



Définitions

Qu'est-ce qu'on entend par « santé liée à l'usage de substances » et « utilisation équilibrée des appareils » ?

Avant de te lancer, il est utile de comprendre certains des mots clés qu'on va utiliser dans Mission connexion. Les définitions ci-dessous fournissent un langage commun, afin que les idées et les activités soient claires et faciles à suivre. Prends une minute pour les lire maintenant, tu utiliseras ces idées dans les activités.

Prenez un moment pour les lire. Vous en aurez besoin pour les activités.

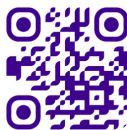
- **La santé liée à l'utilisation de substances**, c'est une façon de comprendre comment les substances affectent les gens sur un spectre : de la non-utilisation, à un usage modérée, jusqu'à une utilisation excessive qui peut nécessiter un soutien. Ça nous aide à parler ouvertement et gentiment de la façon dont les substances peuvent affecter notre corps et notre esprit, sans culpabilité, honte ou stigmatisation.

Les substances comprennent la caféine, l'alcool, la nicotine, le cannabis et d'autres drogues.

- **Une utilisation équilibrée des appareils**, c'est utiliser les téléphones, tablettes, jeux et autres appareils de manière consciente, significative et gérable. Quand tu utilises tes appareils de manière équilibrée, tu sais comment ça te fait te sentir (conscient), tu trouves que le temps que tu passes devant un écran en vaut la peine (significatif) et ça ne t'empêche pas de faire d'autres trucs importants comme dormir, aller à l'école, voir tes amis, ta famille, jouer ou passer du temps dehors (gérable).

L'utilisation des appareils, c'est le temps passé devant un écran pour jouer, aller sur les réseaux sociaux et faire d'autres trucs en ligne.

- **La stigmatisation**, c'est être traité injustement ou jugé. La stigmatisation peut faire que les gens aient honte ou peur de demander de l'aide, surtout quand il s'agit d'utilisation de substances et de santé mentale. On peut réduire la stigmatisation en s'informant, en utilisant un langage bienveillant, en écoutant avec attention et compassion, et en soutenant les autres quand ils en ont besoin.



connectquest.ca/fr

