

Fiches d'information : Consommation de substances et violence en temps de crise

En période difficile, la consommation de substances psychoactives et la violence augmentent souvent, affectant les individus et les familles

Consommation de substances

Les gens consomment des substances comme l'alcool, la nicotine, le cannabis et d'autres drogues pour de nombreuses raisons. Certains y recourent pour des raisons médicales, récréatives ou religieuses. D'autres les utilisent pour gérer le stress, la douleur ou les traumatismes.

Pendant les périodes difficiles, il arrive que les gens perdent leur accès à des méthodes d'adaptation saines telles que l'exercice physique ou la socialisation. Certains commencent à consommer de l'alcool et des drogues. D'autres peuvent augmenter leur consommation déjà existante.

Les catastrophes peuvent réduire ou supprimer l'accès aux substances légales, poussant les gens vers des alternatives dangereuses. Les événements dangereux peuvent également rendre plus difficile l'obtention d'une aide médicale ou d'un soutien.

La consommation de substances et la santé mentale sont liées. Le stress causé par une crise ou un événement dangereux peut potentiellement conduire à l'anxiété, à la dépression et à d'autres problèmes. Les groupes de soutien, les médecins et les prestataires de soins de santé peuvent être plus difficiles d'accès dans ces moments-là. Dans l'idéal, des solutions virtuelles peuvent être disponibles ou rapidement mises en place pour combler ces manques.

La consommation de substances est différente pour chacun et peut être placée sur un spectre où les avantages et les inconvénients varient. Si vous commencez à remarquer qu'un membre de votre famille ou un ami agit différemment qu'auparavant ou qu'il a des problèmes dans divers aspects de sa vie, il se peut qu'il ait des difficultés en lien avec une consommation de substances.

Besoin d'aide avec la consommation de substances ?

- Gouvernement du Canada | À propos de la consommation de substances (<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/dependance-aux-drogues/a-propos-de-consommation-substances.html>)
- Gouvernement du Canada | Spectre de la consommation de substances (<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/vie-saine/spectre-consommation-substances-infographie.html>)
- Gouvernement du Canada | Comment parler à un membre de la famille ou à un ami de sa consommation de drogues ou d'alcool (<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/dependance-aux-drogues/drogues-parle/aider-ami.html>)
- Gouvernement du Canada | Obtenir de l'aide pour la consommation de substances (<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/dependance-aux-drogues/obtenir-aide-concernant-consommation-substances.html>)

Violences familiales et sexistes

Les périodes difficiles peuvent conduire à des épisodes de violences familiales et/ou sexistes. Le stress, les difficultés financières et l'isolement social peuvent aggraver les tensions existantes. Dans certains cas, la consommation de substances peut également contribuer aux comportements violents ou empêcher les victimes de rechercher de l'aide.

La violence peut prendre de nombreuses formes, et peut comprendre des abus physiques, émotionnels, financiers et psychologiques. Elle peut se produire dans n'importe quelle

relation – entre partenaires, membres de la famille ou soignants. Si vous ou une personne de votre entourage êtes victime de violence, vous pouvez obtenir de l'aide.

Besoin d'aide en cas de violence familiale ?

- Gouvernement du Canada | Trouver des ressources et des services en matière de violences familiales dans votre région
(<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/arretons-violence-familiale/services.html>)

Besoin d'aide en cas de violence sexiste ?

- Gouvernement du Canada | Services de soutien pour les personnes touchées par la violence sexiste
(<https://www.canada.ca/fr/femmes-egalite-genres/violence-fondee-sexe/services-soutien-supplementaires.html>)