

SAGE USAGE / WISE CHOICES

MY CHOICES – NUNAVIK

NALLIKAAQTAKA, ᐱᓕᓕᓐᓕᓐ

CHANTAL PLOURDE, Ph. D.
MYRIAM LAVENTURE, Ph. D.
JOËL TREMBLAY, Ph. D.
NADINE BLANCHETTE-MARTIN, M. Serv. soc.
MATHILDE GARNEAU, Ph. D.

JENNIFER BEAUREGARD, M. Sc., coordonnatrice
PASCALE ALARIE-VÉZINA, M. Sc., candidate au Ph. D.



LES BÂTISSEURS DE SAGE USAGE



L'HISTOIRE DE SAGE USAGE

ÉMERGEANT DE BESOINS EXPRIMÉS PAR DES ACTEURS SUR LE TERRAIN

⇒ Besoin de développer des outils culturellement adéquats pour intervenir dans une perspective de réduction des méfaits

« PARCE QU'ELLES ONT APPRIS QU'ELLES NE PEUVENT PAS BOIRE CORRECTEMENT, CERTAINES PERSONNES DANS LES COMMUNAUTÉS BOIVENT CORRECTEMENT, MAIS ELLES SE CACHENT. ET SI ELLES ONT BESOIN D'AIDE, MAIS NE VEULENT PAS ARRÊTER DE BOIRE COMPLÈTEMENT... ELLES N'EN DEMANDENT PAS. »
(TRADUCTION LIBRE : MEMBRE DU COMITÉ CONSULTATIF)

2017

ÉVALUATION DES BESOINS

- ⇒ Méthode d'analyse en groupe sur les enjeux de l'intervention en dépendance dans les communautés des PNI
- ⇒ Impliquant des acteurs de l'intervention en dépendance du Nunavik ainsi que de 9 communautés des Premières Nations

L'HISTOIRE DE SAGE USAGE

2018-2019



2019 À 2024



2024 À 2028

ADAPTATION CULTURELLE

- ⇒ Création du comité consultatif formé de représentants des communautés impliqués dans l'intervention en dépendance
- ⇒ Basé sur le modèle d'adaptation culturelle de Kumpfer *et al.* (2008)
- ⇒ Révision approfondie du programme avec le comité consultatif

ÉVALUATION D'IMPLANTATION

- ⇒ Formation d'intervenant.e.s
- ⇒ Amélioration continue sur la base des résultats de recherche
 - ⇒ Repose davantage sur la créativité et l'oralité
 - ⇒ Flexibilité des modalités de prestation
 - ⇒ Version spécifique pour le Nunavik
- ⇒ La modalité « ressourcement » s'inscrit en cohérence avec les bonnes pratiques reconnues comme culturellement sécuritaires (TPF, 2018) et semble être celle qui répond le mieux tant aux intervenant.e.s qu'aux participant.e.s

ÉVALUATION DES EFFETS DU PROGRAMME DANS SA VERSION RESSOURCEMENT

- ⇒ Est-ce que le programme apporte les effets escomptés sur le mieux-être des personnes qui y participent?



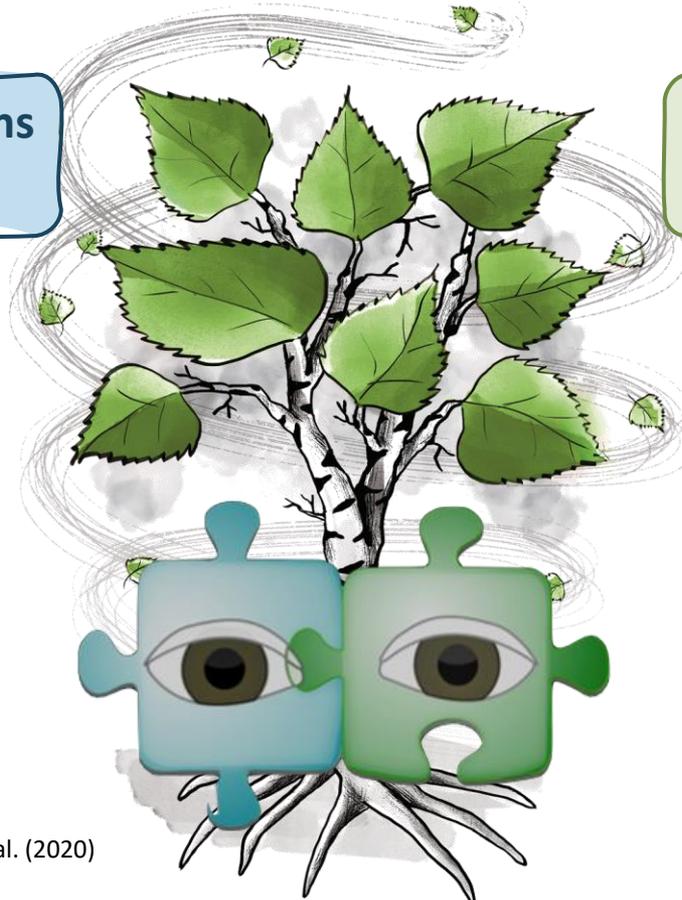
FONDEMENTS : 2-EYED SEEING

Savoirs des Premières Nations
et Inuit

Approche holistique du
mieux-être

Intervention axée sur le
territoire

Outils culturellement
adaptés



Savoirs occidentaux

Réduction des méfaits

Approche cognitive-
comportementale

Approche
motivationnelle

QU'EST-CE QUE SAGE USAGE ?

Programme de la famille Mes choix
développé pour les Premières Nations et
Inuit

Un programme novateur

- de prévention ciblée
- en réduction des méfaits

Vise à soutenir la personne à faire des
choix en matière de consommation de
substances et développer des stratégies
pour atteindre et maintenir ses objectifs



SAGE USAGE S'ADRESSE À...



Toute personne
qui...

Souhaite réfléchir
à son usage de
substances

Toute personne
qui...

Souhaite apporter
des changements à
sa consommation de
substances

Toute personne
qui...

Souhaite être
soutenu dans
son processus de
changement

LE PROGRAMME : OBJECTIFS

5. Définir mon plan d'urgence

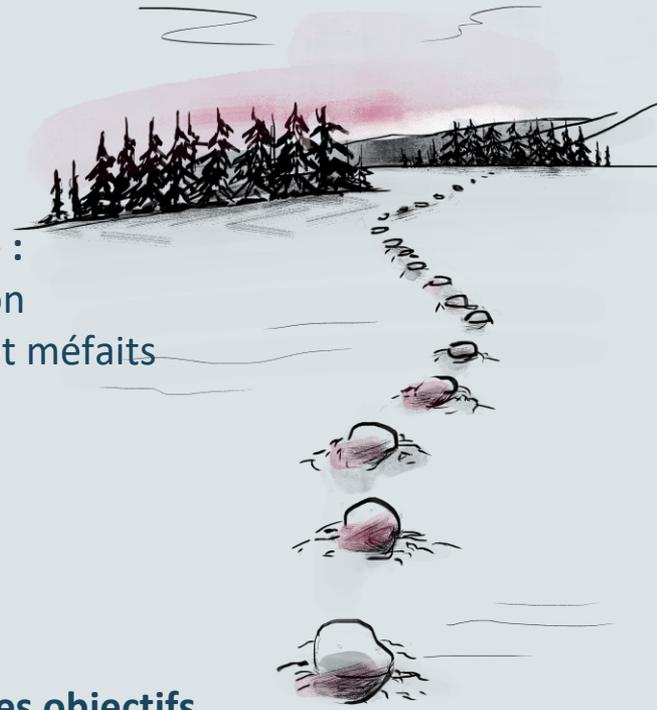
1. Faire le portrait de :
Ma consommation
De ses bienfaits et méfaits

4. Identifier des stratégies alternatives
Pour affronter mes déclencheurs
Pour répondre à mes besoins

Engager la motivation au changement

2. Identifier des objectifs de changement

3. Identifier les déclencheurs et les fonctions de ma consommation



1 PROGRAMME, 3 VERSIONS

12 outils
3 défis



Version classique

+/- 6 rencontres
1 x / semaine
En individuel, couple ou
groupe



Version intensive

Ressourcement sur le
territoire ou Intensif en
communauté
Durant +/- 3 jours
En groupe



Version flexible

Possibilité de 12 activités
Choix de l'activité varie en fonction
des besoins du moment
En individuel, couple ou groupe

1 MON «PORTAGE»

Programme Sage Usage, V2023_1 (P'ourde, Laventure, Tremblay, Blanchette-Martin, Beaugard et Ailaré-Vézina, 2023)

BUT DE L'ACTIVITÉ

Faire le point sur ma situation actuelle



2 PORTRAIT DE MA CONSOMMATION

Programme Sage Usage, V2023_1 (P'ourde, Laventure, Tremblay, Blanchette-Martin, Beaugard et Ailaré-Vézina, 2023)

Tu t'apprêtes à entreprendre une aventure dans laquelle tu seras am consommation dans ta vie et à te fixer un objectif de changement.

Avant de commencer cette aventure, nous te proposons de prendre arrives dans ton « canot ». Pour ce faire, nous t'invitions à suivre les c

BUTS DE L'ACTIVITÉ

Faire le portrait de ma consommation

Réfléchir au niveau de risque associé à ma consommation

Réfléchir à ma motivation à changer



Nous te proposons de faire l'exercice suivant. Identifier ce que représente pour toi une journée de consommation légère, modérée et élevée pour chacune des substances que tu consommes.

- 1 Quel type de substance(s) consommes-tu habituellement?**
Identifie dans la colonne de gauche la ou les substance(s) que tu as l'habitude de consommer et pour laquelle (lesquelles) tu souhaites changer tes habitudes.
- 2 À quoi ressemble ton usage de cette (ces) substance(s) lors d'une journée de consommation légère, modérée et élevée?**
Indique dans les colonnes de droite les quantités qui représentent pour toi une consommation légère, une consommation modérée et une consommation élevée, et ce, pour chaque substance que tu as l'habitude de consommer.

Substances				
	MA CONSOMMATION LÉGÈRE	MA CONSOMMATION MODÉRÉE	MA CONSOMMATION MODÉRÉE	MA CONSOMMATION ÉLEVÉE
1	Absténence	N'affecte pas ton fonctionnement quotidien ni tes proches	Affecte modérément ton fonctionnement quotidien ou tes proches	Affecte fortement ton fonctionnement quotidien ou tes proches

5 MON ARBRE DES VALEURS

Programme Sage Usage, V2023_01 (P'ourde, Laventure, Tremblay, Blanchette-Martin, Beaugard et Ailaré-Vézina, 2023)

BUTS DE L'ACTIVITÉ

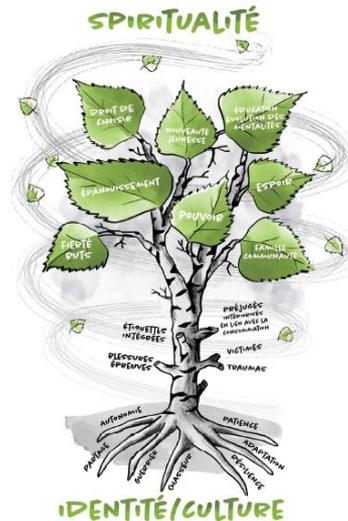
Identifier les valeurs qui sont les plus importantes pour moi

Réfléchir à l'impact de ma consommation sur ma capacité à vivre selon mes valeurs



Faire le **CHOIX** de modifier ta consommation n'est pas facile et demande des efforts importants. Le fait de te raccrocher à tes valeurs les plus importantes peut t'aider à maintenir le cap dans les moments plus difficiles.

À l'aide de cet arbre, nous te proposons un exercice pour t'aider à identifier tes valeurs fondamentales et ce qui est le plus important pour toi. Les membres du comité avisier (composé de personnes autochtones) qui l'ont créé t'expliquent comme suit : « Cet arbre illustre notre histoire qui prend racine dans notre identité culturelle. Pour plusieurs personnes, la colonisation a eu des effets dévastateurs et provoqué de nombreux traumatismes qui ont laissé des cicatrices importantes au fil des années (illustrées par les branches cassées). Les feuilles représentent les valeurs et la résilience des Autochtones, elles illustrent l'avenir. Comme un voile protecteur, la spiritualité transcende cette histoire en apportant un vent d'espoir et de sagesse ».





« LEUR VÉCU ÇA M'A FAIT RÉFLÉCHIR...
[J'AI VU] QUE J'ÉTAIS PAS LA SEULE ET
[...] QUE JE SUIS CAPABLE DE PASSER À
TRAVERS SI EUX ILS ONT PASSÉ À
TRAVERS ». – *Participant.e à SAGE USAGE*

« ÇA M'A BEAUCOUP AIDÉ... MARCHER
DANS LE BOIS, ÇA M'AIDE VRAIMENT
[...] ÊTRE EN MILIEU NATUREL, ÇA M'A
AIDÉ BEAUCOUP [...] UNE THÉRAPIE EN
VILLE, POUR MOI, C'EST PAS LE
MEILLEUR. LE MEILLEUR, C'EST DANS
LE BOIS ». – *Participant.e à SAGE USAGE*



POUR TOUTE QUESTION EN
LIEN AVEC LE PROJET

Jennifer Beauregard
sage.usage@uqtr.ca

