

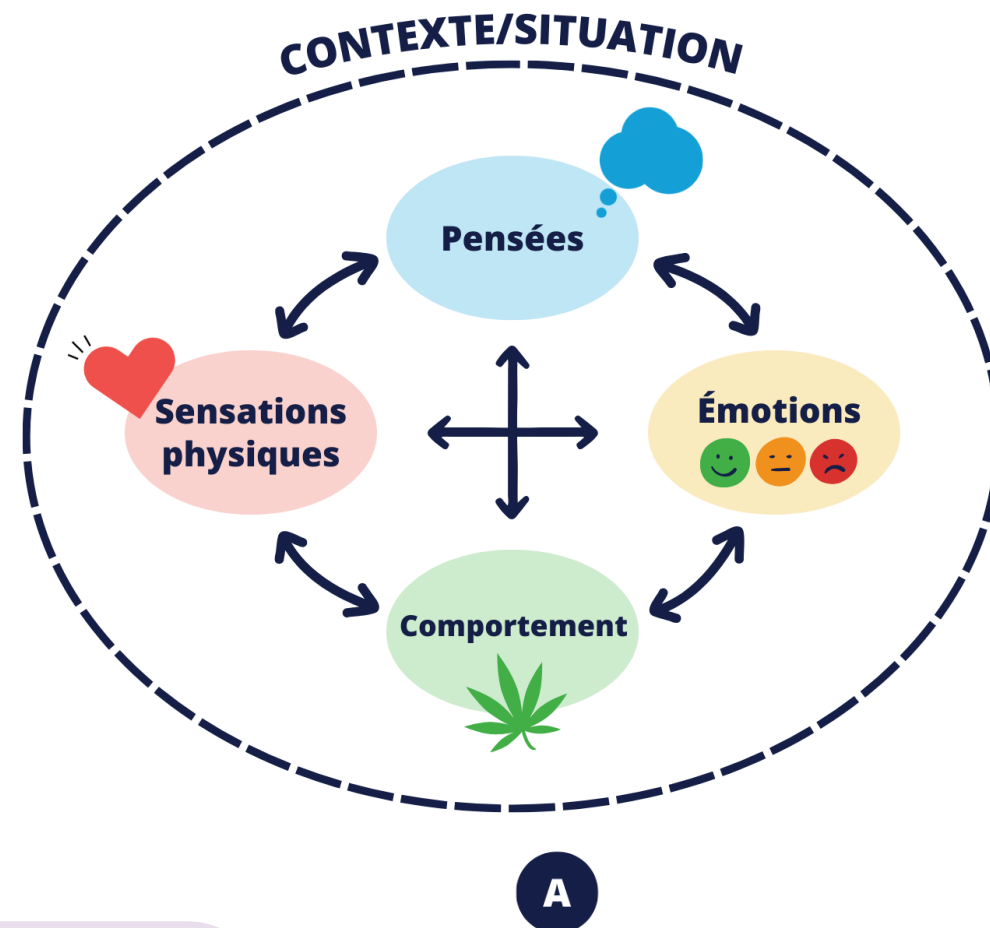
La thérapie cognitivo-comportementale pour les jeunes qui consomment des substances psychoactives

youth
wellness
hubs
ONTARIO

carrefours
bien-être
pour les jeunes
DE L'ONTARIO

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) vise à traiter divers troubles de santé mentale. Elle met l'accent sur le lien entre **les pensées, le ressenti** (réactions émotionnelles et physiques) et **les comportements**.

Dans le cas des troubles liés à l'usage de substances psychoactives, le comportement ciblé est souvent l'usage de ces substances en soi. Il s'agit de prendre conscience des pensées et du ressenti qui contribuent à l'usage de substances chez les jeunes et aux problèmes qui en découlent et d'agir sur ces facteurs.



Pour en savoir plus sur l'usage de substances et la TCC, lisez le document *Résumé de pratique clinique : La thérapie cognitivo-comportementale pour les jeunes qui consomment des substances psychoactives* par l'intermédiaire des Carrefours de bien-être pour les jeunes de l'Ontario.



Résumé des données probantes

- La TCC, en conjonction avec l'entretien motivationnel ou la thérapie de renforcement de la motivation, est l'approche de psychothérapie recommandée en première intention pour traiter la plupart des problèmes liés à usage de substances, aussi bien chez les adolescents que chez les adultes.¹⁻⁶
- La TCC est également le traitement de choix pour d'autres troubles de santé mentale, dont l'anxiété et la dépression, qui accompagnent souvent les problèmes liés à usage de substances.⁷⁻⁹
- La TCC est efficace pour toutes sortes de troubles qui se manifestent souvent en même temps, ses stratégies peuvent être adaptées et intégrées pour la prise en charge de plusieurs problèmes à la fois.

Antécédents externes

Avec qui étais-tu, que faisais-tu, c'était quel jour, à quelle heure, où étais-tu?



Antécédents internes

Qu'as-tu ressenti, physiquement et émotionnellement? À quoi as-tu pensé?



Comportement

qu'est-ce que tu as pris comme substance, tu en as pris combien et sur combien de temps?

Effets

Positifs (souvent à court terme) : qu'est-ce qui te pousse à répéter ce comportement? Qu'est-ce que tu en retires?

Négatifs (souvent à plus long terme) : quelles difficultés ce comportement entraîne-t-il?

Analyse fonctionnelle de l'utilisation de substances

L'analyse fonctionnelle est un outil qui aide les jeunes à reconnaître leurs pensées problématiques et à les modifier, à nommer leurs émotions et à y faire face, à reconnaître leurs réactions physiques et à les gérer, ainsi qu'à faire le lien entre certaines situations et leur usage de substances.

Conseils pratiques et facteurs à prendre en compte quand on recourt au TCC auprès de jeunes¹⁰⁻¹⁶

Pour en savoir plus sur les considérations pratiques illustrées par des exemples, consultez le résumé complet à l'aide du code QR.

- Effectuez une **analyse fonctionnelle** lors de l'évaluation clinique pour explorer les antécédents, les comportements et les conséquences de l'usage de substances.
- Identifiez les **déclencheurs externes et internes** tels que les contextes sociaux, les interactions entre pairs ou les pensées et les sentiments.
- Identifiez les **distorsions cognitives ou les « pièges cognitifs »** qui contribuent à l'usage de substances, comme la pensée du tout ou rien (voir les choses de manière extrême, sans juste milieu), la généralisation excessive (tirer des conclusions générales à partir d'expériences limitées) ou le catastrophisme (s'attendre au pire scénario possible).
- Enseignez des **stratégies pour faire face aux envies pressantes** telles que l'identification et l'évitement des déclencheurs, l'utilisation de techniques de diversion et la recherche de soutien social.
- Enseignez des **techniques de refus de substances**, comme dire « non » explicitement sans d'excuses, suggérer une alternative sans substance et changer de sujet pour rediriger une conversation.
- **Prévoyez les situations difficiles** en aidant les jeunes à apprendre de manière proactive des stratégies et à élaborer un plan pour les déclencheurs à haut risque.
- Envisagez d'autres **formations ciblées** adaptées aux besoins individuels et aux objectifs thérapeutiques, telles que les compétences en matière de résolution de problèmes et de prise de décision, les compétences interpersonnelles et sociales, et la maximisation des activités sans consommation de substances.

Références

1. BUKSTEIN, Oscar Gary. 2024. « Substance use disorder in adolescents: Treatment overview », UpToDate®, <https://www.uptodate.com/contents/approach-to-treating-substance-use-disorder-in-adolescents>.
2. DELLAZZO, Laura, Stéphane POTVIN, Sabrina GIGUÈRE, Clara LANDRY, Nayla LÉVEILLÉ et Alexandre DUMAIS. 2023. « Meta-review on the efficacy of psychological therapies for the treatment of substance use disorders », *Psychiatry Research*, vol. 326, doi:10.1016/j.psychres.2023.115318.
3. FADUS, Matthew C., Lindsay M. SQUEGLIA, Emilio A. VALADEZ, Rachel L. TOMKO, Brittany E. BRYANT et Kevin M. GRAY. 2019. « Adolescent substance use disorder treatment: an update on evidence-based strategies », *Current Psychiatry Reports*, vol. 21, n° 10 : 96. doi:10.1007/s11920-019-1086-0.
4. GORELICK, David A. 2025. « Cannabis use disorder: Clinical features, screening, diagnosis, and treatment », UpToDate®, <https://www.uptodate.com/contents/cannabis-use-disorder-clinical-features-screening-diagnosis-and-treatment>.
5. HOGUE, Aaron, Nicole P. PORTER, Craig E. HENDERSON, Timothy J. OZECZOWSKI, Kevin WENZEL, Marc FISHMAN et Sara J. BECKER. 2025. « Evidence Base on Outpatient Behavioral Treatments for Adolescent Substance Use, Update 2018-2023: Current Status, Best Practices, and Opportunities for Advancing the Science », *Journal of clinical child and adolescent psychology*, Publication en ligne avant impression. doi:10.1080/15374416.2025.2521855.
6. WELSH, Justine W., Alex R. DOPP, Rebecca M. DURHAM, Siara I SITAR, Lora L. PASSETTI, Sarah B. HUNTER, Mark D. GODLEY et Ken C. WINTERS. 2025. « Narrative review: Revised principles and practice recommendations for adolescent substance use treatment and policy », *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, vol. 64, n° 2, p. 123-142. doi:10.1016/j.jaac.2024.03.010.
7. COWEN, P.J. 2024. « Generalized anxiety disorder », *BMJ Best Practice*. <https://bestpractice.bmj.com.libaccess.lib.mcmaster.ca/topics/en-gb/120/management-approach>.
8. HAZEL, P., et BOYLAN, K. 2024. « Depression in Children » *BMJ Best Practice*. <https://bestpractice.bmj.com.libaccess.lib.mcmaster.ca/topics/en-gb/785>.

9. SAWCHUCK, C.N., VEITENGRUBER, J.P., OLATUNJI, B.O. et SHAW WELCH, S. 2024. « Social anxiety disorder » *BMJ Best Practice*. <https://bestpractice.bmj.com.libaccess.lib.mcmaster.ca/topics/en-gb/1120/management-approach>.
10. SAMPL, Susan, et Ronald KADDEN. 2001. Motivational enhancement therapy and cognitive behavioral therapy for adolescent cannabis users: 5 sessions. Cannabis Youth Treatment (CYT) Series, volume 1, Rockville, MD, É. U., Center for Substance Abuse Treatment, Substance Abuse and Mental Health Services Administration.
11. HALLADAY, Jillian, Victoria STEAD, Catherine MCCARRON, Marina KENNEDY, Kyla KING, Michelle VENANTIUS et autres. 2023. « Initial insights from a quality improvement initiative to develop an evidence-informed young adult substance use program », *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, vol. 32, n° 3, p. 185-201.
12. WEBB, Charles, Meleney SCUDDER, Yifrah KAMINER et Ronald KADDEN. 2001. The Motivational Enhancement Therapy and Cognitive Behavioral Therapy Supplement: 7 Sessions of Cognitive Behavioral Therapy for Adolescent Cannabis Users, Cannabis Youth Treatment (CYT) Series, volume 2, Rockville, MD, É.-U., Center for Substance Abuse Treatment, Substance Abuse and Mental Health Services Administration.
13. GODLEY, Susan H., Robert J. MEYERS, Jane Ellen SMITH, Mark D. GODLEY, Janet C. TITUS, Tracy KARVINEN et autres. 2001. The Adolescent Community Reinforcement Approach for Adolescent Cannabis Users. Cannabis Youth Treatment (CYT) Series, volume 4, Rockville, MD, É.-U., Center for Substance Abuse Treatment, Substance Abuse and Mental Health Services Administration.
14. HENDERSHOT, Christian S., Katie WITKIEWITZ, William H. GEORGE et G. Alan MARLATT. 2011. « Relapse prevention for addictive behaviors », *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, vol. 6, n° 17. <https://doi.org/10.1186/1747-597X-6-17>.
15. LIESE, Bruce S. et Aaron T. BECK. 2022. *Cognitive-behavioral therapy of addictive disorders*, Guilford Press.
16. MONTI, Peter M., Ronald M. KADDEN, Damaris J. ROHSENOW, Ned L. COONEY et David B. ABRAMS. 2002. *Treating alcohol dependence: A coping skills training guide*, 2^e éd., Guilford Press.