

Cette présentation a été effectuée le 4 décembre 2024, au cours de la journée « Jeunes, alcool et cannabis : risques, enjeux et initiatives » dans le cadre des 27es Journées annuelles de santé publique.



Canna
Coach

Canna-coach : une application assortie d'un forum de discussion en ligne pour soutenir les jeunes qui consomment du cannabis



UQAM uOttawa UQTR Université du Québec à Trois-Rivières UNIVERSITÉ LAVAL UNIVERSITÉ DE GENÈVE FACULTÉ DE MÉDECINE Institut de santé globale UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

Mathieu Goyette, Emma Février et l'équipe Canna-Coach
27^e journées annuelles de santé publique
4 décembre 2024

1

Déclaration de conflits d'intérêts

Mathieu Goyette est membre du conseil scientifique d'Éduc'alcool

Il ne déclare aucun conflit d'intérêts et n'a reçu aucun financement, compensation ou avantage de l'industrie, ni d'Éduc'Alcool

2

1. Contexte

(Chan et al., 2023; Fraser et al., 2018; Levrock et al., 2021; Naslund et al., 2016)

Jeunes de 14 à 25 ans :

- Groupe d'âge où l'on retrouve le plus grand nombre de personnes qui consomment de cannabis
- L'une des principales substances associées aux demandes de services
- Peu ont recours à des services d'interventions précoces ou des services spécialisés en dépendance
- Demeure difficile à aborder entre pair-es

Les applications mobiles et les interventions numériques sont adaptées pour :

- Réaliser des changements entourant leur consommation
- S'entraider
- Les orienter vers des services adaptés

3

2. Projet et développement - Canna-Coach

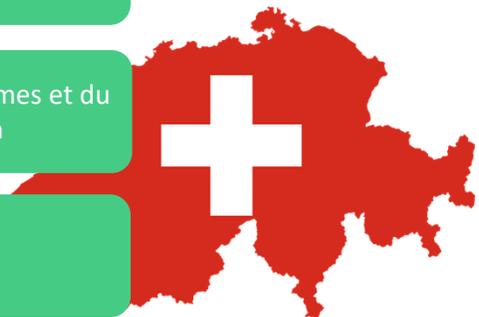


Législation différente entourant le cannabis

Approche de réduction des méfaits

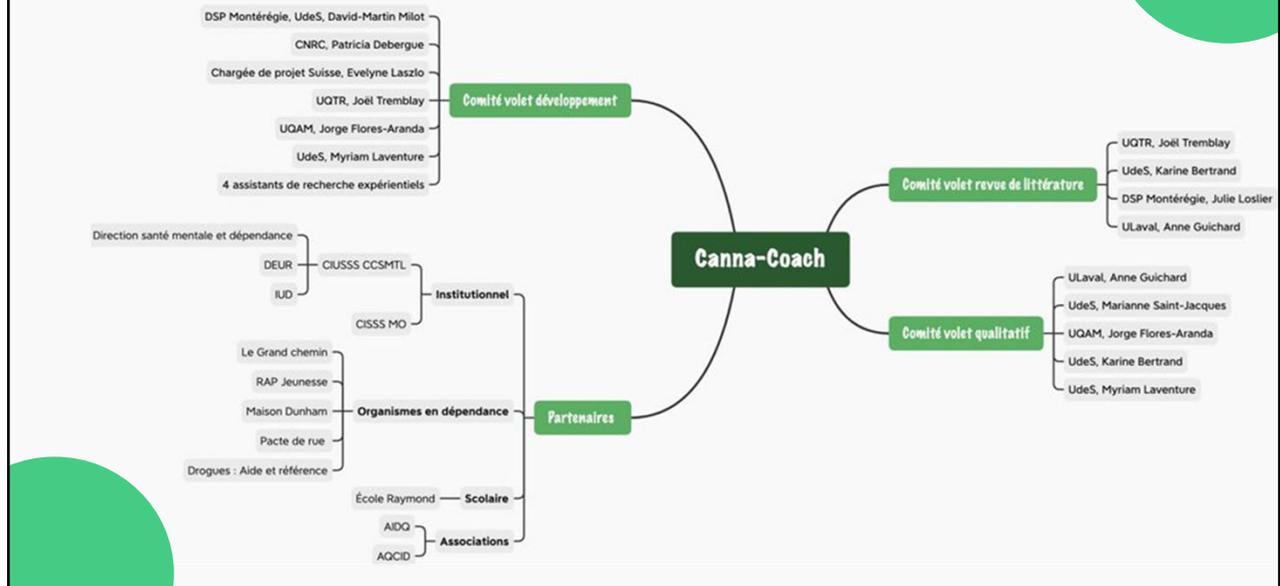
Non correspondance des termes et du nom de l'application

Destinée aux jeunes



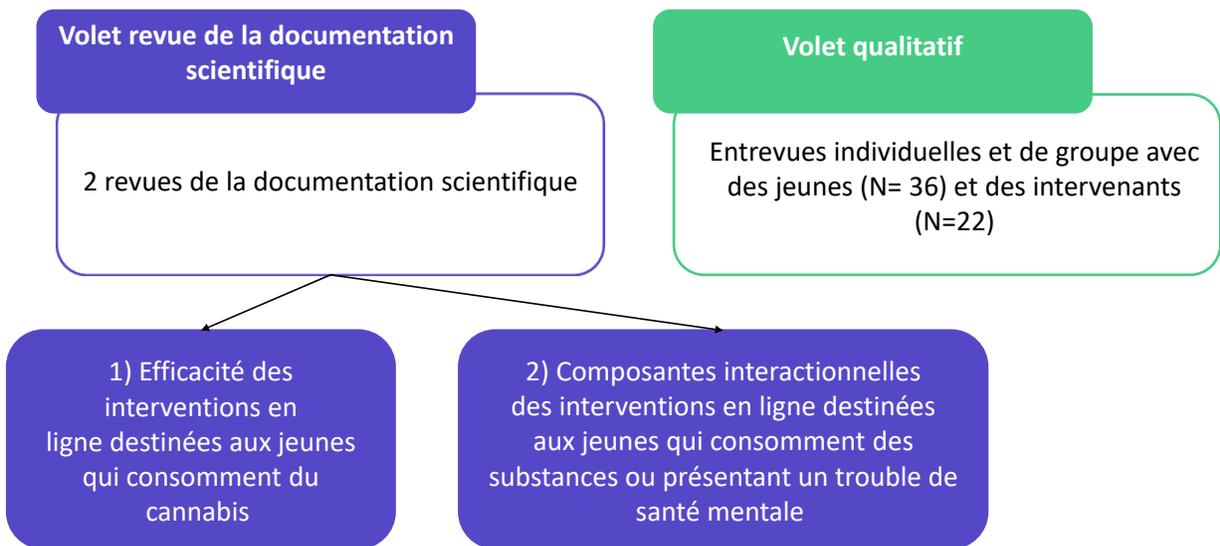
4

Mobilisation des différents partenaires



5

Collectes de données en lien avec le développement



6

Approche et processus de codéveloppement

- Amorcé en 2018
- Boucles rapides et continues d'itérations
- Fondée sur l'inclusion et la transdisciplinarité : acceptable, engageante, utile pour les personnes utilisatrices finales

- Recherche participative
- Importance de la participation des utilisateur·rices finaux·ales au processus de développement d'une intervention en ligne comme des agent·e·s actif·ves
- Inclusion et implication des personnes directement concernées par le phénomène étudié à chaque étape du processus de recherche

7

Activités de codéveloppement

- Consultation
- Développement du cahier des charges et collaboration avec l'Université de Genève, la firme technologique
- Séances de travail avec les ARE et certains cochercheur·ses / intervenant·es
- Établissement des contrats et propriété intellectuelle
- Développement de l'application avec la firme technologique
- Prétests
- Développement des politiques d'utilisation et de confidentialité et d'une chartre de modération
- Mise en place de balises de sécurités
- Démarches auprès d'organismes ayant un intérêt à reprendre l'appli
- Promotion (en redéploiement)
- Formation des intervenant·es (en redéploiement)
- Modération du forum

8

Processus de codéveloppement avec les personnes concernées

- Par et pour les pair.e.s
 - 2 ARE et un comité consultatif de 6 jeunes adolescent·es ≤ 5 mois
 - 12 ARE adultes ≈ 1 an (1 renc. – 3,5 ans)
- Rencontres de travail → Design, forme, contenu, langage, promotion...
- Adaptation anglophone
- Réflexion sur les améliorations possibles
- Contribution à la promotion de l'application (vidéos, messages, présentations)
- Contribution à l'entraide sur le forum
- Partenariat possible pour la pérennisation avec VoxCann

9

Retombées perçues

Jeunes

Soutien leur propre démarche de changement

Expérience et engagement similaires à une expérience de travail
Polyvalence et «touche à tout»

Sentiment d'appartenance
Développement du réseau social

Sentiment de contribuer à quelque chose d'important

Meilleure appréciation et compréhension de la recherche

Projet

Être en contact continu avec leur réalité

Contribution et validation des décisions prises
Adéquation à leurs besoins, leurs envies

↑ de la rapidité des ajustements

Remise en question des moyens plus conventionnels pour rejoindre les jeunes

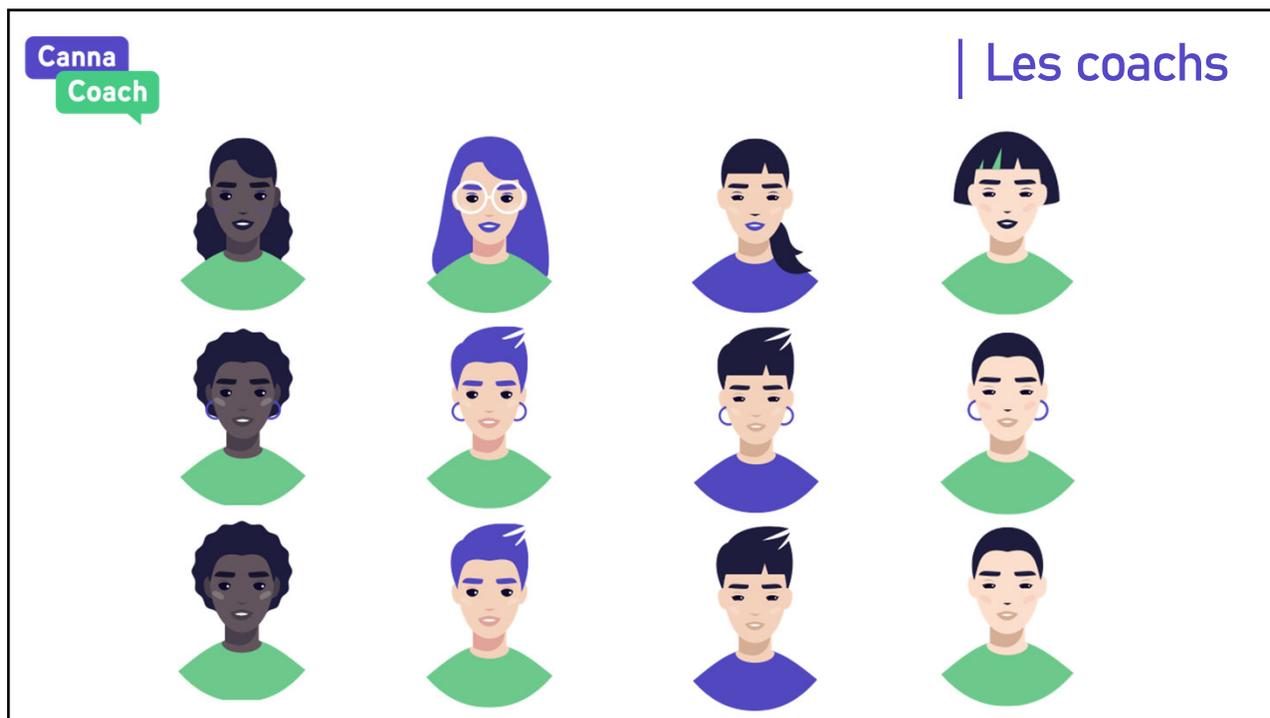
↑ de la crédibilité et mobilisation de la part des partenaires au projet

(David G. et Gégroire A., 2018; Thabrew et al., 2018; Vermeulen et al., 2014)

10



11



12

Les objectifs

Annuler
Date
Enregistrer

Choisis un objectif

- M'informer ou demander de l'aide

- Arrêter ma consommation ✓

- Réduire la quantité ou la fréquence

- Consommer de façon plus sécuritaire

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

13

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

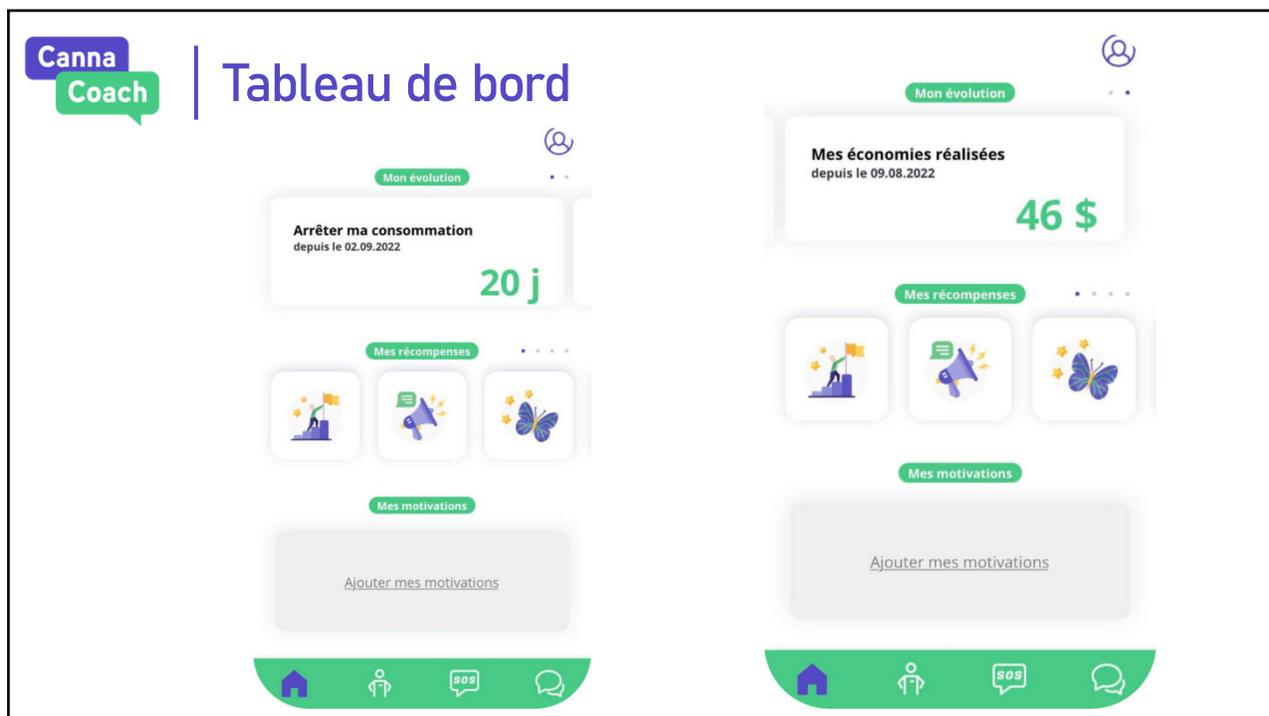
À gauche du graphique se situe le pourcentage de jeunes qui consomment moins souvent que toi, et à droite, le pourcentage de jeunes qui consomment plus souvent.

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

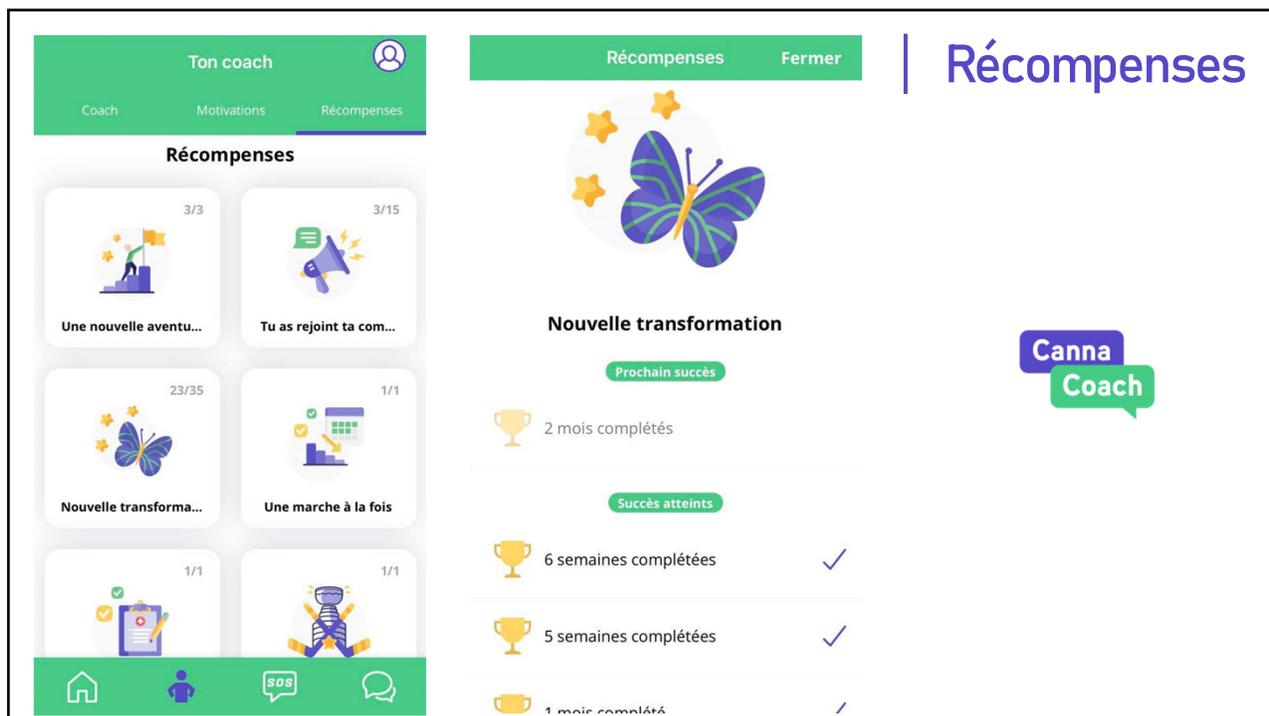
Ton résultat est : 25

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.

14



15



16

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 >



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 >

17



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 / affronter >

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.

18

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 ➤

19

Le forum : Ta communauté

- Espace visant à favoriser l'entraide et le développement d'un réseau chez les jeunes qui choisissent de consommer du cannabis
- **Objectif** : regrouper les personnes vivant une situation similaire au même endroit pour qu'iels puissent se soutenir et se motiver les un.e.s les autres

➤ Forum pour et par les pair.e.s !

Couple et cannabis ✎

18 - 25 ans/YO français



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 long terme 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? Merci

1 👍 👤 ... ↩ Répondre

créé
🕒 26 mai

dernière réponse
🕒 20 juin

2
réponses

19
vues

2
utilisateurs

3
J'aime

👤
GOOD VIDEOS 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

20

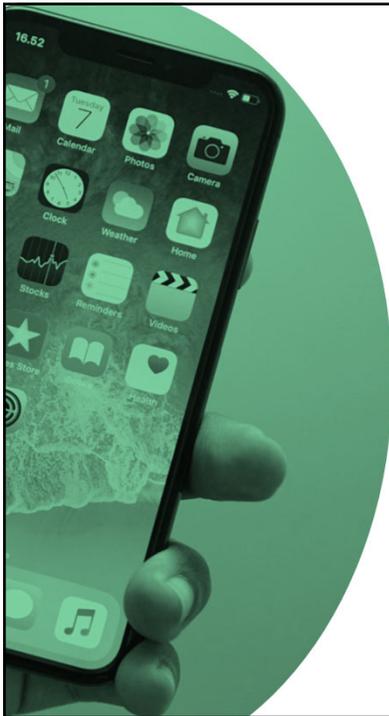
Défis

- Mobilisation d'un ensemble de partenaires, des jeunes concerné·e·s et d'une firme technologique (cultures des milieux et des jeunes, rapidité des processus, etc.)
- Complexité liée aux tâches et au contrôle sur celles-ci : mobilisation, recherche / clinique / développement informatique / promotion / aspects juridiques → boucles itératives
- L'intégration d'une appli et d'un forum de discussions à un milieu de pratique → priorité, mission, confort, capacité, agilité...
- Inconfort lié à l'entraide entre pair·es et la réduction des méfaits en ligne et à la modération
- Mobilisation des jeunes concerné·es
- Rejoindre les jeunes, hors services, à l'ère du numérique



21

Recommandations pour le développement d'interventions en ligne destinées aux jeunes



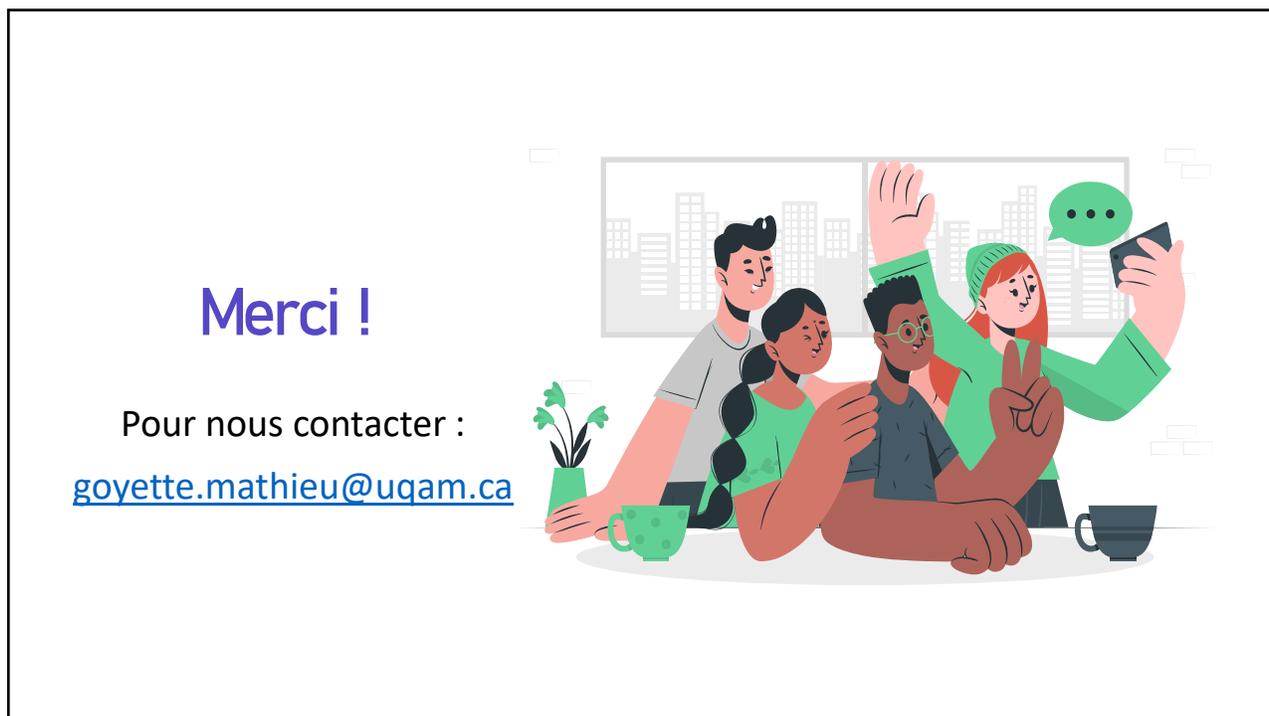
- Soyez prêt·e·s à sortir de votre zone de confort
- Développez l'intervention au sein / avec un organisme qui souhaite le faire et qui a les capacités pour le réaliser (mandat, ressources, agilité, capacité à rejoindre les jeunes)
- Utilisez une intervention déjà existante ?
- Prévoyez beaucoup de ressources liées au développement
- Intégrez les personnes concernées au développement de façon flexible
- Développez rapidement la plus petite intervention qui offre la plus grande valeur
- Testez et améliorez
- Prévoyez autant de ressources pour le déploiement et l'amélioration continue

Nerf de la guerre = la vitesse

22



23



24

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. »