

INFOLETTRE

Avril

2026



SUJET

**Santé mentale et dépendance :
des troubles concomitants**



Pourquoi parler de santé mentale lorsque l'on aborde les dépendances ?

La consommation n'est peut-être pas nécessairement la cause du trouble de santé mentale, mais elle comporte des risques importants!



Par exemple :

Une personne qui fait de l'anxiété pourrait consommer de l'alcool ou du cannabis pour tenter de diminuer/camoufler les symptômes.

C'est de l'automédication. La personne tente de traiter les symptômes par elle-même, mais cela peut également avoir l'effet contraire et augmenter ses symptômes.

On parle donc de troubles concomitants.



La consommation peut :

- Augmenter les symptômes
- Camoufler les symptômes

Dépendance + trouble de santé mentale = Troubles concomitants

Les troubles de santé mentale les plus courants en troubles concomitants :

- Les troubles de l'humeur (bipolarité, dépression)
- Les troubles de la personnalité (personnalité limite)
- Les troubles obsessionnels-compulsifs
- Les troubles anxieux (anxiété généralisée, anxiété sociale)
- Les troubles psychotiques (schizophrénie, schizoaffectif)



Les jeunes ayant des troubles concomitants vivent plus de difficultés, que ce soit dans leurs relations, leur rendement scolaire, ou même des démêlés avec la justice. Le traitement est donc plus complexe que s'ils ne souffraient que d'un seul trouble.



Comment aider son jeune ?



La première étape consiste à reconnaître le problème et à diriger le jeune vers les services appropriés. Le dépistage et les interventions précoces peuvent aider à prévenir la progression et la gravité de ces troubles.

Comment nous joindre ?



École secondaire du Versant

Houda Kammoun

houdappdmcripto@gmail.com

Coordonnatrices :

Kamie Ouellette

kamieppdmcripto@gmail.com

Kassandra Laroche

kassandrappdmcripto@gmail.com



**Joindre l'intervenante
en dépendance de votre école**

Yoanne Charron Magnan

charronmagnany@cssd.gouv.qc.ca