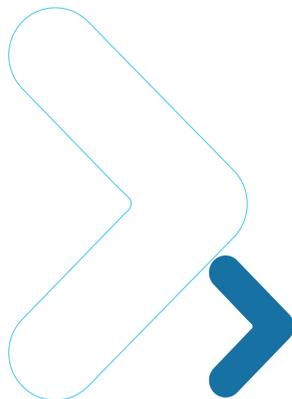
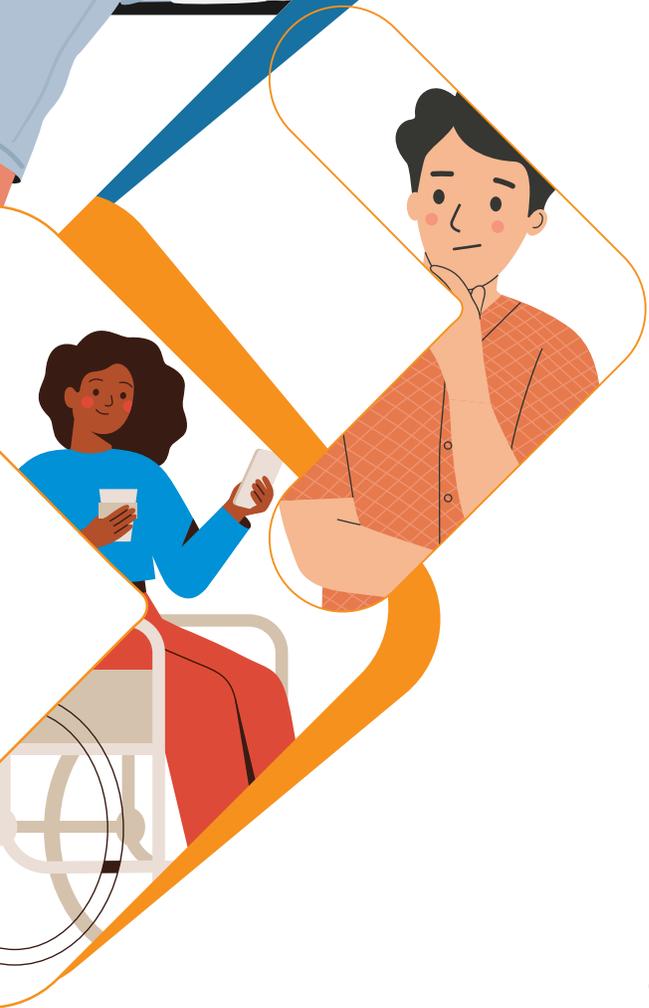


Traitement avec hébergement pour l'usage de substances au Canada



Ce document est publié par le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS).

Citation proposée : Atif, S., H. Edalati, E. Bate et N. Salazar. *Traitement avec hébergement pour l'usage de substances au Canada*, Ottawa (Ont.), Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2024.

© Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2024.

CCDUS, 75, rue Albert, bureau 500
Ottawa (Ontario) K1P 5E7
613 235-4048
info@ccsa.ca

Ce document a été produit grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.

Ce document peut aussi être téléchargé en format PDF au www.ccdus.ca

This document is also available in English under the title:

In-patient treatment for substance use in Canada

ISBN 978-1-77871-121-3

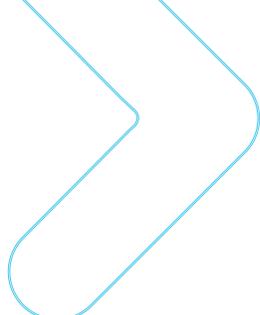


Table des matières

Remerciements	1
Introduction	2
Suivre ou non un traitement avec hébergement	3
Considérations personnelles	3
Coût	4
Durée du traitement	5
Lieu	5
Disponibilité	5
Gestion des symptômes de sevrage	6
Départ de l'établissement et suivi après le traitement	7
Récidive	8
Approches de soins	9
Thérapie cognitivo-comportementale	9
Thérapie comportementale dialectique	9
Réduction des méfaits	9
Programmes autochtones	9
Programme SMART	9
Programmes en 12 étapes	9
Se préparer à un séjour avec hébergement	10
Formalités administratives	10
Évaluation de l'état de santé	10
Médicaments sur ordonnance et en vente libre	10
Effets personnels durant le traitement	10
Tabagisme	11
Visites	11
Autres questions pertinentes	11
Conclusion	12
Bibliographie	13

Remerciements

Le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) tient à remercier les experts suivants, qui nous ont généreusement fait profiter de leur expertise et ont contribué à l'élaboration du guide.

Dr Christian G. Schütz, Université de la Colombie-Britannique

Dee Taylor-John, Collectif sur l'expérience avec l'usage de substances

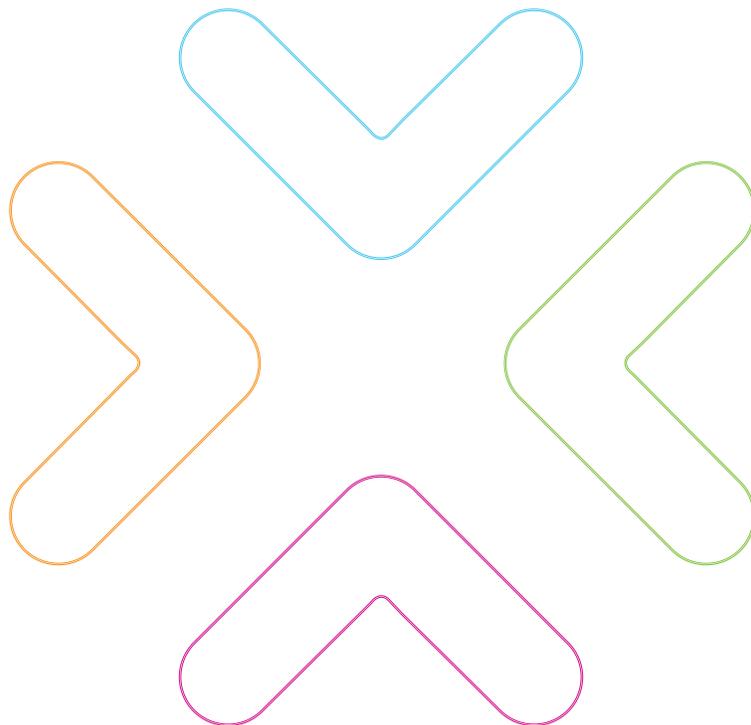
Petra Schulz, Moms Stop The Harm

Rand Teed, Drug Class

Stacey Petersen, Cedars Recovery Vancouver Island

Tali Magboo Cahill, Hôpital d'Ottawa

Le CCDUS tient également à remercier chaleureusement tous ceux et celles qui ne sont pas cités ci-dessus et qui nous ont transmis leur savoir et ont contribué à la préparation de ce document.





Introduction

Le présent guide s'adresse aux personnes vivant au Canada qui songent à suivre un programme de traitement avec hébergement pour l'usage de substances. De tels programmes, d'une durée variable, proposent un cadre de vie structuré assorti de services de santé, de services sociaux et de soutien aux personnes qui veulent changer leurs comportements liés à l'usage de substances et améliorer leur santé et leur bien-être en général (Fraser Health, s.d.). Le traitement avec hébergement porte également le nom de « traitement en établissement » ou « séjour en centre de réadaptation ».

Les programmes de traitement avec hébergement font partie des services et des mesures de soutien mis à la disposition des personnes qui souhaitent modifier des comportements liés à l'usage de substances ou qui ont reçu un diagnostic de trouble lié à l'usage de substances. Le traitement avec hébergement ne convient toutefois pas à tout le monde, et les personnes qui envisagent de le suivre pourraient devoir ajuster leurs attentes en fonction de ce qui leur est proposé.

Les objectifs et chemins qui nous guident vers l'atteinte du bien-être diffèrent d'une personne à l'autre. Les programmes de traitement externe (counseling individuel, groupes de soutien, médicaments, etc.) se fondent sur des données probantes pour proposer des services et solutions sur le continuum de soins. Comparativement au traitement en établissement, le traitement externe est souvent plus accessible (p. ex. soins virtuels), plus abordable et mieux adapté à la situation de certaines personnes. Il peut également apporter un soutien aux personnes qui attendent un traitement en établissement. Il est effectivement recommandé d'examiner d'autres formes de traitement lorsqu'on attend une place avec hébergement.

Trouver un programme de traitement avec hébergement qui répond à ses besoins et à ses attentes peut prendre du temps. Le présent guide donne un aperçu des types de services et mesures de soutien généralement proposés dans les programmes de traitement avec hébergement au Canada, afin qu'on sache à quoi s'attendre. Il propose quelques pistes de réflexion aux personnes qui envisagent de suivre un programme de ce genre afin de bien les orienter. Il liste aussi quelques questions que ces personnes pourraient vouloir poser aux fournisseurs de services ou au personnel de leur région responsable de l'orientation vers d'autres services afin de prendre des décisions éclairées pour leur santé.

Le trouble lié à l'usage de substances est une affection qui se caractérise par un usage continu de substances, et ce, malgré les répercussions négatives sur nombre d'aspects de la vie de la personne, dont sa santé physique et ses relations familiales et sociales (gouvernement du Canada, 2023).

Les programmes de traitement externe prennent généralement la forme de services communautaires relativement souples. Ils incluent le counseling individuel, les groupes de soutien, la gestion de cas, la psychothérapie, l'éducation en santé, les services de réduction des méfaits, etc.





Suivre ou non un traitement avec hébergement

De nombreux facteurs peuvent influencer la décision de suivre ou non un programme avec hébergement, le choix de ce programme et le moment pour le suivre. Plusieurs chemins mènent au bien-être, et le traitement avec hébergement est une option parmi d'autres pour traiter l'usage de substances; ce n'est pas forcément le bon choix pour tout le monde.

Il peut être utile de discuter de ses objectifs avec un fournisseur de services de confiance, comme un médecin de famille, une infirmière autorisée, un travailleur social, un spécialiste en réduction des méfaits ou un conseiller spécialisé dans l'aide aux personnes ayant des troubles d'usage de substances ou de santé mentale. Les centres de santé communautaires locaux peuvent fournir des informations supplémentaires aux personnes qui ont besoin d'aide pour trouver des fournisseurs de services.

Considérations personnelles

La situation d'une personne, notamment financière et géographique (urbaine, rurale, éloignée), de même que ses valeurs, ses objectifs, ses conditions de vie, ses priorités et ses préférences influenceront sa décision de suivre ou non un traitement avec hébergement. Par exemple, si une personne souffre d'un trouble lié à l'usage de substances et d'une maladie mentale, elle préférera peut-être se tourner vers un programme de traitement en établissement spécialisé dans le traitement des troubles concomitants. D'autres possibilités : les soins spécialisés adaptés au sexe, au genre, aux pratiques culturelles, aux pratiques spirituelles, ou encore aux préférences alimentaires.

Une personne qui explore les options de centre de traitement peut également, en fonction de ses priorités, s'intéresser à l'expertise et aux qualifications du personnel de l'établissement, p. ex. sa capacité à offrir des soins tenant compte des traumatismes, de la violence, de la sécurité culturelle, de la réalité des personnes handicapées ou des troubles concomitants. Le ratio employés-patients et l'agrément du centre de traitement pourront également peser dans la balance.

On parle de **troubles concomitants** lorsqu'une personne souffre à la fois d'un trouble de santé mentale et d'un trouble d'usage de substances (BC Mental Health and Substance Use Services, s.d. -a)

Avec l'**agrément**, on indique que le programme a été évalué par un organisme d'accréditation et a répondu à un ensemble de critères précis.



Coût

Le coût peut être l'un des éléments les plus importants à considérer avant de choisir un centre.

- Le Canada dispose de programmes publics et privés de traitement avec hébergement.
 - o Le coût des programmes publics est couvert par l'aide sociale dans la plupart des provinces et territoires, mais pas toujours : certaines régions n'offrent pas de programmes publics. Un fournisseur de services de confiance saura vous donner plus d'informations sur l'aide sociale offerte et la procédure à suivre pour en faire la demande.
 - o Les programmes privés peuvent, quant à eux, être dispendieux comparativement à ceux couverts par le régime public.
- On trouve des soins de qualité aussi bien dans les centres du secteur public que dans ceux du secteur privé. De nombreux facteurs peuvent influencer sur la qualité des soins. Il est donc important de connaître les ressources et les services importants pour soi.
- L'assurance de l'employeur peut couvrir un certain pourcentage du coût d'un traitement avec hébergement. Comme certaines conditions particulières peuvent s'appliquer, il est important de vérifier d'abord auprès de son assureur.
- Une personne peut aussi choisir de payer de sa poche une partie ou la totalité des services.
- Au moment d'explorer les programmes de traitement, il faut s'informer des coûts ainsi que des services et soutiens inclus dans ce prix.
- Santé Canada peut financer les services en établissement des membres des Premières Nations et des Inuits grâce au Programme national de lutte contre l'abus de l'alcool et des drogues chez les Autochtones (gouvernement du Canada, s.d.). Les centres locaux de traitement avec hébergement pourront vous renseigner.

Questions à poser

- Qu'est-ce qui est inclus dans le prix du programme de traitement?
- Certains services ont-ils un surcoût (p. ex. chambre privée vs commune)?
- Quelle est la politique de paiement et de remboursement?
- Dans quelles circonstances un remboursement est-il émis?
- Un remboursement est-il prévu si je ne termine pas le programme ou si je décide de partir?
- Qu'advient-il de mon paiement si on me retire du programme?

Durée du traitement

La durée du séjour dans un établissement dépend du programme et des besoins de la personne. La plupart des programmes prévoient un hébergement d'au moins 21 jours consécutifs. Il est important de réfléchir à la manière dont cela affectera sa vie et celle de son entourage.

Pistes de réflexion

- Qui s'occupera de mes enfants et de mes animaux de compagnie pendant mon absence?
- Combien de temps puis-je m'absenter de mon travail pour suivre un programme?



Lieu

Les programmes de traitement avec hébergement ne sont pas répartis de manière égale dans les provinces et territoires. Il se peut donc qu'il faille se rendre dans une autre province ou un autre territoire pour trouver le programme qui répondra le mieux à ses besoins personnels.

Questions à poser

- Quels sont les programmes avec hébergement offerts dans ma région?
- Si je trouve un programme hors de ma région, le déplacement est-il couvert par l'assurance ou l'aide sociale?
- Y a-t-il des restrictions de voyage dont je devrais tenir compte?



Disponibilité

Le délai d'admission à un programme de traitement avec hébergement peut varier et dépend du type de programme, des services offerts, de l'emplacement, du coût et d'autres facteurs. Il arrive souvent qu'il y ait un délai avant d'être admis et que l'on soit placé sur une liste d'attente. Il peut donc être utile de s'inscrire à plus d'un programme.

Pistes de réflexion

- À quels autres programmes (p. ex. communautaires) aurais-je accès dans ma région ou en ligne en attendant mon admission?
- Quand puis-je commencer mon programme?
- Comment puis-je prolonger mon séjour si je le souhaite ou si j'en ai besoin?



Gestion des symptômes de sevrage

- Avant de commencer un traitement avec hébergement, la personne devra peut-être suivre un programme de gestion du sevrage ou de stabilisation, ou les deux, à la demande de l'établissement.
- Les services de gestion du sevrage, souvent appelés « désintoxication » ou « désintox », consistent en un soutien médical et psychosocial ayant pour but d'aider à gérer les symptômes physiques et psychologiques du sevrage qu'une personne peut ressentir après avoir arrêté de consommer des substances (p. ex. douleurs, nausées, insomnie, anxiété).
- Les services de stabilisation offrent un soutien médical, psychosocial et une aide à la vie quotidienne aux personnes présentant des symptômes de sevrage ou psychiatriques ou les deux, pour les préparer à leur transition vers un traitement avec hébergement. Pendant la stabilisation, une personne peut rencontrer un médecin spécialiste des dépendances ou une infirmière praticienne afin de discuter des médicaments pour son trouble lié à l'usage de substances (p. ex. buprénorphine) ou de ses troubles de santé mentale, le cas échéant.
- Certaines personnes suivent un traitement avec hébergement qui comprend des services de stabilisation et de gestion du sevrage, tandis que d'autres choisiront un service de gestion du sevrage offert en milieu communautaire. La durée varie d'une personne à l'autre et selon le programme.
- D'autres pourraient devoir effectuer leur sevrage à la maison. La durée et la gravité du sevrage varient d'une personne à l'autre et dépendent de divers facteurs, notamment du type de substance consommée et de la quantité. Une personne de confiance peut s'avérer bénéfique comme soutien tout au long de cette démarche. Des médicaments peuvent également être pris pour soulager certains symptômes. Dans ce cas, il convient de consulter un prescripteur.
- Il est très risqué d'arrêter soudainement de consommer certaines substances comme les opioïdes, les benzodiazépines et l'alcool. Cela peut entraîner de graves conséquences sur la santé, y compris la récurrence (rechute), et même la mort. Il est important de prévoir un soutien en cas de rechute. Certains médicaments peuvent également contribuer à réduire ces risques (voir la section Médicaments sur ordonnance et en vente libre à la page 10).



Questions à poser

- La gestion du sevrage est-elle nécessaire et fait-elle partie du programme de traitement?
- À quoi dois-je m'attendre durant la gestion du sevrage?
- Puis-je passer directement de la gestion du sevrage au traitement?
- Le programme de gestion du sevrage est-il couvert par mon assurance?
- Quel type de soutien puis-je obtenir si je participe à un programme communautaire de gestion du sevrage?
- Si je dois faire un sevrage à domicile, qui puis-je appeler pour obtenir de l'aide?

Départ de l'établissement et suivi après le traitement

- Il n'est jamais trop tôt pour commencer à penser aux services et au soutien dont on pourrait avoir besoin après avoir terminé et quitté un programme de traitement avec hébergement. Cela vous aidera à avoir un plan pour la suite des choses.
- Certains programmes avec hébergement offrent aussi un suivi et du soutien après le traitement pour un cheminement optimal vers la santé et le bien-être.
- Le cheminement d'une personne peut l'amener à refaire le même programme avec hébergement ou un programme différent. Tout dépend de ses besoins et de ses expériences.
- Certaines personnes quittent le centre de traitement plus tôt que prévu. C'est pourquoi il est important, au cas où cela se produirait, de conserver un réseau de soutien externe.
- De nombreuses personnes suivent le traitement plus d'une fois, ce qui peut les amener à vouloir essayer différentes approches pour trouver laquelle répond le mieux à leurs besoins du moment.

Questions à poser

- Y a-t-il un suivi après le traitement?
- Si oui, quel type de soutien est offert, et pendant combien de temps?
- Comment puis-je continuer à prendre soin de moi après le traitement?



Récidive

- La récidive fait partie du cheminement vers le bien-être. Elle fait référence à la reprise de substances après une période d'abstinence et est également appelée « rechute » ou « dérapage » (Centre de toxicomanie et de santé mentale, s.d. -b).
- Une récidive peut se produire pendant qu'une personne suit un programme avec hébergement ou une fois ce programme terminé. Si elle consomme des substances après une période d'abstinence, cela peut entraîner de nombreux méfaits, parfois mortels. En effet, la réduction de la tolérance à la drogue peut augmenter considérablement le risque d'intoxication mortelle (surdose). Pour réduire ces risques, il convient de rester en contact avec son réseau de soutien et d'avoir de la naloxone à portée de main en cas de consommation d'opioïdes.
- Les politiques régissant les récidives et le soutien offert varient selon le centre de traitement.



À vérifier

- Quelles sont les politiques du programme en cas de récidive?
- Quels sont les services et le soutien offerts à long terme en cas de récidive?
- Y a-t-il de la naloxone sur place? Si oui, le personnel est-il formé pour l'administrer?





Approches de soins

Les programmes de traitement avec hébergement et leurs approches de soins sont variés. La plupart proposent des plans de soins individuels pour répondre le mieux possible aux besoins uniques de chacun.

Grosso modo, ces programmes offrent une combinaison de séances de counseling individuel, de thérapies de groupe, de groupes de soutien, d'acquisition de compétences de vie, d'éducation et d'activités récréatives. Certains programmes combinent plusieurs approches. Les personnes qui explorent les options de traitement avec hébergement peuvent discuter avec un fournisseur de services de confiance pour déterminer ce qui leur conviendrait le mieux. Le fournisseur peut aider la personne à trouver le programme qui offre la bonne combinaison de services et de soutiens pour répondre de manière optimale à ses besoins particuliers.

Voici quelques exemples d'approches de soins fréquemment utilisées dans les établissements.

Thérapie cognitivo-comportementale

Forme de psychothérapie où une personne parle à un professionnel de ses difficultés personnelles pour comprendre comment ses pensées influencent son affect et ses actes. Elle peut aider à développer ses capacités d'adaptation et à mettre au point des stratégies pour mieux gérer les situations stressantes. Il s'agit d'une thérapie structurée, orientée vers un objectif, et de courte durée, c. à d. généralement de 6 à 12 séances (Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2023).

Thérapie comportementale dialectique

Forme de psychothérapie où une personne parle à un professionnel de ses difficultés et acquiert des compétences qui l'aident à y faire face. Quoique fondée sur la thérapie cognitivo-comportementale, cette thérapie-ci se concentre davantage sur les aspects émotionnels et sociaux de la vie, comme les aptitudes personnelles et interpersonnelles. Il s'agit d'un programme à long terme d'une année habituellement (Centre de toxicomanie et de santé mentale, s.d. -a).

Réduction des méfaits

Cette approche concrète de santé publique englobe la prévention, la réduction des risques et la promotion de la santé. La réduction des méfaits est centrée sur l'expérience d'une personne qui a vécu ou qui vit une expérience d'usage de substances. Par exemple, le recours à la naloxone en cas d'intoxication aux drogues (surdose) est l'une des approches de réduction des méfaits que pourrait offrir un centre de traitement (Toward the Heart, BC Centre for Disease Control, s.d.).

Programmes autochtones

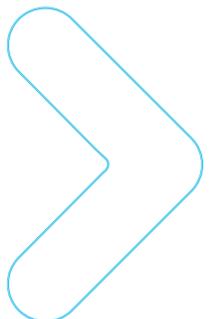
Les programmes et centres de guérison pour les Premières Nations, les Métis et les Inuits offrent des services et un soutien accueillants et respectueux de la culture, et utilisent des pratiques de guérison autochtones, des approches occidentales ou les deux pour favoriser la santé et le bien-être (gouvernement de l'Ontario, s.d.).

Programme SMART

Le programme SMART (Self-Management and Recovery Training) consiste en des groupes structurés animés par un intervenant qualifié. Il est conçu pour aider les gens à renforcer et maintenir leur motivation à changer, à surmonter les états de manque, à gérer leurs pensées et émotions sans recourir à des substances, et à mener une vie équilibrée et saine (SMART Recovery, s.d.).

Programmes en 12 étapes

Les programmes en 12 étapes reposent sur l'abstinence. Ils incitent à modifier ses comportements et permettent de bénéficier du soutien de pairs pour arriver à mettre fin à sa consommation.





Se préparer à un séjour avec hébergement

Après avoir décidé qu'un programme avec hébergement est le bon choix pour soi, il faut se préparer. Voici quelques éléments à considérer.

Formalités administratives

Il faudra peut-être remplir des documents pour plus d'un programme. Les formalités administratives durant cette période de préparation peuvent devenir accablantes. Un proche de confiance peut alors être d'un grand soutien (en fait, plus il y a de gens dans son cercle de soutien, mieux c'est).

Les éléments suivants pourraient être requis :

- Une requête d'un professionnel de la santé pour être admis au centre. Il convient de se renseigner sur la procédure d'orientation et sur les formulaires que le professionnel de la santé doit remplir.
- Sa carte d'assurance maladie émise par la province ou le territoire de résidence.
- Des renseignements sur la couverture d'assurance, une preuve de revenus (p. ex. aide sociale) ou les deux.

Évaluation de l'état de santé

Avant d'entrer dans un programme de traitement avec hébergement, la personne devra probablement consulter un médecin de famille ou une infirmière praticienne pour faire évaluer son état de santé.

Une évaluation de l'état de santé permet de s'assurer qu'il n'y a pas de problème médical susceptible d'entraver la participation au programme. En présence d'une maladie préexistante (p. ex. diabète) qui nécessite une prise en charge ou des médicaments (ou les deux), il est important de discuter de la situation avec son fournisseur de soins de santé.

Médicaments sur ordonnance et en vente libre

En cas de prise de médicaments sur ordonnance, y compris des substances contrôlées telles que la méthadone ou le suboxone, la personne doit s'informer de la politique de l'établissement relative aux médicaments sur ordonnance et comment ceux-ci seront gérés durant son traitement. Le personnel de l'établissement doit également être informé de toute médication en vente libre que la personne prend, comme des suppléments ou des vitamines.

Si une personne suit une thérapie par agonistes opioïdes, prend des médicaments pour sa santé mentale ou d'autres substances contrôlées (p. ex. benzodiazépines ou stimulants), il est important qu'elle s'informe des politiques du centre de traitement à l'égard de ces médicaments et s'assure de pouvoir les prendre durant son séjour. En effet, certains centres n'autorisent pas la prise de certains médicaments ou substances contrôlées, même s'ils sont prescrits. Les personnes doivent trouver un centre de traitement qui accepte leurs médicaments comme la thérapie par agonistes opioïdes.

La thérapie par agonistes opioïdes consiste à prendre des médicaments pour traiter le trouble lié à l'usage d'opioïdes et réduire les méfaits liés à l'usage de substances (BC Mental Health and Substance Use Services, s.d. -b).

Effets personnels durant le traitement

Comme chaque programme de traitement avec hébergement est différent, il en va de même pour les règles applicables aux effets personnels, qu'il s'agisse d'appareils électroniques, de vêtements particuliers, de livres, d'argent, etc. Il est donc important de demander au personnel du programme de traitement quels sont les articles autorisés afin de ne pas avoir de surprise à l'arrivée. Par exemple, certains programmes de traitement avec hébergement n'autorisent pas les téléphones cellulaires. Dans ce cas, les personnes peuvent demander au personnel du programme de quelle façon elles peuvent contacter leurs proches durant leur séjour, au besoin.

Tabagisme

De nombreux programmes de traitement avec hébergement sont non-fumeurs, mais ils ne le sont pas tous. Certains proposent des traitements nicotiniques de substitution. Une personne fumeuse admise dans un programme de traitement doit se renseigner sur les politiques et les règles en matière de tabagisme.

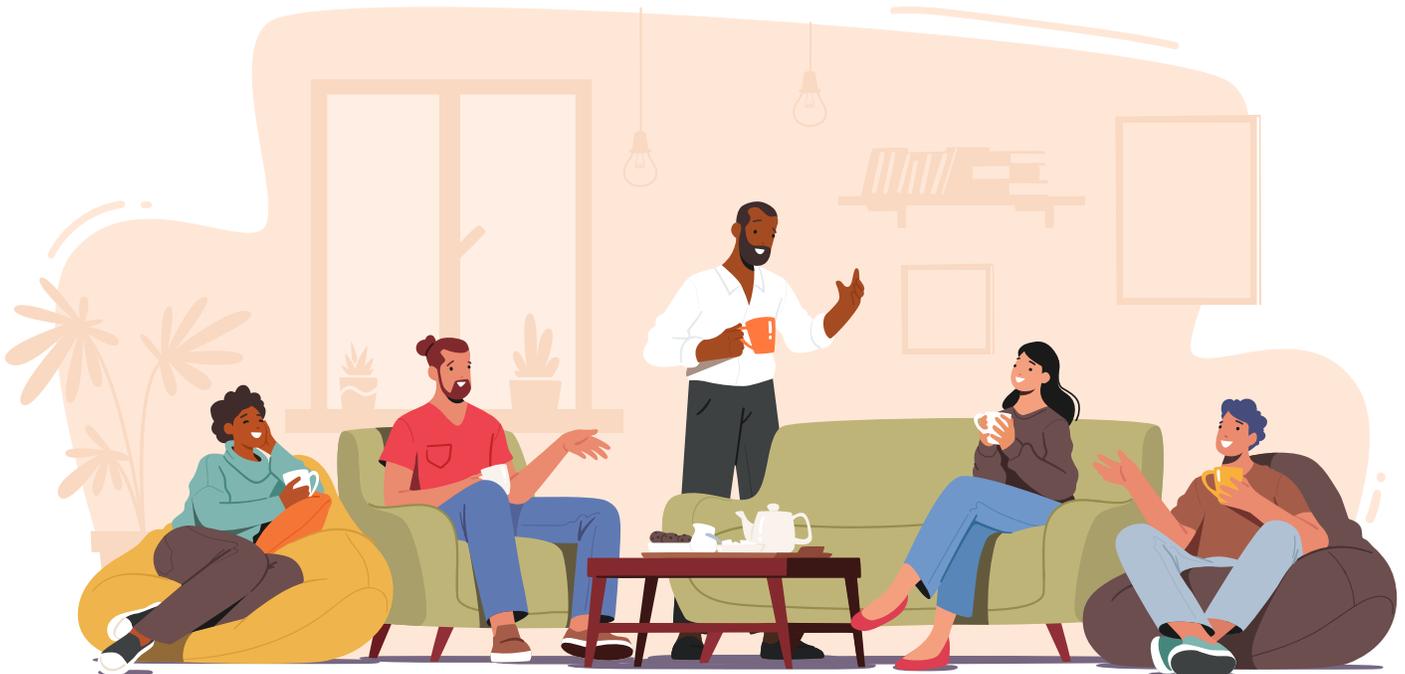
Visites

La famille et les amis peuvent apporter un soutien précieux et déterminant dans le cheminement vers le bien-être. La plupart des établissements prévoient donc des heures de visite. Certains programmes autorisent des visiteurs en dehors des heures de visite. D'autres peuvent autoriser les patients à quitter l'établissement pour une durée déterminée, comme pour une célébration spéciale, ou pour des périodes désignées. Les politiques de visites varient d'un programme de traitement à l'autre.



Autres questions pertinentes

- Quel type d'agrément le centre de traitement détient-il?
- Quelles sont les qualifications du personnel du centre? Quel est le ratio employés-patients?
- Quel est le temps passé seul à seul avec un conseiller, et le temps en groupe, durant le traitement?
- Est-ce possible de parler à une personne ayant déjà suivi le programme pour connaître son expérience?
- Comment mesure-t-on la réussite des personnes qui suivent le programme?
- Quel est le niveau de vie privée accordé à une personne pendant son séjour?
- À quoi ressemble une journée type dans ce centre de traitement?
- Existe-t-il des programmes ou mesures de soutien pour les familles des personnes inscrites au programme?





Conclusion

Ce document vise à faciliter la prise de décisions des personnes qui envisagent de suivre un programme de traitement avec hébergement pour l'usage de substances.

Le programme de traitement avec hébergement est l'une des nombreuses options dont dispose une personne aux prises avec un problème d'usage de substances au Canada, mais il n'est pas nécessairement la meilleure solution pour tous.

On observe de grandes différences entre les provinces et les territoires canadiens quant à la manière dont les programmes avec hébergement sont offerts et déployés. Les centres de santé communautaires, les centres d'orientation vers d'autres services, les bureaux de santé publique ou les fournisseurs de services peuvent donner plus d'informations sur les services et le soutien offerts relativement à l'usage de substances, y compris sur les programmes avec hébergement.

Pour une aide immédiate, gratuite et confidentielle en santé mentale et en usage de substances, accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, visitez la page Web [Obtenez de l'aide ici](#) du gouvernement du Canada.

Pour plus de renseignements, consultez le site Web du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances au www.ccdus.ca.





Bibliographie

- BC Mental Health and Substance Use Services. (sans date -a). *Treating concurrent disorders*. <http://www.bcmhsus.ca/health-professionals/clinical-professional-resources/treating-concurrent-disorders>
- BC Mental Health and Substance Use Services. (sans date -b). *Opioid agonist treatment*. <http://www.bcmhsus.ca/health-professionals/clinical-professional-resources/opioid-agonist-treatment>
- Centre de toxicomanie et de santé mentale. *La thérapie cognitivo-comportementale (TCC)*, 2023. <https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/la-therapie-cognitivo-comportementale>
- Centre de toxicomanie et de santé mentale. (sans date -a). *Dialectical behaviour therapy (DBT)*. <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/dialectical-behaviour-therapy>
- Centre de toxicomanie et de santé mentale. (sans date -b). *Fundamentals of addiction: Preventing and managing relapse*. <https://www.camh.ca/en/professionals/treating-conditions-and-disorders/fundamentals-of-addiction/f-of-addiction---motivation-and-change/f-of-addiction---preventing-and-managing-relapse>
- Fraser Health. *Bed based treatment services: Time-limited treatment in structured, substance-free, live-in environments*, sans date. <https://www.fraserhealth.ca/Service-Directory/Services/mental-health-and-substance-use/substance-use/bed-based-treatment-services>
- Gouvernement du Canada. *Centres de traitement de la consommation problématique de substances pour les Premières Nations et les Inuit*, sans date. <https://www.sac-isc.gc.ca/fra/1576090254932/1576090371511>
- Gouvernement du Canada. *À propos de la consommation de substances*, 2023. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/dependance-aux-drogues/a-propos-de-consommation-substances.html>
- Gouvernement de l'Ontario. *Services pour les personnes et les familles autochtones aux prises avec des problèmes de santé mentale et de toxicomanie*, sans date. <https://www.ontario.ca/fr/page/services-pour-les-personnes-et-les-familles-autochtones-aux-prises-avec-des-problemes-de-sante>
- SMART Recovery. *Our approach: Key areas of awareness and change*, sans date. <https://smartrecovery.org/what-is-smart-recovery>
- Toward the Heart, BC Centre for Disease Control. *What is harm reduction?*, sans date. <https://towardtheheart.com/about>



