La stratégie de prévention

de la Maison Jean Lapointe

2026-2027

Prévention
Maison
Jean Lapointe

Qu’est-ce que la stratégie de prévention de la Maison Jean Lapointe?

La stratégie repose sur la mise en place d’activités conçues selon les meilleures pratiques. Les activités visent à informer, sensibiliser et outiller les individus, permettant ainsi de réduire les risques liés à la consommation et d’encourager un mode de vie sain et équilibré.

Parmi les programmes de prévention offerts au Canada, les programmes de prévention de la Maison rayonnent compte tenu de la rareté des programmes basés sur des évidences scientifiques (evidence-based), première condition nécessaire pour la réalisation d’une prévention efficace. La prévention basée sur des évidences scientifiques s’appuie sur des programmes, des stratégies, des politiques préalablement testés en respectant des normes de recherche rigoureuses ayant prouvé leur capacité de retarder ou de diminuer la consommation de substances chez les jeunes (Pentz, 2003). La prévention de la Maison Jean lapointe répond à tous ces critères !

Historique de la conception

En 2004, grâce au financement de l’Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, la Maison Jean Lapointe commençait à déployer des ateliers de sensibilisation au jeu problématique.

En 2008 débutait l’offre de prévention en lien avec l’alcool et les autres substances, avec le déploiement d’un atelier qui s’appelle aujourd’hui Mon indépendance.

Face à l’inquiétude en lien avec l’utilisation des écrans par les jeunes et ses répercussions, la MJL ajoute une corde à son arc en 2015 en créant un atelier sur les écrans où l’intelligence, le sens critique et les intentions positives des jeunes sont valorisés.

Deux conférences destinées aux parents se sont ajoutées ces dernières années, offrant des outils pratiques pour les aider à jouer un rôle proactif dans la prévention des risques lilés à la consommation de substances et d’écrans.

Toutes les activités proposées permettent aux adolescent.e.s et aux adultes les plus significatifs qui les entourent de développer les compétences permettant de prévenir l’apparition ou l’aggravation des problématiques liées à la consommation d’alcool et d’autres substances, à la pratique des jeux d’argent et à l’utilisation en déséquilibre des écrans.

La prévention de la Maison, en résumé

- Plus de 1,3 million de personnes sensibilisées à travers le Québec depuis 2004
- 11 ateliers et conférences avec une approche interactive en groupe, propice au dialogue
- Un programme d'intervention précoce pour les jeunes ayant un problème de consommation en émergence
- Des programmes évalués scientifiquement, repris par une vingtaine d'organismes communautaires partenaires
- Des activités bilingues basés sur les croyances des jeunes (croyances comportementales, croyances normatives et croyances d'efficacité)

Déroulement type d'un atelier pour les ados

Les ateliers s'articulent autour d'une présentation PowerPoint interactive dont la durée varie entre 60 et 75 minutes, en fonction de la période allouée. Tout au long de l'activité, l'agent.e ou l'intervenant.e en prévention invite les jeunes à interagir en leur posant des questions, car son but est de vérifier leurs croyances, les rectifier le cas échéant et s'assurer de leur compréhension globale du sujet. Puisque l'atelier peut mener certaines personnes à s'interroger sur leurs propres attitudes et habitudes ou sur celles d'un.e proche, la diapositive finale de chaque atelier fournit des ressources avec lesquelles communiquer pour obtenir de l'aide ou de l'information en cas de besoin.

À la fin de l'atelier, la personne responsable de la classe et les élèves doivent remplir une évaluation. Ce questionnaire de satisfaction comporte huit éléments en lien avec l'atelier. Une échelle de réponse permet aux personnes participantes d'exprimer leur opinion de manière confidentielle. Un espace est également disponible pour laisser des commentaires. L'agent.e ou l'intervenant.e en prévention récupère ensuite les questionnaires et remplit sa propre évaluation. Cette pratique nous permet de récolter des informations essentielles à l'actualisation des ateliers.

La prévention de la Maison, c’est aussi...

Un contenu diversifié, flexible et adaptable

- aux différents milieux d’activité: écoles, centres communautaires, centres de détention, etc.;
- aux différents types de substances et de dépendances: alcool, cannabis, nicotine, autres substances, jeux d’argent, jeux vidéo, écrans;
- aux différents niveaux de consommation: de la non-consommation à la consommation problématique;
- aux différentes caractéristiques sociodémographiques des personnes participantes.

Des programmes structurés comprenant

- plusieurs activités différentes prévues pour augmenter la portée et l’intensité des actions préventives;
- des ateliers aux objectifs clairs, des moyens de réalisation appropriés et des outils adaptés qui s’inscrivent dans l’approche École en Santé du Ministère de l’Éducation;
- des activités portant sur les principales sphères d’influence des jeunes (ami.e.s, milieux de vie et médias);
- des messages de prévention harmonisés, univoques et nuancés qui favorisent la cohérence des interventions.

PRÉVENTION ALCOOL ET AUTRES SUBSTANCES

Composantes	Type d'activités	Pour qui?
Mon indépendance	Un atelier de prévention Durée : 60 à 75 minutes	Élèves 1ère secondaire
Mes influences	Trois ateliers de prévention universelle Durée : 60 à 75 minutes	Élèves 2e à la 5e secondaire
Ma valeur	Intervention précoce- Prévention ciblée Jusqu'à 8 rencontres individuelles avec activités ciblant des jeunes « feux jaunes » au Dep-ado.	Élèves 1e à la 5e secondaire
Conférence Parent-ado	Un atelier de sensibilisation Durée : 75 à 90 minutes	Communauté / parents
Modules parents	Parcours de formation virtuel	Communauté / parents
Modules enseignant.e.s	Parcours de formation virtuel	Enseignant.e.s de jeunes de niveau secondaire

PRÉVENTION JEUX D'ARGENT

Composantes	Type d'activités	Pour qui?
Mon tour	Un atelier de prévention aux jeux de hasard et aux jeux vidéo Durée : 60 à 90 minutes	Élèves 4e et 5e secondaire Adultes École professionnelle / organisme communautaire / intervenant.e.s / milieu carcéral / postsecondaire
Conférence Parent-ado	Un atelier de sensibilisation Durée : 75 à 90 minutes	Communauté / parents

PRÉVENTION HYPERCONNECTIVITÉ

Composantes	Type d'activités	Pour qui?
Mon équilibre	Un atelier de prévention Durée : 60 à 75 minutes	Élèves 1ère à la 3e secondaire
Conférence Parent-ado	Un atelier de sensibilisation Durée : 75 à 90 minutes	Communauté / parents

Description des ateliers de prévention universelle

Mon indépendance

Offert aux élèves de la première secondaire, l'atelier Mon indépendance présente des notions de base en lien avec les risques de la consommation et adaptées à leur stade de développement. Le premier objectif de l'atelier est de prévenir l'initiation précoce en retardant la première consommation.

LES OBJECTIFS DE L'ATELIER				
Retarder le plus tardivement possible le moment de la première consommation	Développer l'esprit critique et orienter les jeunes vers les bonnes ressources	Harmoniser les messages que les jeunes reçoivent de leur entourage et des médias à propos de la consommation et renforcer les croyances protectrices	Enseigner aux jeunes les nombreuses stratégies d'évitement et de positionnement personnel pour faire face à certaines situations à risque	Permettre aux jeunes de développer leur propre opinion en lien avec la consommation d'alcool et d'autres substances, afin de susciter une prise de décision indépendante

Contenu

Pendant la période de classe que dure l'atelier, les jeunes acquièrent différentes connaissances et compétences à propos des aspects suivants :

- Définition d'une substance psychoactive et les types de consommation;
- Les mécanismes et les symptômes de la dépendance;
- Les principales croyances protectrices et les croyances à risque qu'entretiennent les jeunes en matière de consommation, ainsi que des alternatives à la consommation;
- Les stratégies d'autonomisation et de diminution des risques liés à la consommation.

L'atelier vise aussi à développer les compétences de gestion des influences sociales et la demande d'aide du référent ÉKIP.

Déploiement

L'animation de cet atelier est assurée par les agent.e.s de prévention de la Maison Jean Lapointe, par des animateur.trice.s ou intervenant.e.s contractuel.le.s ainsi que par des intervenant.e.s travaillant pour des organismes partenaires.

Depuis sa création en 2008, Mon indépendance a été suivi par plus de 660 000 adolescent.e.s

Mes influences

Après Mon indépendance viennent les trois ateliers Mes influences. Ces activités abordent des thématiques touchant les grandes sphères d'influence des jeunes. Les ateliers peuvent être présentés en tout ou en partie aux élèves de la 2e à la 5e secondaire.

MES INFLUENCES		
Milieux de vie	Ami.e.s	Médias
Identifier les niveaux de risques associés à la consommation	**Se familiariser et démystifier le processus de prise de décision**	**Réfléchir aux arguments des médias et leur influence sur nous**
Prévoir les situations à risque et les éviter	**Prendre une décision réfléchie au moment où ça compte**	**Développer un sens critique face aux messages véhiculés**

Contenu

Mes influences veut corriger les croyances érronées et renforcer les croyances protectrices en tenant compte de trois profils de consommation des jeunes. Les activités du profil vert s'adressent aux jeunes qui ne consomment pas, dans le but de retarder l'âge d'initiation à la consommation. Les activités des profils jaune et rouge s'adressent aux jeunes qui ont débuté l'expérimentation, dans le but de prévenir l'apparition ou l'aggravation des risques associés à la consommation.

Mes influences vise à développer ces compétences du référent ÉKIP, par niveau scolaire:

- Secondaire 2 : choix éclairés en matière d'habitudes de vie et gestion des influences sociales
- Secondaire 3 et 4: adoption de comportements prosociaux et choix éclairés en matière d'habitudes de vie
- Secondaire 5: connaissance de soi et adoption de comportements prosociaux

Déploiement

Depuis 2018, la prévention de la Maison Jean Lapointe a rencontré plus de 235 000 jeunes à travers onze régions du Québec. Ces dernières années, la plus grande proportion des ateliers est animée par l'équipe de la Maison Jean Lapointe.

En complémentarité, certaines équipes-écoles formées à l'animation des activités ou des organismes communautaires partenaires déploient eux-mêmes les ateliers. La Maison Jean Lapointe leur offre une formation complète, ainsi qu'un accompagnement continu.

Mon tour

L'atelier Mon tour s'adresse principalement aux jeunes de 15 ans et plus fréquentant des écoles secondaires, des écoles de métiers, des organismes de réinsertion sociale, des classes de francisation ou encore des classes d'étudiant.e.s de niveau collégial. L'atelier veut sensibiliser aux notions de bases en lien avec les jeux d'argent et les jeux vidéo.

LES OBJECTIFS DE L'ATELIER			
Conscientiser aux pièges qui influencent le jeu problématique	**Introduire l'évolution des jeux vidéo en lien avec la ludification des jeux de hasard et d'argent (gamification)**	**Démystifier les différentes stratégies de l'industrie pour attirer les personnes aux jeux**	**Sensibiliser aux signes et conséquences du jeu excessif et présenter les ressources disponibles**

Contenu

- Définiton du hasard;
- Les raisons pour lesquelles les personnes s'adonnent aux jeux;
- Les trois pièges qui augmentent les risques de développer un problème en lien avec les jeux d'argent: l'indépendance des tours, les illusions de contrôle et l'espérance négative de gain;
- Le rôle de la dopamine durant une séance de jeu.

Les compétences du référent ÉKIP, par niveau du secondaire, qui sont développées lors de l'atelier sont :

- Secondaire 4 : engagement social et choix éclairés en matières d'habitudes de vie
- Secondaire 5: connaissance de soi, choix éclairés en matières d'habitudes de vies et gestion des influences sociales

Pourquoi?

Une baisse d'utilisation des jeux de hasard et d'argent traditionnels est observée depuis quelques années et les études constatent au contraire une augmentation des participants aux jeux en ligne. La frontière entre les jeux vidéo et les jeux de hasard et d'argent étant de plus en plus mince, certaines personnes ne réalisent pas qu'elles s'adonnent à un jeu d'argent et vont s'y initier de cette façon.

Déploiement

L'animation de l'atelier Mon tour est assurée par les agent.e.s de prévention de l'équipe de Montréal de la Maison Jean Lapointe. Depuis le début du programme en 2004, la Maison Jean Lapointe a sensibilisé plus de 190 000 personnes.

→ Hyperconnectivité

Mon équilibre

L'atelier de prévention universelle Mon équilibre est présenté aux élèves du premier cycle du secondaire. L'atelier s'articule autour du thème général de l'utilisation équilibrée et de la saine gestion du temps.

LES OBJECTIFS DE L'ATELIER			
Entamer une réflexion sur l'usage en équilibre des écrans	**Développer le jugement critique et les compétences des jeunes en favorisant les savoirs, savoir-faire et savoir-être**	**Aborder la question de l'estime personnelle en lien avec les médias sociaux**	**Différencier les caractéristiques de la communication en ligne vs hors ligne**

Contenu

Pendant la durée de l'atelier, les thèmes suivants sont abordés :

- La distinction entre attrait et excès;
- Les notions de «savoir-vivre et savoir-être virtuels»;
- Le rôle de la dopamine durant l'utilisation des écrans;
- L'impact de la lumière bleue sur la qualité du sommeil des jeunes;
- Les conséquences concrètes d'une utilisation en déséquilibre;
- Des pistes de solution d'autocontrôle.

Les compétences du référent ÉKIP qui sont développées lors de l'atelier sont les choix éclairés en matière d'habitudes de vie, la gestion des influences sociales et l'adoption de comportements prosociaux.

Déploiement

L'atelier Mon équilibre est déployé par les agents de prévention de l'équipe de la Maison Jean Lapointe. Depuis sa création en 2015, cet atelier a permis à la prévention de la Maison Jean Lapointe de rencontrer plus de 140 000 jeunes.

Programme d’intervention précoce

Ma valeur

L'intervention préventive individuelle (prévention ciblée, première ligne) s'adresse aux élèves de 12 à 17 ans ayant un problème de consommation en émergence, à risque de développer une consommation plus importante. Ce programme offre aux jeunes de l'accompagnement, des services de dépistage au DEP-ADO et des rencontres individuelles adaptées aux besoins des jeunes.

LES OBJECTIFS DE L'INTERVENTION		
Prévenir l'agravation de la consommation ches les jeunes à risque (profils jaunes)	Modifier les croyances à risque et renforcer les croyances protectrices	Valoriser le sentiment de compétence à faire des choix sains et éclairés

Fondements

L'intervention précoce de la Maison Jean Lapointe est fondée scientifiquement et s'appuie sur les théories suivantes :

- Le Modèle intégratif de la prédiction comportementale (Fishbein et Yzer, 2003);
- La Media Priming Theory (Domke et al., 1998);
- L'Approche motivationnelle (Miller et Rollnick, 1991);
- L'Approche cognitivo-comportementale (Phan, 2004).

Déploiement

Ce service est déployé par le personnel d'intervention du département de prévention de la Maison Jean Lapointe. Cette offre s'articule toujours en collaboration avec les intervenant.e.s déjà en place dans les établissements scolaires.

Conférences parents-ados

Conférence parents-ados

La conférence parents-ados, destinée aux parents de jeunes du secondaire, propose des outils pratiques pour les aider à jouer un rôle proactif dans la prévention des risques liés à la consommation de substances chez leurs jeunes. Elle aborde de manière interactive les principes fondamentaux de la prévention des dépendances ainsi que des stratégies de communication favorisant une approche parentale positive.

À propos de la Maison Jean Lapointe

Depuis 20 ans, la MJL est engagée dans le domaine de la prévention. Sa stratégie de prévention a réussi à rejoindre plus d'un million de jeunes.

Plus de 85% des jeunes considèrent leurs parents comme une source crédible sur le sujet des substances. Ainsi, pour maximiser l'impact de nos actions auprès des jeunes, il est crucial d'impliquer les adultes significatifs, notamment les parents.

L'animation de cette conférence est assurée par l'équipe d'expert.e.s de la MJL.

Contenu

Lors de la conférence, d'une durée d'une heure ou deux, les éléments suivants sont abordés :

- Définition de la prévention et approche de la MJL;
- Effets des substances et loi de l'effet;
- Facteurs de risque et de protection;
- Portrait de la consommation de substances chez les jeunes;
- Outils de communication saine avec son ado;
- Ressources disponibles.

OBJECTIFS DE LA CONFÉRENCE		
Réinvestir des messages de prévention harmonisés et appropriés pour les jeunes.	Comprendre les motivations des jeunes à consommer et intervenir comme un élément protecteur.	Favoriser un dialogue ouvert et sans jugement.

Aperçus de la conférence

Conférence parents-ados

La conférence destinée aux parents d'adolescent.e.s du secondaire offre des outils concrets pour les accompagner dans la gestion de la relation de leurs jeunes avec les écrans. Elle aborde de manière interactive les principes fondamentaux de la prévention de la cyberdépendance ainsi que des stratégies et solutions saines pour une utilisation équilibrée des écrans.

À propos de la Maison Jean Lapointe

Depuis 20 ans, la MJL est engagée dans le domaine de la prévention. Sa stratégie de prévention a réussi à rejoindre plus d'un million de jeunes.

Les parents jouent un rôle clé dans l'accompagnement des jeunes face aux écrans. En misant sur une relation de confiance et en échangeant des stratégies pour maintenir des habitudes numériques saines, notre conférence soutient les parents en leur offrant des outils pratiques et adaptés.

L'animation de cette conférence est assurée par l'équipe d'expert.e.s de la MJL.

Contenu

Lors de la conférence, d'une durée d'une heure ou deux, les éléments suivants sont abordés :

- Définition de la prévention et approche de la MJL;
- Message à réinvestir de l'atelier Mon équilibre;
- Facteurs de risque et de protection;
- Quelques faits sur l'utilisation des écrans chez les ados;
- Des stratégies et solutions saines pour une utilisation équilibrée;
- Ressources disponibles.

OBJECTIFS DE LA CONFÉRENCE		
Réinvestir des messages de prévention harmonisés et appropriés pour les jeunes.	Comprendre les motivations des jeunes derrière une utilisation intensive des écrans et agir en tant qu'élément protecteur.	Favoriser un dialogue ouvert et sans jugement, ainsi que des solutions et stratégies saines pour une utilisation équilibrée.

Aperçus de la conférence

L’équipe de prévention

Les ateliers de prévention offerts à travers plusieurs régions du Québec sont le fruit d'une équipe soudée. Au coeur de l'équipe, des agent.e.s et des intervenant.e.s de prévention engagé.e.s et motivé.e.s se déplacent dans les milieux scolaires avec la mission d'améliorer la qualité de vie des jeunes. L'équipe de prévention est soutenue par une adjointe administrative, un formateur, une coordonnatrice, un directeur des programme de prévention et la directrice générale de la Maison Jean Lapointe.

Formation générale de l'équipe de prévention

Tout le personnel de la prévention possède des connaissances en dépendances, des formations universitaires dans le domaine ou dans des disciplines connexes.

À leur arrivée, une formation complète est offerte aux nouvelles personnes en poste. Tout au long de l'année, des recherches personnelles sont également exigées des agent.e.s et des intervenant.e.s, ainsi que des mises à jour périodiques des connaissances.

La formation vise l'appropriation des ateliers et l'animation des ateliers en tant que tels. Bien que chaque personne possède son propore style d'animation, la Maison Jean Lapointe s'assure que le contenu des ateliers demeure le plus homogène possible, peut importe qui dispense l'activité. Une très grande importance est accordée aux effets iatrogènes qui peuvent survenir lors d'un atelier. Un effet iatriogène est un effet contraire à l'objectif que l'on souhaite atteindre. Par exemple, lorsque nous abordons le sujet de l'alcool et des autres substances avec des jeunes de première secondaire, nous devons nous assurer que le vocabulaire et les exemples utilisés sont adéquats afin d'éviter de leur donner envie d'expérimenter avec la consommation.

Les ateliers suscitent beaucoup de questions chez les jeunes. L'animateur.trice doit donc toujours prendre le temps d'y répondre, même dans l'action. La maîtrise de l'animation demande de la pratique et de l'observation, c'est pourquoi les nouvelles personnes sont accompagnées par les plus expérimentées et par le responsable de la formation de la MJL. Enfin, les rencontres d'équipe hebdomadaires servent à partager des techniques et à s'entraider.

Les intervenant.e.s en milieu scolaire de la MJL, en plus d'animer les ateliers, offrent notre service d'intervention ciblée, dans une ou plusieurs écoles. Ces personnes reçoivent une formation complète et continue sur le programme d'intervention précoce, l'entretien motivationnel et le TCC, ainsi que des rencontres d'accompagnements cliniques avec des partenaires externes pour soutenir er approfondir les interventions auprès des jeunes.

La MJL est fière de chaque personne qu'elle forme, que ce soit au sein de son équipe ou parmi les partenaires qui déploient nos programmes de prévention.

Contenu de la formation

- Historique du projet de prévention de la Maison Jean Lapointe;
- Formation aux ateliers de la stratégie de prévention;
- Importance de la prévention chez les jeunes en milieu scolaire et les bonne pratiques s'y rattachant;
- Stratégies efficaces en prévention des dépendances auprès des jeunes;
- Techniques d'animation efficaces;
- Plusieurs observations d'ateliers animés par des pairs;
- Accompagnement, suivi de retours par la personne en charge des formations, lors des premiers ateliers animés puis au ponctuellement au courant de l'année;
- Outils de travail dont la plateforme Filemaker;
- Formation au DEP-ADO (pour les interventant.e.s scolaire uniquement);
- Approche motivationnelle et approche cognitivo comportementale (pour les intervenant.e.s scolaire uniquement).
- **Accompagnement clinique en lien avec le mandat d'intervention précoce (pour les intervenant.e.s scolaire uniquement)**

Planifier des ateliers de prévention

Pour obtenir plus d'informations ou pour déployer les activités de prévention de la Maison Jean Lapointe dans votre milieu, contactez-nous :

prevention@maisonjeanlapointe.org

(438) 526-8461

maisonjeanlapointe.org

Prévention
Maison
Jean Lapointe