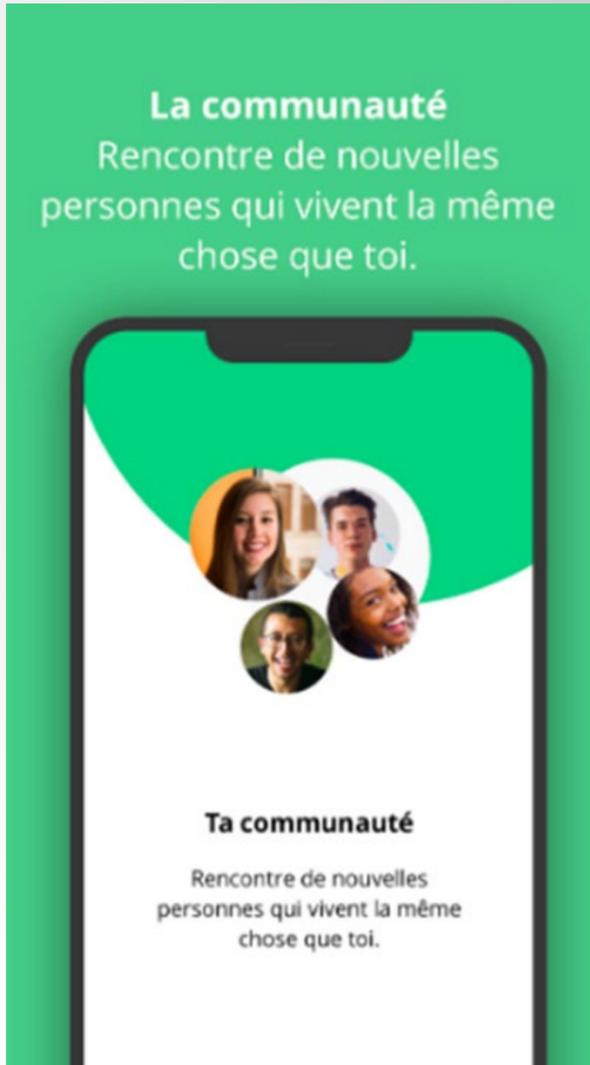
Présentation du forum

- **Objectif** : permettre aux jeunes de 14 à 25 ans discuter avec d'autres personnes de leur âge qui consomment du cannabis et qui vivent des **expériences potentiellement similaires**
- **Les jeunes peuvent** : partager leur expérience, échanger et discuter, obtenir des conseils ou des avis, publier des messages, répondre aux conversations, aimer (liker) des messages
- Forum d'entraide pour et par les pairs
- **Différentes catégories** : 14-17 ans, 18-25 ans, ressources, équipe, rétroaction du site, pairs-aidant.e.s, carré de sable

<https://canna-coach.ca>



Forum : Ta communauté



Couple et cannabis ✎

18 - 25 ans/YO français

H Hippopo_surfeur 1 ✎ 26 mai

Salut, mon chum et moi habitons ensemble. Il fume a tous les soirs pour relaxer et avant de dormir, je trouve que c'est trop. Il n'a pas de problème en tant que tel, ça se passe bien au travail et tout, mais j'ai peur que sur le longterm ça lui cause des problèmes de santé! lui il ne semble aucunement inquiet pour le futur... Je ne sais pas trop comment faire pour lui faire comprendre mes inquiétudes et faire en sorte qu'il diminue, je veux pas non plus lui dire quoi faire ou oui donner un ultimatum... avez-vous déjà faite une intervention à un de vos proches et si oui comment avez-vous fait et comment ça s'est passé ? Mercii

1 ❤️ 🔗 ⋮ ↩ Répondre

créé	dernière réponse	2	19	2	3	H 2 GOOD VIBES ONLY.	▼
H 26 mai	H 20 juin	réponses	vues	utilisateurs	J'aime		

GOOD VIBES ONLY. Zozo_12 2 juin

Coucou, ça m'est déjà arrivé de devoir en parler avec un proche. C'est sur que c'est délicat, car cela doit venir de la personne elle même. Je te conseille dans parler avec lui et de nommer tes émotions et de remettre ça sur toi et comment toi tu le vis. Il se sentira peut être moins attaqué et tout ça!

2 ❤️ 🔗 ⋮ ↩ Répondre

Canna Coach
🔍 ☰ R

En ligne (1) : **R**

14 - 17

14 - 17 ans/YO

Zone réservée aux personnes de 17 ans et moins. / Area reserved for...

18 - 25

18 - 25 ans/YO

Zone réservée aux personnes de 18 ans et plus. / Area reserved for...

Ressources / Resources

Ressources d'aide/Help resources

Cette catégorie vise à proposer une liste de ressources utiles pour les...

Rétroaction / Feedback

Rétroaction sur le site/Site Feedback

Discussions à propos de ce site, de son organisation, de comment il...

Qu'est-ce que ça signifie d'être une paire aidante?

- 1. Définition**
- 2. Connexion Perso**
- 3. Travail Honorable**
- 4. Partage d'expériences**
- 5. Espace sécuritaire**



Utilisations possibles par les intervenant.e.s



Auto-soins

Le bon service au
bon moment

Assises cliniques

Soutenir selon la
motivation

Réduire les méfaits
associés

Auto-soins

- Prendre soins de soi, dans un premier temps
- Partager avec d'autres jeunes qui ont le même vécu tout en gardant l'anonymat
- Me permettre d'explorer ma propre consommation sans me sentir jugé
- Découvrir mes forces et mes défis quant à la gestion de ma consommation (sentiment d'auto-efficacité)

Le bon service au bon moment

- Se confronter à sa propre réalité pour savoir si je suis en besoin d'aide additionnelle
- Avoir des faits pour observer si je dois aller chercher une plus grande intensité de services (si déjà avec un intervenant)
- Explorer les ressources disponibles, si le faire par moi-même n'est plus suffisant

Soutien selon la motivation

- Explorer sa propre motivation à soutenir un changement en lien avec sa conso (seul avec soi pour se regarder; pas de pression de l'extérieur dans l'app ou le forum)
- L'app fera des suggestions et lancera des messages sans prodiguer de conseils directs
- Mais les messages reçus souscrivent à faire avancer la réflexion vers un discours changement

Réduire les méfaits associés

- Favoriser la prise en charge individuelle et collective des jeunes qui consomment
- Outiller pour faire des choix éclairés
- Atténuer les répercussions négatives associées à la consommation

Qu'est-ce que je pense que Canna-
Coach peut offrir aux jeunes ?

TOLÉRANCE ZÉRO AU JUGEMENT!



Comment pouvez-vous soutenir la réussite de ce projet ?



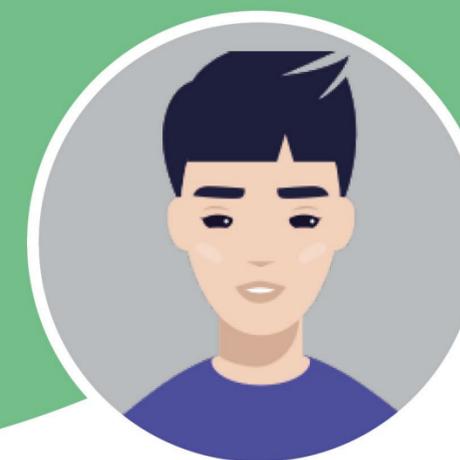
Matériel promotionnel à partager

iud.quebec/fr/canna-coach

- Affiches
- Flyers
- Publications pour les réseaux sociaux

**Canna
Coach**

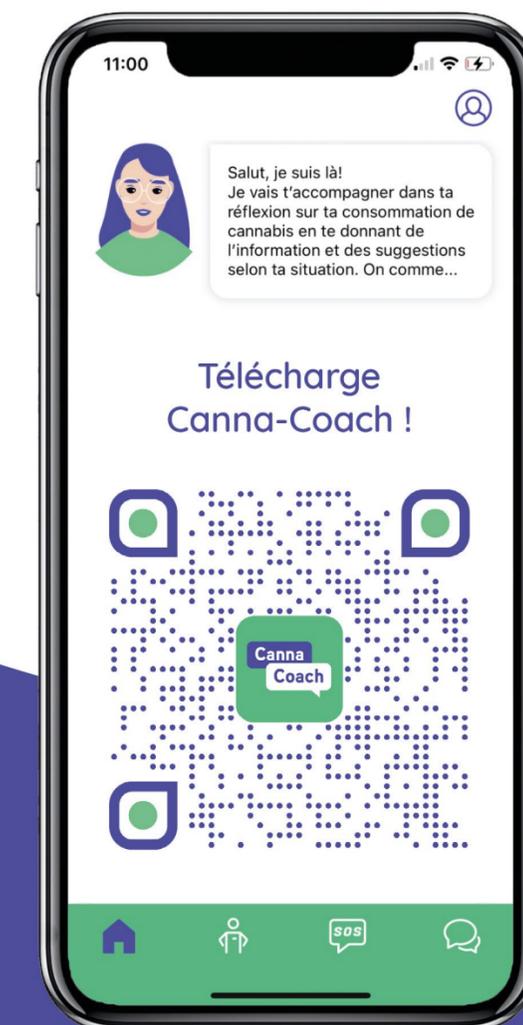
**Une application et
une communauté
pour te soutenir**



Tu cherches à ...

- T'informer sur le cannabis ?
- Réduire ou arrêter ta consommation ?
- Consommer de façon plus sécuritaire ?
- Échanger avec d'autres jeunes sur la consommation ?

Gratuit, confidentiel, sans publicité



Promotion

- Site web intervenants
- Page web jeunes
- Trousse promotionnelle
- Campagne médias sociaux :
 - Intervenant.e.s et parents : *Facebook, LinkedIn*
 - Jeunes : *Instagram, Tik Tok*
- À venir : présentations



AQCID
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DES CENTRES D'INTERVENTION
EN DÉPENDANCE



*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal*



Conseil national de
recherches Canada

National Research
Council Canada

PARTENAIRES



UNIVERSITÉ
LAVAL

Faculté des
sciences infirmières

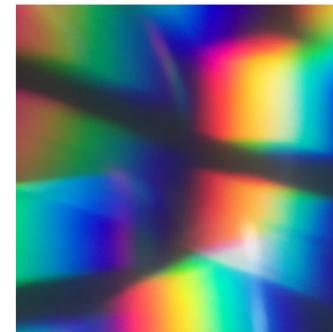


UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

FACULTÉ DE MÉDECINE
Institut de santé globale



Université du Québec
à Trois-Rivières



CR
-CSIS

MERCI

Questions / Commentaires /
Discussion

Pour nous contacter :
info@canna-coach.ca



Collaborateurs et mentions spéciales

Avec la participation de :

Santé Canada

et

Ministère de la Santé et des Services sociaux

« Les vues exprimées ici ne reflètent pas nécessairement celles de Santé Canada. »

« Les vues exprimées ici ne reflètent pas nécessairement celles du ministère de la Santé et des Services sociaux. »

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal*

Québec 