eSantéMentale.ca

Problèmes de l’alcoolisme et la toxicomanie chez les enfants et les jeunes

Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Nombreux sont les enfants et les jeunes qui font l’expérience de l'alcool et des drogues, et certains d'entre eux iront jusqu'à devenir toxicomanes en raison d'une consommation excessive. Heureusement, il y a de nombreuses choses que les parents et les fournisseurs de soins peuvent faire pour les aider. Il s'agit notamment d'agir en amont des problèmes, à savoir de passer du temps avec l'enfant ou le jeune, de développer des relations étroites de confiance dans lesquelles il se sent à l’aise de vous parler sans crainte de remontrances. En revanche, si vous avez des inquiétudes, n'hésitez pas à consulter un professionnel (comme votre médecin de famille ou un pédiatre) pour en parler.

L’histoire de David

Jusqu’à cette année, David était un adolescent ordinaire qui allait à l'école et passait du temps avec ses amis. Récemment, il est toujours de mauvaise humeur et irritable. Ses notes à l’école ont chuté, et ses parents sont sûrs qu’il est rentré à la maison plusieurs fois ivre ou sous l'effet de drogues. Ses parents se demandent s’il se drogue, mais ils ne savent pas quoi faire. David est devenu si irritable et renfermé que tout le monde dans la famille a l'impression de marcher sur des œufs...

En quoi consistent l’alcoolisme et la toxicomanie?

Beaucoup d'enfants et de jeunes essaient les drogues et l'alcool. Des enquêtes révèlent qu'avant la fin de l'école secondaire, 80 % des élèves ont consommé de l'alcool, 49 % ont essayé la marijuana et 29 % ont pris des drogues illicites autres que la marijuana (Johnston, 2002).

« Où est le mal? Beaucoup de gens n’essaient-ils pas les drogues ou l'alcool? »

Beaucoup de jeunes qui ont essayé l'alcool ou les drogues n'en deviendront pas dépendants; toutefois, un pourcentage non négligeable souffrira de problèmes de dépendance. D'après l'étude *Drug Use Among Ontario Students : 1977-2007* :

- 61 % des élèves ont consommé de l'alcool et 29 % ont pris des drogues illicites comme la marijuana.
- 19 % des élèves consomment des quantités dangereuses d'alcool et 15 % consomment des drogues à un point qui pose problème.

L’alcoolisme et la toxicomanie sont des phénomènes dont il faut s'inquiéter, car ils sont liés à tout un éventail d'autres problèmes comme :

- une activité sexuelle à un âge précoce

- l’école buissonnière et le décrochage scolaire,
- la violence et l'agression
- La consommation d’alcool et de drogues à un âge précoce accroît les risques que le jeune connaisse des problèmes de dépendance plus tard au cours de sa vie.

L'alcool et les drogues ont des effets particulièrement néfastes chez les enfants et les jeunes, car leur cerveau est encore en développement.

Types de consommation d'alcool et de drogues

Voici les trois principaux types de consommation d’alcool et de drogues :

1. la consommation d'alcool ou de drogues : consommation d'alcool ou d'autres drogues à l'occasion, mais sans développer : a) de tolérance physique, b) d'état de manque ni c) de troubles sociaux ou émotionnels
2. l'abus d'alcool ou de drogues : consommation d'alcool ou d’autres drogues au point où une telle consommation entraîne des problèmes d'ordre physique, social ou émotionnel
3. la dépendance à l'alcool ou à des drogues : consommation d'alcool ou de substances au point où le corps est physiquement dépendant à la substance. Une personne est dépendante lorsqu'elle doit continuer à boire ou à se droguer pour éviter de ressentir un état de manque. Si cette personne ne consomme pas d'alcool ou de drogues, son corps présente un syndrome de sevrage.

Drogues d’emploi courant

Voici les drogues d'emploi courant qui peuvent être consommées de façon excessive :

- l'alcool : sa consommation peut souvent entraîner un bien-être et diminuer l'anxiété ou le stress. Malheureusement, une consommation excessive peut provoquer des sautes d'humeur, des troubles de l'anxiété et peut altérer la mémoire, la coordination et le jugement
- la marijuana : sa consommation peut entraîner un bien-être temporaire. Malheureusement, une consommation soutenue cause des troubles de la concentration et de l'apprentissage, voire la paranoïa
- les stimulants : les stimulants correspondent à une classe de médicaments qui comprend les amphétamines, le méthylphénidate (Ritalin) et la caféine. La cocaïne et le crack se trouvent également dans cette catégorie. On consomme des stimulants parce qu'ils peuvent améliorer (temporairement) l'humeur et accroître l'énergie, la vigilance et la concentration. En effet, les stimulants sur ordonnance comme le méthylphénidate peuvent s'avérer très utiles dans le traitement de certaines affections à condition que la prise du médicament se fasse sous la supervision d'un médecin. Hélas, la consommation excessive de stimulants peut entraîner la dépression, des troubles de l'humeur et la paranoïa.
- les inhalants : les inhalant sont des vapeurs chimiques qui se respirent et qui provoquent des effets psychotoniques que certaines personnes trouvent agréables. Toutefois, ces inhalants détériorent les cellules du cerveau ainsi que d'autres organes vitaux comme le cœur, les reins, le foie et des muscles.
- Les hallucinogènes : les hallucinogènes englobent des drogues comme le LSD (acide), la psilocybine (champignons), l’ecstasy et la kétamine. On les consomme pour produire des effets psychotoniques légers à intense, parmi lesquels on peut ressentir une modification de la perception, une chaleur affective, une sensation de chaleur et de l'énergie. Malheureusement, on cite parmi les effets négatifs des hallucinations terrifiantes, de graves dépressions, une surchauffe du corps et la mort.
- les opioïdes : les opioïdes correspondent à une catégorie de médicaments qui comprend la morphine, la codéine, l’oxycodone et des drogues illicites comme l'héroïne. On les consomme, car ils suscitent (temporairement) des sensations d'euphorie ou de joie extrême. Les médecins peuvent être amenés à prescrire des opioïdes pour soulager la douleur. Hélas, l'abus de telles substances peut provoquer la nausée, une dépendance physique, des troubles de l'humeur et la mort.

Pourquoi les gens se droguent-ils?

Il existe différentes raisons pour lesquelles les gens boivent ou se droguent. Il est plus facile d'aider un alcoolique ou un toxicomane si vous comprenez les raisons qui le poussent à le faire. En effet, vous pouvez 1) convenir avec lui de la raison qui l’incite à consommer (c'est-à-dire son objectif), ce qui l’aide à établir un lien de confiance avec

lui, puis 2) trouver un moyen plus sain de parvenir au même objectif.

Voici les raisons fréquentes (et les solutions correspondantes) :

- l'ennui, la curiosité et le désir de s'amuser. Dans ce cas, vous pouvez aider votre enfant à trouver des moyens plus adaptés faisant intervenir d'autres activités (par exemple le sport, les arts, etc.)
- la pression du groupe et la volonté de s'intégrer à un groupe de camarades. Dans ce cas, vous pouvez aider votre enfant à trouver des moyens plus sains d'être accepté par ses camarades ou à trouver un différent groupe d'amis.
- la gestion du stress à la maison, au travail, à l'école ou dans les relations avec les autres. Dans ce cas, vous pouvez aider votre enfant à :
    - reconnaître ces stress,
    - trouver des façons de les diminuer,
    - y faire face.

  Il se peut que vous soyez partie intégrante du stress que votre enfant ressent. Le cas échéant, c'est en réalité une bonne chose, car vous pouvez désormais y faire quelque chose.

- Parfois, l’enfant cherche à remédier à une affection sous-jacente comme la dépression, l'anxiété, l'insomnie ou le manque de concentration. Malheureusement, bien qu'une drogue illicite puisse apaiser temporairement ces affections, elles causent à coup sûr des problèmes à long terme. C'est par exemple le cas chez les adolescents déprimés qui consomment de l'ecstasy et de la marijuana pour améliorer leur humeur, chez l'étudiant à l'université qui souffre d’anxiété et d'insomnie et qui en vient à bout en consommant de l'alcool ou l’élève au secondaire qui découvre que la nicotine et la marijuana l'aident à se concentrer. Dans ces cas, il est important de trouver des moyens plus sains pour remédier à ces affections sous-jacentes. Commencez par consulter le médecin de votre enfant.

Prévention

Les études montrent que de nombreux adolescents feront tout au moins l'expérience de l'alcool et des drogues. Ne vous découragez pas; il existe de nombreuses choses que les parents et les fournisseurs de soins peuvent faire pour diminuer les risques :

Informez-vous sur les drogues et la consommation de drogues chez les enfants et les jeunes. Il existe un grand nombre de bons sites Web sur le sujet, comme celui du National Institute for Drug Abuse à Bethesda au Maryland (www.nida.nih.gov) ou celui du Centre de toxicomanie et de santé mentale de Toronto en Ontario (www.camh.net). Vous trouverez davantage de liens à la fin du présent article.

Développez de bonnes relations avec vos enfants avant qu'ils ne deviennent adolescents. Passez de bons moments avec eux tant qu'ils sont encore jeunes et qu'ils veulent passer du temps avec vous!

Prenez au moins un repas par jour ensemble en famille. Avec nos emplois du temps surchargés d’aujourd’hui, il peut être vraiment difficile de mettre cette mesure en place, mais c'est important. Les études montrent que les familles qui consomment au moins un repas par jour ensemble ont des enfants qui sont moins susceptibles d’être aux prises avec la drogue ou l’alcool (bien que l’on ne sache pas vraiment s'il s'agit d'une cause ou d'un effet).

Apprenez comment parler à vos enfants de sorte qu'ils vous écoutent et comment les écouter pour qu'ils vous parlent... Laissez-les vous parler en toute liberté de leurs émotions. Ne leur faites pas la morale ni de longs discours. Créez un environnement réconfortant dans lequel vos enfants se sentent à l'aise de vous confier les stress et les problèmes qu'ils rencontrent.

Renforcez leur estime d'eux-mêmes et leur confiance en eux, ce qui aidera vos enfants à résister à la pression du groupe et à savoir dire non.

Valoriser la persévérance. Soyez attentifs à des situations dans lesquelles votre enfant s'est donné du mal pour quelque chose, quel qu'en soit le résultat. Si votre enfant réussit, félicitez-le, mais valorisez les efforts qu'il a déployés et non le résultat. Par exemple, si votre enfant étudie beaucoup et qu'il obtient des bonnes notes,

valorisez le temps qu'il a passé à étudier et non les bonnes notes. De la même façon, si votre enfant travaille dur, mais qu'il obtient une note médiocre, n'oubliez pas de toujours valoriser quand même l'effort qu'il y a mis.

Une telle attitude enseigne à votre enfant l'importance de travailler fort et la persévérance, qui sont les deux qualités les plus précieuses à long terme.

Si vous devez formuler des critiques constructives, alors critiquez les comportements ou les actes, mais pas votre enfant. C'est le comportement qui doit être modifié, pas votre enfant.

Apprenez à votre enfant à prendre ses propres décisions. Dans la mesure du possible, donnez l'occasion à votre enfant de faire ses propres choix au lieu de simplement lui dire quoi faire. Ainsi, par la suite, lorsqu'il sera confronté à des situations semblables, cette indépendance lui permettra de prendre ses propres décisions au lieu d'attendre que les autres le fassent pour lui.

Donnez à vos enfants une hygiène de vie qui comprend des sports et des loisirs afin qu'ils ne s'ennuient pas et qu'ils aient toujours quelque chose à faire. Faites des activités avec vos enfants pour tisser des liens plus étroits avec eux.

Apprenez à votre enfant comment composer avec des émotions et des sensations envahissantes. Faites savoir à votre enfant que les sensations désagréables comme les sautes d'humeur s'améliorent et qu'elles ne durent pas. Donnez des exemples sur la façon d'atténuer la douleur ou la tension mentale sans avoir recours au tabac, à alcool ou à d'autres drogues.

Abordez avec votre enfant la question de la pression du groupe et de l'acceptation. Parlez avec lui de l'importance d'être soi-même et dites-lui que les vrais amis vous acceptent tel que vous êtes, que les vrais amis ne vous demandent pas de prendre de la drogue juste pour se sentir accepté.
Enseignez à vos enfants les valeurs familiales. Expliquez-leur comment faire la différence entre les bonnes choses et les mauvaises choses à faire. Dites-leur qu'il s'agit là des valeurs de votre famille, quelles que soient les valeurs que d'autres familles peuvent avoir.
Apprenez-leur les règles en vigueur chez vous, qui sont le prolongement des valeurs familiales.

Soyez bien clair sur les règles en vigueur chez vous en ce qui concerne la consommation de tabac, d'alcool et d'autres drogues.

Expliquez à votre adolescent que s'il se montre digne de confiance et responsable, il obtiendra des privilèges et votre confiance. Soyez clair sur vos attentes concernant la consommation de drogues et des répercussions éventuelles.

Avant toute chose, vous devrez réfléchir aux points suivants :

- Quelles sont vos attentes concernant la consommation de drogues? Êtes-vous disposé à tolérer l'expérimentation? Êtes-vous disposé à donner l'occasion à votre enfant de consommer de l'alcool sous surveillance? Par ailleurs, il se peut aussi que vous ayez une politique de tolérance zéro.
- Quelles seront les conséquences? Le retrait des privilèges? La privation de sorties? Pendant combien de temps? Si vous établissez des répercussions, assurez-vous que vous pouvez les mettre en œuvre, car sinon vous perdrez votre crédibilité. Par exemple, le fait de décider que votre enfant ne pourra plus voir un camarade particulier à l'école peut partir d'un principe raisonnable, mais veillez à pouvoir faire respecter la règle que vous imposez.

Donnez des exemples de la façon dont vous voulez que vos enfants se comportent. Les actes ont plus de poids que les paroles. Demandez-vous toujours : « Quel message je transmets à mes enfants? »
Par exemple :

- Ne consommez pas des drogues illicites vous-même
- Ne vous vantez pas d'avoir bu ou pris des drogues ou ne racontez pas vos « histoires de guerre » actuelles ou anciennes sur l'alcool et la drogue (si vous voulez vraiment les raconter, attendez au moins qu'ils soient adultes...)
- Ayez conscience de votre propre consommation d'alcool ou de drogues même s'il s'agit de substances légales. Par exemple :

    - offrez-vous de l'alcool à vos invités lorsqu'ils vous rendent visite? Vos enfants vous ont-ils déjà vu ivre? Est-ce que vous-même vous conduisez après avoir bu de l'alcool?
    - Consommez-vous des médicaments pour traiter de légères douleurs?
      Si vous avez répondu par l'affirmative à toutes les questions précédentes, demandez-vous : qu'est-ce que mes enfants retiennent de mon comportement?
- N'attendez pas d'aborder la question des drogues avec votre enfant. Parlez régulièrement de l'alcool et des drogues. Lorsque le sujet survient (soit à la télévision, dans les films ou dans la vraie vie), profitez-en pour en discuter avec votre enfant. Par exemple, si vous voyez une personne ivre dans un film ou au restaurant, parlez-en par la suite avec votre enfant.
- Sensibilisez votre enfant aux mythes répandus comme « tout le monde boit » ou « la marijuana ne fait pas de mal ».
- Agissez de pair avec l'autre parent. Peu importe si vous et l’autre parent n'êtes plus ensemble, faites de votre mieux pour communiquer de façon à vous assurer que vous transmettez tous les deux le même message à votre enfant sur la consommation de drogues.
- Collaborez avec d'autres personnes au sein de votre quartier, comme les parents et l'école. Au besoin, agissez conjointement avec les parents des amis de vos enfants. Un moyen efficace pour qu'un enfant arrête de consommer des drogues est de faire en sorte que ses amis arrêtent d'en consommer aussi.

Apprenez à votre enfant à dire non

Donnez à votre enfant quelques conseils sur la façon de répondre à quelqu'un qui lui offre de la drogue. Vous trouverez quelques phrases ci-dessous à titre d'exemple, mais vous devrez probablement demander à votre enfant la formulation qui convient le mieux dans son entourage :

- Poser des questions, par exemple : « C'est quoi? », « T'as eu ça où? »
- Dire non fermement, par exemple : « Non merci ! », « Pas pour moi ! », « Je passe mon tour ! »
- Expliquer pourquoi, par exemple «... Je touche pas à ça. », « Je préfère pas me mettre dans @#@$ »
- Proposer de faire autre chose, par exemple : « Que tu dis-tu... de faire un tour au centre commercial à la place? ...d’aller voir ce que font les autres... de jouer à (un jeu)... »
- S'en aller si les autres veulent toujours prendre de la drogue, par exemple : « Ok les gars, je vous vois plus tard alors! »

Établissez des règles qui aident votre enfant à dire non. Faites-lui part de votre attente à ce qu'il dise non si on lui propose de la drogue. Expliquez-lui ce qui se passera s'il enfreint la règle. Et bien sûr, mettez vos paroles à exécution, au besoin.

Les drogues et les médias

Les médias influencent énormément la perception des enfants par rapport à la consommation d'alcool et de drogues. Avec les milliards de dollars que dépensent chaque année les fabricants d'alcool et de tabac, les boissons alcoolisées et les produits du tabac sont les produits qui font l'objet du plus grand nombre de publicités aux États-Unis. Pire, ce sont les jeunes qui sont les premiers visés par bon nombre de ces publicités, lesquelles laissent entendre que boire ou fumer les rendra plus populaires, plus séduisants et plus accomplis.

Aider votre adolescent à comprendre la différence entre les messages trompeurs des publicités et la vérité des dangers liés à la consommation d'alcool et de produits du tabac.

Choses à faire

- Parlez des publicités avec votre enfant. Faites-lui comprendre le véritable message qu'elles communiquent.
- Faites de votre enfant un consommateur averti qui ne se contente pas de croire une publicité ou une annonce.
- Visionnez les téléséries et les films que regarde votre enfant pour vous assurer qu'ils ne présentent pas sous un beau jour le fait de fumer, de boire ou de se droguer.

Choses à ne pas faire

- N'autoriser pas votre enfant à porter des T-shirts, des vestes ou des chapeaux qui font la promotion de l'alcool ou du tabac.

Est-ce que mon enfant se drogue? Signes de toxicomanie

Voici la liste des signes qui peuvent indiquer que votre enfant boit ou se drogue :

Symptômes émotionnels

- Plus irritable ou colérique, ce qui peut conduire à un plus grand nombre de disputes à la maison
- Sautes d'humeur soudaines

Difficulté à vivre normalement

- À l'école : absences et baisse des notes. Au travail : absences et problèmes de rendement. À la maison : difficultés à assumer ses responsabilités, à participer aux tâches et à respecter les attentes.
- Changement dans la vie sociale
- Changement dans les amis : votre enfant s'est fait de nouveaux amis et ne veut pas qu'ils viennent à la maison ni que vous leur parliez

Symptômes physiques

- Difficulté à se concentrer
- En cas d'état d'ivresse ou sous l'effet de drogues, il se peut que vous remarquiez des signes comme des troubles de l'élocution, des pertes de mémoire, un manque de coordination et des troubles de l'attention.
- Il se peut que l'haleine ou les vêtements de votre enfant sentent l'alcool, la cigarette ou d'autres produits chimiques

Changement de comportement

- Périodes d'ébriété, d'étourdissements ou de comportements bizarres manifestes
- Changement dans l'habillement, l'apparence ou la propreté
- Perte d'intérêt dans les choses que votre enfant aimait faire
- S'enferme pendant de longues périodes dans sa chambre
- Perte d'intérêt dans la propreté, la façon de s'habiller ou l'hygiène
- Comportement cachottier et suspicieux, comme le fait de cacher sa chambre (par peur que l'on y trouve de la drogue)
- Port de lunettes de soleil même lorsque cela n'est pas nécessaire (pour cacher des yeux rouges)
- Port de vêtements à manches longues même en été (pour cacher d'éventuelles marques d'injection)
- Présence d'accessoires facilitant la consommation de drogue ou de médicaments à la maison, par exemple des pilules, des bouteilles de sirop pour la toux, des feuilles d'aluminium, des cuillères, des pipes, des seringues, etc.
- Besoin de plus d'argent (pour acheter de la drogue), ce qui peut conduire à :
- Emprunter de l'argent aux autres
- Toujours demander plus d'argent
- Voler des objets à la maison, à l'école ou au travail
- Disparition de sommes d'argent (ou de possessions) à la maison ou qui appartiennent aux frères et sœurs ou aux parents
- Des objets qui disparaissent de la maison et que votre enfant met en gage
- Votre enfant peut signaler qu'il a perdu des choses qui lui appartiennent, qu'en réalité il va vendre pour acheter de la drogue
- Voici les signes qui peuvent indiquer que votre enfant vole (ou vend de la drogue)
- Il a toujours de l'espèce
- Il a de nouveaux gadgets coûteux comme des iPod qu'il dit être un cadeau d'un ami
- Il sort souvent très tard

Guides sur les fêtes d’adolescents à l’intention des parents

Si votre adolescent organise une fête :

Planifiez à l'avance. Passez en revue le déroulement de la fête avec votre adolescent. Aidez-le à planifier des activités possibles (par exemple des jeux, des activités sportives) afin que personne ne s'ennuie. La plupart des adolescents n'aimeront pas que les activités soient rigoureusement planifiées à l'avance, mais il est néanmoins bon d'avoir des options à sa disposition.

Limitez le nombre de participants à la fête de façon raisonnable, et ne laissez pas le nombre de participants échapper à votre contrôle. En gros, on recommande la présence d'un adulte par tranche de 10 à 15 adolescents. Il faut qu'au moins un adulte soit présent en tout temps. Demandez de l'aide aux autres parents si vous en avez besoin.

Dressez la liste des invités. La fête est réservée uniquement aux personnes invitées. N'autorisez pas les personnes non invitées à participer à la fête. Les personnes qui ne sont pas invitées augmentent le risque de consommation d'alcool et de drogues, de bagarres et de dégâts matériels.

Fixez une heure de début et une heure de fin pour la fête. Consultez les lois qui s'appliquent en matière de couvre-feu afin de déterminer une heure de fin.

Établissez des règles pour la fête. Parlez-en avec votre adolescent avant la fête. Les règles doivent comprendre les éléments suivants :
• L’alcool et les autres drogues sont interdits.
• Les lumières restent allumées en tout temps.
• L’accès à certaines pièces de la maison est interdit.

Sachez que vous êtes responsable de la sécurité des personnes participant à la fête, et immédiatement après celle-ci. Dans la plupart des localités, vous êtes responsable de tout ce qui arrive à un mineur qui a consommé de l'alcool ou des drogues chez vous. Autrement dit, si quelqu'un devient ivre à la fête, que vous le laissez rentrer chez lui et qu'il a un accident, vous êtes responsable.

Faites comprendre à votre enfant qu'il est également responsable sur le plan éthique, de façon à ce qu'il vous aide à faire respecter les restrictions pour veiller à la sécurité des personnes. Il faut demander aux invités qui apportent du tabac, de l'alcool ou d'autres drogues à la fête de quitter les lieux.

Si des personnes arrivent ivres ou finissent ivres, appelez leurs parents pour vous assurer qu'elles rentrent chez elles saines et sauves.

Soyez présent. L'idéal est que vous trouviez un endroit où vous pouvez participer à la fête, comme aider à servir la nourriture et les boissons. Sinon, soyez non loin de là à un autre endroit de la maison.

Si votre adolescent se rend à une fête :

La recommandation la plus courante que l'on donne aux parents est d'appeler les parents du jeune qui organise la fête pour offrir votre aide pour l’organisation (ce qui sert en même temps à confirmer que la fête a bien lieu). Vous pouvez en profiter pour demander si un adulte responsable sera sur place et vous renseigner sur la politique en matière d’alcool et de drogues. Lorsque c’est impossible, voici l'autre option...

Discutez avec votre adolescent de la fête et résolvez des problèmes ensemble. Dans l'esprit d'encourager votre adolescent à faire preuve de discernement, discutez ensemble de la fête, des risques possibles et de la façon d'y faire face. Si les risques sont trop importants, il vaut peut-être mieux ne pas aller à la fête.

Savez-vous où se trouve votre enfant? Demandez l'adresse et le numéro de téléphone de l'endroit où a lieu la fête. Demandez à votre adolescent de vous appeler si le lieu de la fête change.

Votre adolescent sait-il où vous êtes? Informez votre enfant de l'endroit où vous trouverez pendant la fête. Veuillez à ce que votre adolescent dispose d'une stratégie de sortie. Faites en sorte qu'il soit facile pour lui de quitter la fête à tout moment, par exemple en vous arrangeant pour qu'il puisse vous appeler en tout temps en lui

laissant un téléphone cellulaire ou de la monnaie pour passer un appel. Rappelez à votre jeune de ne JAMAIS monter en voiture avec un conducteur qui a bu ou pris des drogues.

Attendez votre adolescent avant de vous coucher et accueillez-le quand il rentre, de façon à savoir comment il va et comment s'est déroulée la fête. S'il ne veut pas en parler tout de suite, convenez d'un autre moment pour le faire.

Conseils d'ordre général à donner aux adolescents

Se tenir avec des personnes qui ne fument pas, ne boivent pas et ne se droguent pas.

Y aller en équipe avec un ami. Employer un langage codé pour se rappeler mutuellement qu'il est temps de quitter la fête.

Si votre adolescent aime rencontrer de nouvelles personnes, proposez-lui d'essayer certaines des activités suivantes plutôt que participer à des fêtes :

- les concerts gratuits
- les danses d'école
- toutes sortes d'activités parascolaires
- le sport
- le travail bénévole
- un travail à temps partiel
- des groupes de jeunes par l'entremise de l'église ou de groupes religieux

En définitive, vous ne pourrez jamais avoir la garantie que votre enfant évoluera toujours dans un environnement exempt de drogues et vous ne pourrez pas non plus le surveiller 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. C'est la raison pour laquelle la meilleure stratégie consiste à renforcer sa capacité de discernement, sa faculté à résoudre les problèmes et son indépendance.

Conduite avec des facultés affaiblies

La conduite avec des facultés affaiblies est probablement le méfait le plus mortel que l'alcool et les drogues puissent causer.

Les collisions de véhicules motorisés sont la première cause de décès chez les jeunes âgés de 10 à 24 ans. La conduite sous l'effet de l'alcool ou de drogues est le principal facteur responsable de ces collisions. Vous pouvez envisager de signer le Contrat pour la vie afin de faire prendre conscience à votre enfant de la gravité d'une conduite avec des facultés affaiblies.

De nombreuses organisations comme Les mères contre l'alcool au volant (MADD) fournissent d'excellents exemples de contrats pour la vie. Site Web : http://www.madd.ca/francais/youth/cpv_fr.pdf

Si vous craignez que votre enfant se drogue ou boive...

Il se peut que vous ayez des craintes que votre enfant se drogue ou boive. Toutefois, avant de le confronter, pensez à vous adresser à d'autres personnes qui le connaissent comme les amis, les proches et les enseignants. Vous n'avez pas besoin de leur dire explicitement que vous soupçonnez qu'il se drogue, mais vous pouvez toujours leur demander la perception qu'ils ont de votre enfant, ce qui peut être utile.

Au moment d'aborder le sujet avec votre enfant, choisissez un moment où il est éveillé, alerte et réceptif pour discuter. Donnez-lui le choix du moment auquel parler, par exemple « Veux-tu en parler maintenant ou plus tard? »

Évitez les interruptions, préservez une intimité et RESTEZ CALME. Passez en revue une liste avec votre enfant en mettant l'accent sur les sujets qui vous préoccupent.

Les choses à faire

Faites passer un message ferme, mais plein d’amour tel que :

- « Je t'aime trop pour te laisser te faire du mal. »
- « Je sais que d'autres personnes de ton âge prennent des drogues, mais je ne peux pas te laisser continuer à te comporter de cette façon. »
- « Nous ferons tout ce que nous pouvons pour t’aider. Si le tabac, l'alcool ou d'autres drogues font partie du problème, nous devons en parler tout de suite. »
- « Que tu sois triste, contrarié ou fâché, nous voulons t'aider, mais notre famille ne pourra pas tolérer la consommation de tabac, d'alcool ou d'autres drogues. »

Les choses à ne pas faire

Évitez de dire des choses comme :

- « Il n'y a qu'une seule raison pour expliquer son comportement, tu dois te droguer. »
- « Ne crois pas que je ne vois rien. Je sais ce que tu fais. »
- « Comment peux-tu être aussi stupide pour commencer à te droguer et à boire? »
- « Comment peux-tu nous faire ça? Comment peux-tu faire ça à notre famille? »
- « Qu’est-ce que j’ai fait de travers? Qu'est-ce que j'ai fait pour que tu commences à fumer, à boire et à te droguer? »

N'oubliez pas, si votre enfant se drogue, il a besoin de votre aide. N'ayez pas peur d'être un parent fort! Toutefois, il se peut que le problème soit trop lourd à porter pour vous seul. N'hésitez pas à demander de l'aide auprès de professionnels, comme votre pédiatre, un conseiller, un groupe de soutien ou un programme de traitement.

Comment aider votre adolescent s'il se drogue

Les choses à faire

Restez calme. En tant que parent, il se peut que vous vous sentiez bouleversé, en colère ou contrarié que votre enfant puisse se droguer ou boire. Mais gardez votre calme lorsque vous lui parlez. Ne hurlez pas, ne criez pas, car il sera probablement peu disposé à vous parler si vous lui criez après.

Ne rompez pas la communication. Peu importe combien vous êtes en colère ou contrarié, il est important d'agir de façon à ce que votre enfant vous parle et se confie à vous.

Trouvez du temps pour lui parler en privé et non dans un endroit public ou devant d'autres personnes. Si votre adolescent craint d'être dans une situation embarrassante, il ne se confiera tout simplement pas.

Si votre enfant est ivre ou sous l'effet de drogues, attendez qu'il soit redevenu sobre.
Faites part de vos préoccupations avec assurance.

a) Vous pourriez lancer la discussion par une observation. Par exemple : « J'ai trouvé des pilules dans ta chambre. » « Tes notes baissent à l'école, et tu es rentré à la maison sous l'effet de drogues. »

b) Formulez vos phrases à la première personne. Par exemple : « Je m'inquiète pour toi. »

Apprenez à votre enfant à dire non. La plupart des enfants obtiennent de la drogue par leur entourage et leurs camarades à l'école.

Apprenez à votre enfant à s'affirmer et à dire non. Voici des façons de le faire :

- « Non merci ! »
- Donner une excuse : « Désolé, mais il faut que j'y aille ! Merci ! »
- Refuser et faire une contre-proposition, par exemple : « Non, je ne touche pas à ça. Que dirais-tu d’aller faire du vélo à la place? »

Établissez des règles ou des attentes, des limites et des répercussions claires si votre enfant se drogue. Mettez-les par écrit sur papier. Voici certaines des attentes types :

- Interdiction de prendre des drogues
- Si jamais on trouve des drogues ou des accessoires facilitant la consommation de drogues (par exemple des bongs) dans la maison, ils seront confisqués et il y aura des répercussions, par exemple l'enfant sera privé de sorties.

En cas d'infraction des règles ou des attentes, assurez-vous que les restrictions et les répercussions puissent être appliquées. Cela s'applique au retrait de certains privilèges comme les sorties (par exemple en être privé), regarder la télévision, passer du temps sur l'ordinateur, etc.

Encouragez activement les amitiés que peut développer votre enfant avec des camarades sains qui ne se droguent pas. Faites participer votre enfant à des activités qui lui donneront l'occasion de rencontrer de nouveaux amis (qui ne consomment pas de drogues).
Surveillez votre enfant. Un adolescent qui se drogue a besoin d'une supervision rapprochée. Voici quelques-unes des façons courantes de s'y prendre :

- Imposer un couvre-feu strict
- Limiter les échanges avec les amis qui se droguent
- Au lieu de simplement lui donner de l'espèce (que votre enfant peut utiliser pour acheter de la drogue), vous pouvez lui demander les reçus ou, en fait, aller avec lui pour faire les courses (et vous assurer que l'argent n'est pas dépensé dans la drogue).

Les choses à ne pas faire

Ne sombrez pas dans la culpabilité et les reproches. Ne perdez pas votre temps à vous culpabiliser ni à vous faire des reproches. Concentrez plutôt votre énergie sur ce que vous allez faire.

Ne faites pas la morale. Évitez les longs discours sur la façon dont les choses se passaient lorsque vous étiez adolescent, car les adolescents auront tendance à ne plus vous écouter.

Ne minimisez pas l'importance de la consommation de drogues chez votre enfant, prenez les choses au sérieux. Vous avez peut-être vous-même fait l'expérience des drogues lorsque vous étiez jeune, mais ne fermez pas les yeux sur la consommation de votre enfant en disant : « Tout le monde le fait ». Les drogues sont beaucoup plus puissantes et accessibles de nos jours et exposent les jeunes à un risque plus élevé que les drogues consommées dans le passé.

Ne parlez pas de votre propre consommation de drogue. Vous pourriez être tenté d'aborder l'expérimentation que vous avez faite quand vous étiez jeune, mais retenez-vous. Votre enfant pourrait s'en servir pour justifier de se droguer.

Comment traite-t-on la toxicomanie?

Beaucoup de jeunes font l'expérience de différentes substances, mais ils ne deviendront pas tous toxicomanes. Toutefois, pour les jeunes qui tombent dans la toxicomanie, voici différents types de traitement :

- Le traitement en milieu communautaire (auparavant appelé traitement pour patients externes, lesquels vivent à la maison) consiste à ce que le jeune reste à la maison et qu'un conseiller le rencontre lui et sa famille.
- Le traitement de jour est d'ordinaire un programme de traitement associé à un programme scolaire thérapeutique. Le jeune fréquente l'école du programme et reçoit également de l'aide pour se défaire de sa toxicomanie.
- Le traitement en établissement est un type de traitement plus intensif, où le jeune reste dans un établissement de traitement en permanence et pendant une période d'au moins 21 jours.
- Les centres de réadaptation pour toxicomanes (d'ordinaire destinés aux jeunes adultes et aux adultes plus vieux) sont des endroits sûrs offrant un soutien, où le jeune peut rester après avoir commencé son sevrage. Ils donnent en général des conseils et aident à acquérir des aptitudes de vie de façon à ce que les jeunes puissent devenir indépendants.

Qu'en est-il des tests de dépistage des drogues?

Les tests de dépistage des drogues doivent être réalisés après discussion avec votre médecin ou un autre professionnel de la santé. Il ne sont pas indiqués pour tout le monde mais ils peuvent être très utiles dans certaines familles. Dans ces cas, il doit au préalable exister une entente avec l'enfant selon laquelle il ne doit plus consommer de drogues. Vous pouvez par la suite demander à votre enfant de faire des tests de dépistage de façon aléatoire. Si les tests sont négatifs, alors l'enfant sera récompensé. Dans le cas contraire, il y aura des répercussions...

Quand faut-il solliciter l'aide d'un professionnel?

Si l'état de votre enfant ne s'améliore pas rapidement, il vaut alors mieux obtenir l'aide d'un professionnel. Vous commenceriez par communiquer avec le médecin qui s'occupe de votre enfant ou un programme local de traitement de la toxicomanie.

Si vous vous sentez coupable ou responsable

« Je ne me doutais absolument pas que mon enfant se droguait! »

Il se peut que vous soyez abasourdi et bouleversé, car vous ne vous doutiez absolument pas que votre enfant se droguait. Les enfants et les jeunes sont très forts pour dissimuler leur toxicomanie, donc ne vous rendez pas malade.

C'est très courant que de nombreux parents ne se soient rendu compte de rien.

« Qu’avons-nous fait de travers? »

Il se peut que vous vous fassiez des reproches et que vous vous sentiez coupable. Ne vous culpabiliser pas, car les enfants et les jeunes sont inondés de messages les incitant à consommer des drogues et de l'alcool, que ces messages proviennent d'amis, de camarades, de films, de musique et de télévision... Vous ne pouvez pas changer le passé. Concentrez plutôt votre énergie sur ce que vous allez faire.

Résumé

L’alcoolisme et la toxicomanie sont un des problèmes les plus importants auxquels les jeunes sont confrontés de nos jours. Heureusement, il y a de nombreuses choses que vous pouvez faire comme parent :

- Restez calme;
- Veillez à ce qu'en tant que parent et modèle, vous ne soyez pas vous-mêmes alcoolique ni toxicomane;
- Développez une relation de confiance avec vos enfants fondée sur l'affection, l'amour, l'enrichissement spirituel et le soutien;
- Passez du temps avec vos enfants et partagez les bons comme les mauvais moments;
- Écoutez vos enfants lorsqu'ils vous parlent;
- Fixez des attentes et des règles équitables et cohérentes;
- Agissez sans tarder si des problèmes de toxicomanie surviennent;
- Sollicitez l'aide d'un professionnel, au besoin.

Sites Web

- Centre canadien de lutte contre l’alcoolisme et la toxicomanie (CCLAT).
  http://www.ccsa.ca/Fra/Pages/Home.aspx

- Mothers Against Drunk Driving (MADD) (Les mères contre l’alcool au volant)
  http://www.madd.ca

Où trouver de l’information aux États-Unis

Les ressources locales :

- Le National Resource Center au 1-866-870-6948, http://www.adolescent-substance-abuse.com

Pour obtenir de l'information d'ordre général

- National Institute on Drug Abuse (NIDA),tél. : 301-594-6142.
  http://www.drugabuse.gov
  http://teens.drugabuse.gov
- National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information
  http://ncadi.samhsa.gov
- Partnership for a Drug-Free America,
  http://www.drugfree.org

Références

Johnston L et al. Monitoring the future. National results on adolescent drug use : overview of key findings, 2001. Bethesda (MD) : National Institute on Drug Abuse; 2002. NIH Pub No. 02-5105.

Ontario Student Drug Use and Health Survey, 2007, Centre for Addiction and Mental Health, retrieved Aug 21, 2009 from
http://www.camh.net/Research/Areas_of_research/Population_Life_Course_Studies/OSDUS/OSDUHS2007_DrugDetailed_final.pdf

Information sur le présent document

Le document a été rédigé par l'équipe eSanté Mentale qui comprend :

- les membres du comité d'information sur la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) en Ontario au Canada, qui représentent un groupe professionnel composé de représentants du domaine de la psychiatrie, de la psychologie, des soins aux enfants et aux jeunes, du travail social, des soins infirmiers et de l'ergothérapie
- Robert Polack, Services de dépendance et de santé mentale au Centre de santé communautaire Côte-de-Sable à Ottawa en Ontario (Canada).

Avis de non responsabilité

Les renseignements contenus dans cette brochure sont offerts « tels quels » et sont destinés uniquement à fournir des renseignements généraux qui complètent, mais ne remplacent pas les renseignements donnés par votre intervenant en matière de santé. Communiquez toujours avec un professionnel de la santé qualifié pour tout renseignement supplémentaire concernant votre situation ou circonstance particulière.

La licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité tant 1) qu'il n'est pas utilisé de manière à suggérer que nous vous endossons ou que nous approuvons votre utilisation du matériel, 2) que ce matériel n'est pas utilisé à des fins commerciales (non-commerciales), 3) que ce matériel n'est modifié d'aucune façon (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète au http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/