

CONSOMMATION DE DROGUES

EXTRAIT DU GUIDE

ADO

GUIDE POUR
LES PARENTS
ET L'ENTOURAGE

Québec 

CONSOMMATION DE DROGUES

EXTRAIT DU GUIDE **ADO 101- GUIDE POUR LES PARENTS ET L'ENTOURAGE**
www.ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/guide-ado101-guide-pour-les-parents-et-lentourage

Dialogue sur la consommation	2
Survol des trois catégories de substances et leurs effets	5
Autres comportements à surveiller	10
Ressources	12

DES QUESTIONS QUI CHICOTENT...

- ? Ai-je raison de m'inquiéter de ses premières expériences avec l'alcool ou d'autres substances ?
 - ? Est-ce que je dois accepter qu'il consomme dans notre maison ?
-

Dialogue sur la consommation

Quand on pense aux drogues, rapidement l'image du cannabis peut venir en tête, peut-être même celle des amphétamines. Il faut également considérer les produits légaux comme le tabac, l'alcool et les boissons énergisantes. Les drogues sont aussi appelées «substances psychoactives» parce qu'elles modifient le fonctionnement du cerveau.

Au début de l'adolescence, la majorité des jeunes ne font pas usage des produits du tabac, ne boivent pas d'alcool, ni ne consomment d'autres drogues. Chez ceux qui en feront usage, la consommation ne sera souvent qu'une étape d'expérimentation brève et sans conséquence.

Vos inquiétudes en tant que parent sont valables puisque ces produits sont très présents et valorisés dans notre société par l'entremise de la musique, de la télévision et d'autres médias. Les jeunes sont confrontés à plusieurs messages contradictoires sur la consommation. D'ailleurs, les amis et le milieu familial contribuent aussi à véhiculer ces messages. Votre rôle est d'aider votre jeune à comprendre ce qui l'entoure afin qu'il puisse faire les meilleurs choix pour lui.

Bien que le cerveau soit formé à 95% dès l'âge de 5 ans, certaines parties de celui-ci terminent leur développement seulement au début de l'âge adulte. La consommation de substances peut donc nuire à son développement. C'est pourquoi **toute consommation à cet âge comporte toujours plus de risques qu'à l'âge adulte**. Plus la consommation commence tôt dans la vie d'un jeune et plus le risque de développer des problèmes est important.

Ce que l'on souhaite, c'est de repousser le plus tard possible le moment de la première consommation.

En fait, toute consommation d'alcool ou d'autres drogues comporte des risques. Ceux-ci sont encore plus élevés chez les jeunes de moins de 15 ans. La meilleure façon de ne prendre aucun risque est de ne pas consommer.

IL SERA POSSIBLE DE CONVENIR DE RÈGLES OU DE LIMITES AVEC VOTRE ADOLESCENT :

- Ces règles s'appliquent d'abord à ce qui est illégal, dangereux ou contraire à vos convictions.
- Par la suite, lorsque le jeune atteint un âge plus avancé, elles se négocient, par exemple, quant à la quantité, au contexte et à la fréquence de consommation.
- Faites-lui confiance, tout en formulant clairement vos attentes.



*Quelle est votre propre relation au tabac, à l'alcool ou aux autres substances ?
Quelle place cela occupe-t-il dans votre vie ?*

En tant que premier modèle, vous pouvez offrir l'exemple d'une consommation responsable en montrant à votre jeune que l'alcool ou les autres drogues ne sont pas un « remède » contre la fatigue, les tensions du quotidien ou le vague à l'âme. Votre attitude peut faire toute la différence sur les choix qu'il fera.

Vos rôles en ce qui concerne la consommation :
questionner, informer
et établir des limites.
Votre position a de l'influence !

Si vous avez déjà fait usage de drogues, demandez-vous ce que vous avez envie de partager ou non avec votre jeune. Les substances et les contextes de consommation ont bien changé au cours des dernières décennies.

Si vous consommez actuellement, sachez que vos actions parlent plus que vos mots. Il se pourrait que vos paroles semblent moins crédibles aux yeux de votre adolescent, mais en montrant que vous cherchez des solutions, même si cela n'est pas facile, vous gagnerez son respect et sa confiance.

-- TRUCS --

- *Soyez le premier à aborder le sujet calmement. Il est possible que votre jeune ne souhaite pas en parler sur le moment, mais l'important est de vous montrer disponible et ouvert.*

- *Installez un espace de discussion, un lieu, un code secret qui vous permet de savoir qu'il a besoin de votre écoute. Il n'est jamais trop tard pour installer et contribuer à un climat de confiance favorable à la discussion.*



Quelle est votre propre relation au tabac, à l'alcool et au jeu ?

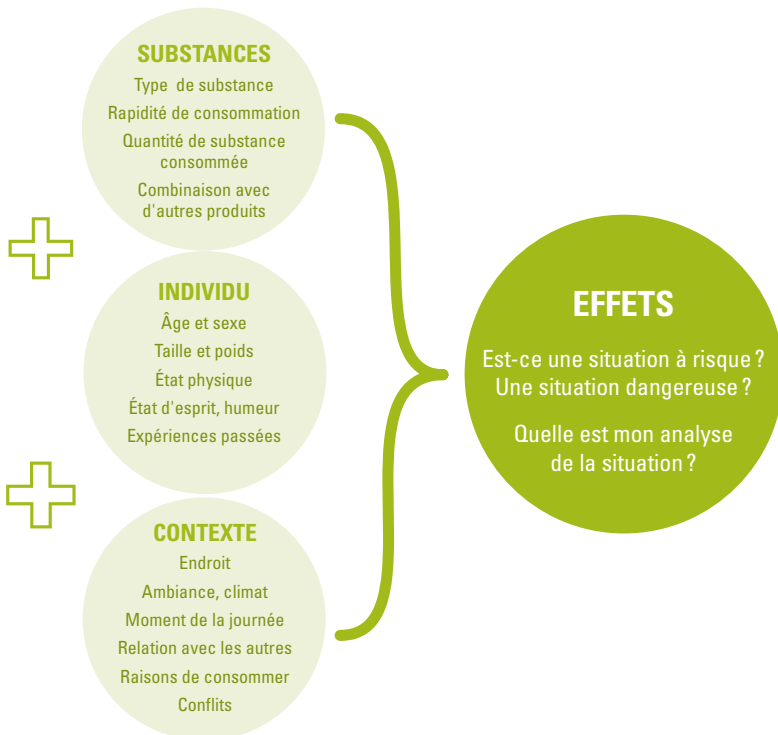
- *Encouragez-le à peser le pour et le contre avant de prendre une décision et à trouver par lui-même des solutions.*
- *Si vous ne connaissez pas la réponse à ses questions, avouez-le simplement. La recherche de réponses peut se faire avec lui ou auprès des adultes qui vous entourent. Des sources d'informations crédibles sont proposées à la fin de ce document.*
- *Intéressez-vous aux temps libres de votre adolescent. Cherchez avec lui des activités qui le stimulent et qui l'intéressent. Vous pouvez lui proposer des options plus saines pour se donner un «boost» d'énergie ou pour lui permettre de se détendre :*
 - *Sports individuels ou d'équipe : soccer, basketball, volleyball, badminton, natation, escalade, cheerleading, course à pied ;*
 - *Activités artistiques : la musique, l'improvisation, théâtre, peinture, fabrication de bijoux ;*
 - *Activités familiales : randonnée en vélo, camping sauvage ;*
 - *Activités qui demandent des habiletés particulières : les échecs, photographie, pêche.*
- ***Pour vos jeunes de moins de 15 ans, il est souhaitable d'exprimer clairement votre désaccord à l'égard de la consommation de substances.***
- ***Pour vos jeunes de 15 ans et plus, vous pouvez partager vos craintes concernant la consommation et votre désaccord clair au sujet de l'abus d'alcool et de drogues.***

DES QUESTIONS QUI CHICOTENT...

- ? Quels sont les effets de l'alcool ou des autres drogues sur mon ado ?
- ? Quels signes peuvent m'indiquer que mon jeune consomme de façon problématique ? Quand dois-je m'inquiéter ?

Survol des trois catégories de substances et de leurs effets

Il est difficile de savoir réellement l'effet de la consommation puisque plusieurs facteurs influencent l'expérience de consommation. Lorsqu'un de ces éléments change, l'effet change aussi. Le schéma suivant présente cette équation, que l'on nomme la « loi de l'effet ». Le rôle du parent est d'aider son jeune à bien analyser la situation afin qu'il comprenne bien les situations à risque.



Les jeunes consomment d'abord pour le plaisir, par curiosité, pour appartenir à un groupe. Chez ceux qui ont une consommation plus élevée, ce peut être une façon d'oublier, de masquer des difficultés et d'éviter une souffrance. C'est alors que l'usage récréatif devient une consommation abusive. Des effets physiques ou des conséquences sur les relations avec l'entourage peuvent survenir.

QUELQUES SIGNES À SURVEILLER

- ★ Perte d'appétit ou plus de fringales
- ★ Perte d'intérêt (école, sport, amis, etc.)
- ★ Changements émotionnels
(humeur, agressivité, rire sans raison apparente)
- ★ Changements physiques
(rougeur des yeux, bouche sèche, renflements)
- ★ Sommeil perturbé
- ★ Secrets et isolement plus fréquents

Les substances psychoactives sont regroupées en trois grandes catégories, en fonction de leurs effets sur le corps et le cerveau.

- Les stimulants augmentent l'activité du cerveau (tabac, caféine, amphétamines);
- Les déprimeurs diminuent l'activité du cerveau (alcool);
- Les perturbateurs troublent l'activité du cerveau (cannabis, hallucinogènes).

LES STIMULANTS

Ils provoquent une accélération du processus mental et ils augmentent le niveau d'éveil et l'activité générale du cerveau.

Le consommateur se sent donc plus alerte et plus énergique.

On distingue les stimulants mineurs, comme la caféine et la nicotine, des stimulants majeurs, comme les amphétamines et la cocaïne.

Les stimulants les plus populaires auprès des jeunes sont la cigarette et les boissons énergisantes.

LES STIMULANTS

Le tabac: un stimulant de moins en moins populaire

Depuis les dernières années, la popularité du tabac chez les jeunes est en chute libre. La très grande majorité d'entre eux ne fume pas. Une bonne nouvelle puisque la dépendance au tabac peut s'installer rapidement. La nicotine entraîne une très forte dépendance physique, psychologique et comportementale ouvrant la voie à la consommation d'autres substances.

Les techniques publicitaires et marketing de l'industrie du tabac sont variées et nombreuses. Plusieurs visent à accrocher les jeunes le plus tôt possible afin de remplacer les clients perdus.

Une façon de se positionner contre le tabac est de proposer à la famille un environnement sans fumée à la maison et dans la voiture.

L'engouement pour les boissons énergisantes

L'industrie des boissons énergisantes tente de rejoindre surtout les adolescents, les jeunes adultes et les sportifs. Elles sont vendues comme des produits qui repoussent la fatigue et augmentent la vigilance et la capacité physique. En réalité, c'est leur forte concentration en sucre et en caféine qui produit ces effets dits « énergisants ». Une seule cannette peut contenir autant de caféine que quatre tasses de café ! Elles sont d'ailleurs déconseillées aux enfants et aux adolescents.

Il ne faut pas confondre boissons pour sportifs (ex. : Gatorade) et boissons énergisantes (ex. : Redbull). Les boissons pour sportifs ne contiennent pas de caféine, mais plutôt des électrolytes qui permettent de maintenir l'équilibre entre le sodium et le potassium présents dans le corps.

C'est une erreur que de croire que la caféine est sans danger. Elle peut occasionner plusieurs malaises tels que des tremblements, de l'agitation, de la déshydratation, des problèmes digestifs, ainsi que de l'anxiété et des perturbations du sommeil. Comme elles augmentent le rythme cardiaque et la tension artérielle, ces boissons sont incompatibles avec l'activité physique.

Les boissons énergisantes peuvent masquer les effets de l'alcool. Pour cette raison, la combinaison des deux est fortement déconseillée, tout comme l'association entre les boissons énergisantes et les médicaments.

Un peu d'informations sur la « peanut »

L'amphétamine, ou méthamphétamine, aussi surnommée « peanut », « speed », « peach », « bonbon », « pilule », est un stimulant majeur. En effet, cette drogue supprime la fatigue, provoque une sensation temporaire de bien-être intense et peut donner l'illusion d'être invincible. Il s'agit d'une substance accessible (quelques dollars pour un comprimé) qui procure des effets pouvant durer plusieurs heures.

Les effets négatifs de la prise d'amphétamines apparaissent assez rapidement. Certains signes sont à surveiller : anxiété, agitation, irritabilité, impulsivité, agressivité, excitation, tics nerveux, panique, perturbations de l'humeur (état dépressif) et grande fatigue.

Cette petite pilule ressemble à un médicament commercial, sans en avoir les qualités. Les ingrédients sont inconnus et variables d'un comprimé à l'autre. La pilule est souvent colorée et présente des logos connus des jeunes : Red Bull, Pepsi, Transformers, NHL, Puma, etc. Elle est produite dans des laboratoires clandestins souvent insalubres.

LES DÉPRESSEURS

Ils diminuent l'activité générale du cerveau et le niveau d'éveil. À faible dose, ils provoquent un sentiment de relaxation et de bien-être, rendant l'individu moins conscient de son environnement. Cette catégorie de substances comprend entre autres l'alcool et certains médicaments.

Le plus connu de tous: l'alcool

L'alcool est très accessible et accompagne plusieurs moments de la vie. Il occupe même une part importante de l'espace public grâce à la publicité et aux différents médias (ex. : séries télé, canaux sportifs, Internet). Il est souvent associé aux fêtes entre amis et aux célébrations familiales, ce qui contribue à en banaliser la consommation.

Bien que la dépendance à l'alcool soit plutôt rare à l'adolescence, il arrive qu'il soit consommé de façon inappropriée. Une grande quantité d'alcool absorbée en peu de temps peut comporter des risques physiques, en plus de diminuer la vigilance et de modifier le raisonnement. Ces effets favorisent la prise de mauvaises décisions.

Après quelques difficiles lendemains de veille, plusieurs adolescents vont hésiter à récidiver, mais l'éducation à la modération et l'exemple fourni par les parents restent des outils de prévention essentiels.

LES PERTURBATEURS

Ces substances qui troublent le cerveau sont aussi appelées «hallucinogènes». En fait, elles modifient le fonctionnement cérébral, l'humeur, la perception, la pensée et l'état de conscience. Le cannabis fait partie de cette catégorie.

Le cannabis: ce n'est pas banal

Le cannabis, communément appelé le «pot», est la substance la plus utilisée, après l'alcool, par les jeunes et par les adultes. C'est une plante qui est principalement consommée par inhalation de fumée et que l'on retrouve sous forme de plante séchée (marijuana), de résine (haschich) ou d'huile. L'effet recherché est une sensation de joie, de légèreté et de détente. D'autres effets peuvent être observés, comme une modification de la perception visuelle et du temps ainsi qu'une réduction de la capacité de concentration. Ces effets indésirables ont un impact direct sur la vie scolaire de l'adolescent et sur ses capacités d'apprentissage. Une consommation fréquente peut entraîner des problèmes de mémoire, de concentration, des problèmes respiratoires et cardiaques, ainsi que la sensation d'avoir besoin de consommer (dépendance psychologique).

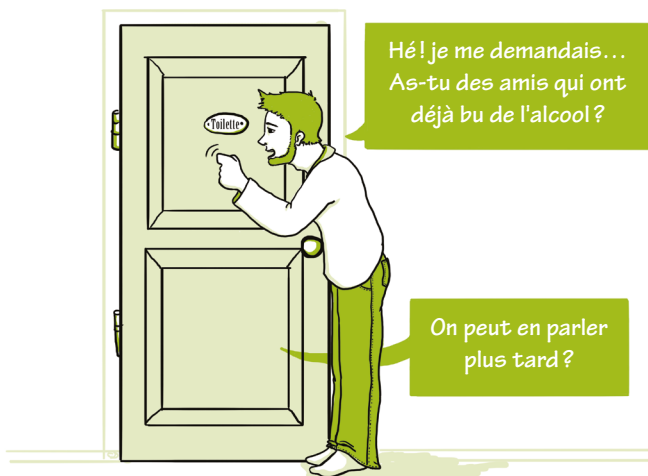
Le cannabis d'aujourd'hui a très peu en commun avec la plante cultivée dans les années 1970. Il est aujourd'hui plus puissant et est d'ailleurs aussi nocif pour la santé que le tabac, surtout pour le système respiratoire.

Il ne faut pas oublier que la possession et la vente de substances illicites sont interdites et que la loi s'applique dès l'âge de 12 ans.

-- TRUCS --

Si vous pensez que votre ado consomme, choisissez le moment et la façon de lui en parler.

- *Attendez un moment où vous êtes tous les deux disponibles (qu'il n'est pas sous l'effet de substances et que vous n'êtes pas rempli par l'émotion).*
- *Exprimez votre inquiétude, sans juger, ni critiquer.*
- *Acceptez les silences ; ce sont de bons moments de réflexion.*
- *Cherchez à comprendre les raisons qui l'amènent à consommer et tentez de voir avec lui s'il existe des moyens sains de remplacer sa consommation. Vous pouvez le remercier de se confier à vous.*
- *Rappelez les règles et les limites convenues ainsi que vos attentes. Vous pouvez même négocier un contrat avec lui. Voilà une occasion de dialoguer sur les effets de sa consommation, les risques qui y sont associés et les raisons pour lesquelles il consomme. S'il est plus vieux, vous pouvez chercher des solutions avec lui tout en lui laissant la responsabilité de les appliquer.*



Soyez le premier à aborder le sujet calmement. Il est possible que votre jeune ne souhaite pas en parler sur le moment, mais l'important est de vous montrer disponible et ouvert.

Autres comportements à surveiller

Les outils, tels que le cellulaire, les tablettes et les ordinateurs, devraient d'abord être des moyens de divertissement et de communication. Toutefois, ils ouvrent aussi la porte à certaines difficultés personnelles, familiales et sociales importantes. Comme parent, il est important de ne pas banaliser leur influence et d'enseigner aux adolescents à les utiliser adéquatement. Au fond, ces objets ne constituent que des accessoires utilitaires qui doivent être mis au service de l'individu, et non l'inverse.

Chez la majorité des jeunes, l'usage d'équipements électroniques restera une activité ludique, sans conséquence. Ils s'y adonnent d'abord pour le plaisir, l'évasion du quotidien ou la recherche de sensations. Pour certains, le plaisir peut par contre se transformer en usage problématique. Lorsqu'un sentiment de détresse et diverses difficultés arrivent dans leur vie, on peut parler alors de cyberdépendance.

Pour la majorité des jeunes, l'utilisation du virtuel est récréative même si le nombre d'heures consacré peut sembler énorme pour les adultes. Vous pouvez explorer certaines questions avec votre ado afin de voir si l'usage qu'il fait du virtuel devient problématique :

En tant que parent, quelle est votre relation aux nouvelles technologies ? Quelle place prennent-elles dans votre vie d'adulte ?

- Mon jeune est-il plus irritable ou d'humeur plus dépressive lorsqu'il n'a pas accès au monde virtuel ?
- Est-ce qu'il réduit ses autres passe-temps ou ses divertissements pour le virtuel ?
- Est-ce qu'il ment à propos du temps qu'il y passe ?
- Ses résultats scolaires ont-ils chuté ?
- Passe-t-il moins de temps avec ses amis ?
- A-t-il tendance à s'isoler, davantage qu'à son habitude ?

-- TRUCS --

- *Questionnez votre adolescent sur son utilisation du monde en ligne. Avec qui discute-t-il ? A-t-il déjà entendu parler de situations problématiques vécues par d'autres jeunes ? Qu'aurait-il fait dans leur situation ?*
- *Planifiez des moments « déconnectés » pour toute la famille. Pendant quelques heures, une journée ou plus. Tous les membres de la famille en profitent pour faire des activités « hors ligne ».*
- *Vous pouvez interdire à votre jeune de posséder un cellulaire. Si cela semble trop radical pour certains, il est possible de limiter son utilisation en le laissant à la maison lors des périodes de classe et en s'opposant à son usage pendant les repas et les activités familiales.*
- *Les réseaux sociaux peuvent être supervisés de différentes façons : avoir une discussion sur l'utilisation des différentes applications, connaître les mots de passe, être ami avec votre ado sur les réseaux sociaux, etc.*
- *Renseignez-vous sur les options de contrôle parental de votre connexion Internet, les appareils électroniques et les ordinateurs. Vous pouvez limiter le temps passé sur ces appareils.*
- *Limitez ou éliminez les jeux de hasard et d'argent à la maison. Pourquoi ne pas les remplacer par d'autres activités familiales ?*
- *Discutez des conséquences possibles des jeux d'argent : la loterie ou les jeux en ligne sont créés pour que les fabricants et les promoteurs s'enrichissent. Il est utile d'expliquer que l'on perd toujours plus que l'on gagne.*

Ressources

POUR OBTENIR DE L'AIDE EN PERSONNE	<p>ÉCOLE</p> <p>MAISON DES JEUNES DE VOTRE TERRITOIRE</p> <p>Consultez l'agenda, le carnet de l'élève ou le site Web pour connaître les intervenants disponibles</p>	<p>CLSC DE VOTRE TERRITOIRE</p> <p>Faites une recherche en cliquant sur le lien « Nous joindre » de l'entête du site du CIUSSS de la Capitale-Nationale</p> <p>ciussn.ca</p>	<p>CENTRE DE RÉADAPTATION EN DÉPENDANCE DE QUÉBEC (CIUSSS de la Capitale-Nationale)</p> <p>Services pour l'entourage</p> <p>418 663-5008</p>
	<p>CENTRE LE PASSAGE</p> <p>Aide aux proches des personnes vivant une ou des dépendances</p> <p>418 527-0916</p> <p>centrelepassage.org</p>	<p>VISION D'ESPOIR DE SOBRIÉTÉ</p> <p>Entraide pour les parents d'adolescents</p> <p>418 435-2332</p>	<p>ENTRAIDE PARENTS</p> <p>418 684-0050</p> <p>entraideparents.com</p>
POUR OBTENIR DE L'AIDE AU TÉLÉPHONE	<p>LIGNE J'ARRÊTE</p> <p>Aide pour arrêter de fumer</p> <p>1 866 527-7383</p> <p>Lundi au vendredi, de 8 h à 21 h</p>	<p>DROGUES : AIDE ET RÉFÉRENCE</p> <p>(alcool et autres drogues)</p> <p>1 800 265-2626</p>	<p>JEU : AIDE ET RÉFÉRENCE</p> <p>1 800 461-0140</p> <p>jeu-aidereference.qc.ca</p>
	<p>LIGNE PARENTS</p> <p>1 800 361-5085</p> <p>24 h/7 jours</p>		
POUR OBTENIR DE L'AIDE EN LIGNE	<p>TOXQUÉBEC</p> <p>Informations sur toutes les questions reliées à l'alcool, aux drogues, aux médicaments psychoactifs et au jeu</p> <p>toxquebec.com</p>	<p>APTE PARENTS</p> <p>Prévention de la toxicomanie chez les jeunes – mises en situation et réflexion pour les parents</p> <p>apte.ca/parents</p>	<p>ÉDUCALOI</p> <p>Nombreuses lois expliquées simplement</p> <p>educaloi.qc.ca</p>
	<p>LIGNE J'ARRÊTE</p> <p>Site interactif pour se libérer du tabac et fiches d'information (ados et adultes)</p> <p>jarrete.qc.ca</p>	<p>CYBERDEPENDANCE.CA</p> <p>Informations sur les différents usages problématiques et pistes de solution</p> <p>cyberdependance.ca</p>	
UN PEU PLUS DE LECTURE	<p>BROCHURE « LA DROGUE... SI ON EN PARLAIT »</p> <p>(MSSS, 2001)</p>	<p>DROGUES : SAVOIR PLUS, RISQUER MOINS</p> <p>(Centre québécois de lutte aux dépendances, 2014)</p>	<p>LES ENFANTS ET LES DROGUES : GUIDE DE PRÉVENTION POUR LES PARENTS</p> <p>(Services et Gendarmerie royale du Canada, Alberta Health, 2008)</p>

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

Québec



Le service de référence 211 vous permet d'obtenir de l'information et une référence vers les ressources de la région. Composez le 211 ou consultez le 211quebecregions.ca.