

Outil d'accompagnement pour les parents

Ados et substances : Écouter, comprendre et prévenir

*Pour apprendre à communiquer efficacement avec
son adolescent.e et prévenir les risques liés à la
consommation.*



Table des matières

3. Introduction

- 3. Présentation du guide
- 4. Rôle central des parents dans la prévention
- 4. L'importance de la prévention dès le début de l'adolescence

5. Adopter une approche parentale cohérente et bienveillante

- 5. Visons le même message!
- 6. Encourager le dialogue
- 9. Techniques de communication à favoriser
- 9. Gérer les désaccords et les conflits de manière constructive

11. Comprendre la consommation et ses impacts

- 11. Pourquoi les ados sont tenté.e.s par les substances?
- 12. Substances les plus courantes et leurs effets
- 14. Vapoteuses et wax pens: ce qu'il faut savoir
- 16. Signes à observer
- 17. Facteurs de risque
- 18. Comment réduire les risques liées à la consommation

20. Conclusion et ressources

- 20. Rappel du rôle significatif des parents dans la prévention
- 20. Ressources

Présentation du guide

Ce guide s'adresse à vous, parents d'adolescent.e.s, avec pour objectif de vous offrir des repères simples et concrets pour agir efficacement et sans jugement dans la prévention des risques liés aux substances psychoactives. Que votre adolescent.e consomme ou non, ce guide est conçu comme un outil de soutien pour développer l'esprit critique et l'autonomie de votre jeune, tout en favorisant un dialogue ouvert et sans jugement.

Dans ce guide, quatre aspects importants seront abordés:

- 1 Développer une relation de confiance entre parents et adolescent.e.s**
- 2 Adopter une approche parentale cohérente et structurée**
- 3 Mettre en place des stratégies de dialogue ouvert**
- 4 Fournir de l'information claire et fiable sur les substances**

Vous êtes un facteur de protection essentiel, un filet de sécurité, un guide : 63% des adolescent.e.s âgé.e.s de 13 à 19 ans ont cité que leurs sources privilégiées d'information au sujet des drogues sont leurs parents et le milieu scolaire (Étude de suivi de JSDC, 2020).

Les études démontrent que les parents ont une influence significative sur les croyances et le comportement des jeunes. Les adolescent.e.s reçoivent des messages de la part des pairs, des médias, des instances publiques concernant la consommation de substances et les parents doivent faire partie de la conversation.

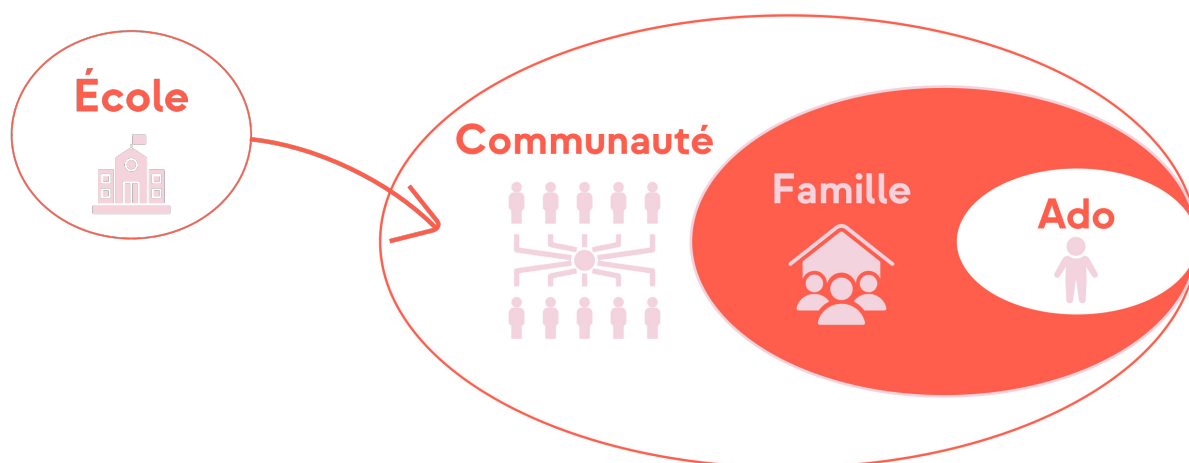
Faites-vous confiance !



Rôle central des parents dans la prévention

Ça prend un village pour élever un enfant!

Chacun.e a son rôle à jouer dans la communauté pour offrir soutien et accompagnement.



Les messages sur la consommation de substances sont souvent contradictoires, allant de la banalisation à la dramatisation. Ce manque de cohérence complique pour les adolescent.e.s de distinguer ce qui est socialement acceptable ou ce qui ne l'est pas.

L'importance de la prévention dès le début de l'adolescence

Mieux vaut prévenir que guérir. Parlez de la consommation tôt, avant que votre ado ne commence à expérimenter, pour établir un canal de communication, favoriser le lien de confiance et réduire les risques. Un dialogue en amont est une étape clé pour les accompagner de manière proactive et bienveillante.

Si votre ado a déjà commencé à expérimenter, il n'est pas trop tard.

Votre attitude compréhensive et ouverte peut les encourager à se confier et à prendre des décisions plus éclairées.

Visons le même message!

La consommation de substances est un sujet délicat, et chaque parent peut avoir des croyances et des expériences personnelles qui influencent sa vision et ses messages. Selon votre situation familiale, ces différences peuvent entraîner un manque de cohérence dans les messages transmis au jeune, ce qui risque de générer de la confusion.

Si la situation familiale ne permet pas une vision commune entre parents, ou si la communication parentale est rompue, reconnaître auprès du jeune la situation peut être difficile à gérer. Visez à outiller le ou la jeune à votre charge pour naviguer entre des règles différentes en lui expliquant vos attentes et en l'encourageant à poser des questions ou à venir chercher du soutien.

« Si tu sens un conflit entre nos règles ou si tu te sens coincé.e entre nous, parles-en.

On trouvera une solution ensemble, même si je ne peux pas en discuter directement avec ton autre parent. »



Même si vos opinions diffèrent, prenez un moment pour clarifier les messages et les règles que vous souhaitez transmettre à votre adolescent.e.

Demandez-vous : **« Quelles limites pouvons-nous établir ensemble ? ».**



L'objectif n'est pas d'être d'accord sur tout, mais d'assurer une certaine cohérence pour éviter la confusion et offrir un cadre sécurisant.

Encourager le dialogue

Une relation de qualité entre parents et adolescent.e.s est l'un des plus puissants facteurs de protection en termes de prévention en lien avec la consommation. Lorsque les jeunes se sentent écouté.e.s, compris.e.s. et soutenu.e.s par leurs parents, ils et elles sont plus enclins à développer une estime de soi saine et à prendre des décisions éclairées. Les liens familiaux forts créent un sentiment de sécurité et de confiance, ce qui rend les adolescent.e.s moins susceptibles de chercher du réconfort ou de l'acceptation par le biais de comportements à risque, comme la consommation de substances psychoactives.

Cette dynamique repose sur un équilibre entre le rôle de l'adolescent.e et celui du parent. **Rôle de l'adolescent.e : prouver qu'il ou elle est digne de confiance.** Les jeunes, en adoptant des comportements responsables et en respectant les limites établies, participent activement au maintien de cette relation de confiance. **Rôle du parent : donner des opportunités à l'adolescent.e de prouver qu'il ou elle est digne de confiance.** Cela peut inclure la délégation de responsabilités adaptées à leur âge ou la prise en compte de leur point de vue dans les décisions familiales, renforçant ainsi leur autonomie.

Les études démontrent que les jeunes qui maintiennent une relation ouverte et positive avec leurs parents ont tendance à être mieux informé.e.s sur les risques liés aux substances et à avoir des comportements plus responsables face aux pressions sociales (CCSA, 2014; Bertrand & Côté, 2013; Chaput-Langlois & Blais, 2022). En établissant un dialogue honnête et sans jugement, les parents peuvent non seulement offrir des repères et des conseils, mais aussi encourager leur adolescent.e à partager ses préoccupations et ses expériences, réduisant ainsi les enjeux de la consommation.

En fin de compte, être présent.e et engagé.e dans la vie de son adolescent.e, tout en respectant son besoin d'autonomie, constitue une base solide pour la prévention et la réduction des risques liés aux substances.



Des gestes pour nourrir la confiance et la proximité émotionnelle



1

Montrez du soutien et de l'affection pour maintenir une bonne communication : la proximité émotionnelle favorise un environnement où l'on peut s'exprimer sans crainte de jugement.

« Je suis fière de toi quoiqu'il arrive. Le plus important pour moi, c'est que tu te sentes en confiance. Je ne te juge pas. »

2

Soyez à l'écoute, calme et amical.e, même face à des situations préoccupantes : l'écoute active permet à l'adolescent.e de se sentir entendu.e et respecté.e.

« Merci de me faire confiance, même si ce que tu me confies est difficile à entendre pour moi. L'important c'est que tu te sentes à l'aise de te confier à moi. »

3

Choisissez des moments propices pour parler et soyez proactif.ve, sans trop insister : être proactif.ve montre que vous vous souciez de leur bien-être. Être en position d'écoute peut réduire les chances de provoquer une résistance.

« Peut-être qu'on pourrait soit prendre une marche après le souper, cuisiner ou faire un tour en voiture? »

4

Exprimez vos émotions (tristesse, colère, déception), sans jugement ni frustration : cela prévient les malentendus en clarifiant vos préoccupations sans blâmer l'adolescent.e, et encourage une communication ouverte où chacun.e se sent libre d'exprimer ses sentiments.

« Je suis inquiet.e d'apprendre que tu consommes cette substance et je suis préoccupé.e mais, je préfère le savoir. Je vais prendre un moment pour réfléchir. »

Suite



Des gestes pour nourrir la confiance et la proximité émotionnelle



5

Fixez des attentes claires, avec bienveillance : cela offre un cadre sécurisant tout en montrant votre soutien pour discuter de sujets délicats, tandis que l'empathie renforce la relation et encourage le partage.

« Je comprends que tu veux aller à la fête avec tes ami.e.s, et que c'est important pour toi. Je suis d'accord que tu y ailles, mais j'aimerais en discuter avec toi pour que ta sécurité soit assurée. »

Vous pouvez ensuite poser ces questions selon le contexte:

« Est-ce que tu connais les personnes qui seront présentes? » - « Est-ce qu'il y aura des adultes? » - « Es-tu au courant s'il y aura de l'alcool, du cannabis ou d'autres drogues? » - « As-tu l'intention d'en prendre? Si oui, comment comptes-tu réduire les risques? » - « Qu'est-ce que tu en penses si j'allais te reconduire et te chercher? Si tu te sens mal à l'aise ou si tu as besoin que je vienne te chercher, appelle-moi n'importe quand, je le ferai sans poser de questions sur le moment. »

6

Informez-vous sur leurs ami.e.s et leurs activités : posez des questions sur leur quotidien, intérêts et passions. S'intéresser sincèrement à ce qu'il ou elle aime aide à renforcer votre lien.

7

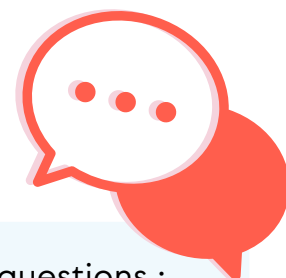
Encouragez l'esprit critique : aidez votre ado à réfléchir aux nuances de la consommation en posant des questions ouvertes. Ce type de dialogue aide à développer l'autonomie et la capacité à évaluer les risques.

« Qu'est-ce qui pourrait rendre une consommation responsable / risquée à ton avis? » - « Quels bienfaits ou effets positifs pourraient motiver quelqu'un à consommer? » - « Quand est-ce que la consommation devient problématique pour une personne? » - « Pourquoi certaines personnes peuvent-elles avoir de la difficulté à arrêter de consommer? »

8

Demandez-leur simplement comment ça va : un *check-in* émotionnel régulier peut être bénéfique. En leur demandant comment il ou elle se sent, vous pouvez prévenir ou désamorcer un éventuel déclencheur.

Techniques de communication à favoriser



- Expliquez l'intention de la discussion : nommez clairement l'objectif, comme « Je voulais prendre un moment pour mieux comprendre ce que tu vis. »
 - Écoutez activement : ne coupez pas la parole et soyez pleinement présent.e
 - Posez des questions ouvertes qui suscitent la discussion
 - Pratiquez le silence : accordez du temps à votre jeune pour réfléchir avant de répondre
 - Montrez que vous avez bien compris : reformuler pour montrer que vous avez bien compris et validez ses propos
- Clarifiez en posant des questions : par exemple, « Peux-tu m'aider à comprendre ? » ou « J'aimerais connaître ton opinion sur ce sujet. »
 - Encouragez et remerciez : exprimez votre gratitude pour son honnêteté et sa confiance, par exemple en disant : « Merci de m'avoir partagé ça, j'apprécie ton ouverture. »
 - Soyez attentif.ve à la communication non verbale (sourire, roulement de yeux, bras croisés, évitement du regard, soupirs audible, s'approcher ou s'éloigner physiquement, etc)
 - Permettez au jeune de choisir le lieu de la discussion

Gérer les désaccords et les conflits de manière constructive

Les discussions sur la consommation de substances peuvent parfois entraîner des conflits entre parents et adolescent.e.s. Ces moments, bien que difficiles, peuvent aussi devenir des opportunités pour renforcer la relation et établir une meilleure compréhension mutuelle.

1

Restez calme

Les émotions peuvent monter rapidement, mais il est essentiel de ne pas répondre par la colère ou le jugement. Prenez une pause si nécessaire avant ou pendant la discussion.

2

Écoutez sans interrompre

Accordez à votre adolescent.e le temps de s'exprimer. Cela montre que vous valorisez son point de vue, même si vous n'êtes pas d'accord.

3

Clarifiez vos intentions

Rappelez que votre objectif n'est pas de punir, mais de garantir un environnement sain et sécuritaire. Expliquez que vous êtes là pour l'aider, comprendre ses choix et l'accompagner pour réduire les risques liés à la consommation, tout en lui offrant un soutien adapté à ses besoins.

4

Reformulez et validez

Répétez ce que vous avez compris de ses propos pour lui montrer que vous êtes attentif.ve. Par exemple : « Si je comprends bien, tu veux dire que... ».

5

Maintenez vos limites

Une communication ouverte ne signifie pas abandonner vos valeurs ou vos règles. Exprimez clairement vos attentes tout en restant flexible pour trouver un compromis raisonnable.

6

Cherchez des solutions ensemble

Plutôt que d'imposer des règles unilatérales, impliquez votre adolescent.e dans la recherche de solutions. Cela favorise un sentiment de responsabilité et de collaboration.

7

Encouragez à poursuivre le dialogue

Proposez de continuer la discussion plus tard si le conflit persiste, mais aussi au-delà des moments tendus. Faites savoir à votre adolescent.e qu'il ou elle peut toujours venir vous parler, peu importe la situation ou la difficulté.

Les conflits font partie des relations, mais leur résolution peut renforcer votre lien avec votre adolescent.e et favoriser une discussion constructive sur des sujets sensibles.

Si l'adolescent.e est sous l'effet d'une substance, attendez qu'il ou elle soit sobre avant de discuter pour faciliter un échange efficace et respectueux.



Prendre en considération les raisons de la consommation vous permettra:

- De faire preuve de **bienveillance** et de **compréhension**
- D'encourager une **communication ouverte**
- De **mieux évaluer** les comportements de consommation

Pourquoi les adolescent.e.s peuvent-ils ou elles être tenté.e.s par les substances psychoactives?

- **Curiosité** : L'adolescence est une période d'exploration et de découverte.
- **Pression sociale** : Le désir de s'intégrer, de répondre aux attentes ou d'appartenir à un groupe peut influencer leurs choix.
- **Recherche de sensations fortes** : Les jeunes cherchent parfois à vivre des expériences nouvelles et intenses.
- **Influence des médias** : Les images séduisantes véhiculées par les réseaux sociaux peuvent donner une allure cool à la consommation.



- **Gestion des émotions / éviter les problèmes** : Certain.e.s adolescent.e.s utilisent ces substances pour faire face au stress, à l'anxiété ou aux émotions difficiles. Ou pour gérer une neurodivergence et/ou autres enjeux personnels.
- **Sentiment d'invincibilité** : Ils et elles se sentent parfois à l'abri des conséquences.



Suite



- 
- **Manque d'information ou information erronée :** Une méconnaissance des risques et des effets peut les mener à expérimenter.
 - **Famille et entourage :** Le facteur environnemental de la consommation, le fait d'être entouré.e de consommation ou qu'elle soit fortement valorisée, ou banalisée, contribue à la consommation et augmente les risques.

- 
- **Ne le savent pas :** Une réponse frustrante mais tout de même fréquente est « je ne sais pas ». Il est important de ne pas réagir avec frustration ou supposer que votre ado ment. En raison de leur développement psychologique qui est en cours, il est possible que le ou la jeune ne comprenne pas, n'ait plus, ou n'ait pas encore de raisons claires pour consommer.

Les substances les plus courantes et leurs effets

Qu'est-ce qu'une substance psychoactive ?

Une substance psychoactive modifie le fonctionnement physique, psychologique et comportemental d'un individu. Elle peut procurer du plaisir dès la première utilisation, mais la tolérance développée pousse souvent à augmenter les doses. La consommation régulière comporte des risques pour la santé physique, mentale, sociale et financière, et aucun usage n'est sans risque.

Le cerveau continue de se développer jusqu'à 25 ans, les jeunes sont donc particulièrement vulnérables aux effets des substances psychoactives. Ces substances se classent en trois catégories : déprimeurs, stimulants et perturbateurs. Bien que certaines soient légales (souvent interdites aux jeunes), les substances légales obtenues sur le marché illégal, ainsi que les substances illicites, comportent des risques imprévisibles en raison de leur composition et de leur origine incertaines. Avant de commencer, gardez en tête ces données importantes : selon l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), **les substances les plus consommées par les jeunes du secondaire sont l'alcool, le cannabis, la nicotine et les médicaments sur prescription** (ETADJES, 2019).

COMPRENDRE LA CONSOMMATION ET SES IMPACTS

	Dépresseurs	Stimulants	Perturbateurs
Définition	L'effet général est de ralentir le fonctionnement du cerveau et du corps (système nerveux central).	L'effet général est d'accélérer le fonctionnement du cerveau et du corps (système nerveux central).	L'effet général est de modifier le fonctionnement du cerveau, du corps et du comportement.
Effets recherchés	Détente, sensation de plaisir et de légèreté, sensation de bien-être intense (euphorie), désinhibition, ralentir le rythme des pensées, soulager l'anxiété et la douleur.	Impression d'avoir plus d'énergie, avoir un sentiment de puissance et de confiance en soi, sensation de bien-être intense (euphorie), diminuer la faim, ouverture et/ou désir sexuel, augmentation des perceptions sensorielles.	Détente, sensations altérées et amplifiées, hallucinations auditives, tactiles, visuelles, sensation de bien-être intense (euphorie), désinhibition, ouverture et/ou désir sexuel.
Effets déplaisants et risques	Ralentissement du rythme cardiaque, confusion mentale, désorientation, diminution de la vigilance et de l'attention, somnolence, altération du jugement, dépression respiratoire.	Irritabilité, angoisse, paranoïa, risque cardiaque, assécher la bouche, palpitations, hyperthermie, anxiété, sudation excessive.	Peurs incontrôlées (bad trip), démotivation, difficulté de concentration, anxiété/crise de panique, troubles de sommeil, confusion.
Substances	• Alcool • Opiacés / Opioides • Benzodiazépine *Plusieurs médicaments en vente libre ont des effets dépresseurs comme ceux contre la toux et le rhume (de nuit), ainsi que les médicaments contre la douleur.	• Caféine • Nicotine • Cocaïne • Médicaments prescrits pour TDA/TDAH *Plusieurs médicaments en vente libre ont des effets stimulants comme ceux contre le rhume (de jour) pour réduire la fatigue et décongestionner les sinus.	• Cannabis • MDMA • Hallucinogènes • Kétamine

Pour plus d'information sur les substances, rendez-vous sur toxquebec.ca

Vapoteuses et wax pens: ce qu'il faut savoir

La popularité de la vapoteuse, ou « vape », chez les jeunes de 12 à 17 ans au Québec est en hausse. En 2019, environ 21 % des jeunes du secondaire ont déclaré avoir utilisé la vapoteuse au cours de l'année, un chiffre qui atteint 35 % parmi les élèves de 5e secondaire (INSPQ). Bien qu'elles soient parfois présentées comme une alternative moins nocive à la cigarette, elles ne sont pas sans risques, surtout pour les adolescent.e.s, dont le cerveau est en plein développement.

Les points essentiels à connaître :

1

Pourquoi les jeunes vapotent? :

Les saveurs attrayantes (gomme à mâcher, fruits, bonbons) malgré qu'elles soient maintenant défendues par la loi, sont toujours populaires chez les jeunes et retrouvé sur le marché illicite. La pression sociale et l'accessibilité des produits sont aussi des facteurs qui incitent les jeunes à essayer les vapoteuses. La technologie permet au dispositif d'être facilement dissimulé et le taux élevé possible de nicotine permet un effet plus puissant. La vapeur sortant de la cigarette électronique donne aussi l'impression d'être moins polluante.

2

Contenu des vapoteuses :

Les liquides pour vapoteuses peuvent contenir de la nicotine, des produits chimiques aromatisants, et parfois des substances illégales ou non réglementées. La nicotine est particulièrement préoccupante, car elle peut entraîner une dépendance rapide et affecter la mémoire, l'apprentissage et le contrôle des émotions chez les jeunes.

3

Les mythes autour des vapoteuses :

« *Ce n'est pas dangereux* » : Bien que souvent présentées comme inoffensives, les vapoteuses exposent les utilisateurs à des particules fines et à des substances chimiques potentiellement toxiques.

« *Il n'y a pas de nicotine dans toutes les vapoteuses* » : Certaines vapoteuses vendues comme sans nicotine peuvent en réalité contenir de faibles concentrations de cette substance.

« *La vapeur c'est seulement de l'eau* » : La vapeur produite par une vape n'est pas de l'eau, mais un aérosol formé lorsque le liquide du dispositif appelé « e-liquide » est chauffé. Les effets à long terme sur les poumons ne sont pas encore connus.

Suite



4

Risque d'expérimentation avec d'autres substances :

Les jeunes qui utilisent des cigarettes électroniques courent un risque accru d'essayer par la suite des cigarettes traditionnelles, du cannabis ou d'autres substances psychoactives. La vapoteuse peut servir de porte d'entrée vers des comportements de consommation plus risqués, en partie en raison de la dépendance à la nicotine ou d'une banalisation de l'acte de fumer.

Les wax pens sont des dispositifs similaires aux vapoteuses, mais conçus pour vaporiser des concentrés de cannabis, tels que la cire (wax) et les huiles.

- **Teneurs élevées en THC :** Ces concentrés contiennent souvent des niveaux de THC beaucoup plus élevés que les fleurs de cannabis traditionnelles, augmentant les risques d'effets secondaires comme l'anxiété, la paranoïa ou la psychose.
- **Facilité d'utilisation et discrétion :** Leur apparence similaire aux vapoteuses rend leur usage plus difficile à détecter, ce qui peut encourager une consommation fréquente ou excessive.
- **Risque accru pour les jeunes :** Étant en développement, le cerveau des ados est particulièrement vulnérable aux effets du THC, ce qui peut entraîner des impacts durables sur la mémoire et le développement émotionnel.

Les cigarettes électroniques et les wax pens sont principalement obtenus en ligne ou sur le marché illégal par les jeunes. Ce marché expose non seulement à des produits non réglementés, mais également à une diversité d'autres substances psychoactives illicites. Cette accessibilité augmente les risques d'expérimentation de drogues illégales, renforçant l'importance des messages de prévention à véhiculer.



■ Signes à observer

Certains changements dans le comportement ou l'apparence de votre adolescent.e peuvent indiquer une consommation de substances.

Voici les principaux signes à surveiller :

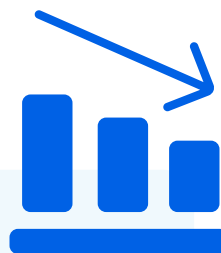
Changements d'humeur et de comportement

Irritabilité ou sauts d'humeurs fréquents, anxiété ou nervosité inhabituelle, manque d'intérêt pour des activités ou loisirs habituels, problèmes de mémoire ou de raisonnement, difficulté à se concentrer, prononciation difficile, élocution plus lente, incapacité de prendre des décisions immédiates, isolement, changements de cercle d'amis/entourage.



Problèmes scolaires

Baisse des résultats, oublis fréquents, absences fréquentes et retards répétés, manque de motivation.



Modifications physiques

Yeux rouges, possède des gouttes pour les yeux, fatigue marquée ou sommeil perturbé, teint pâle, ou changement de poids ou d'appétit.



Odeur inhabituelle

Odeur de tabac, d'alcool, de cannabis ou de produits chimiques, ou porte du parfum.



En plus des signes physiques, les facteurs de risques sont de bons indices.

Suite



Facteurs de risque

En complément des signes physiques et comportementaux, certains facteurs de risque peuvent indiquer une vulnérabilité accrue à la consommation :

- Impulsivité ou difficulté à contrôler ses émotions
- Recherche de sensations fortes ou prise de risques fréquente
- Agressivité ou conflits fréquents avec l'entourage
- Ami.e.s et entourage qui consomment
- Tensions familiales récurrentes ou communication limitée à la maison
- Consommation de substances par les parents ou la fratrie
- Argent de poche non supervisé ou en quantité importante



Si vous remarquez ces signes, il est important d'aborder la situation calmement. Ouvrez un dialogue sans accuser, en vous concentrant sur les comportements observés plutôt que de sauter directement aux conclusions. Soyez à l'écoute de votre adolescent.e pour mieux comprendre ses choix et ses raisons. Si vous avez des questions, des doutes ou des craintes, n'hésitez pas à poser vos questions aux divers professionnel.le.s présents à l'intérieur et à l'extérieur de l'école de votre ado.

Comment réduire les risques liés à la consommation

En guidant votre jeune avec des conseils pratiques et en maintenant une communication ouverte, vous contribuez à réduire les risques liés à la consommation tout en renforçant votre lien avec votre ado.

Voici des stratégies concrètes pour réduire les risques associés :

- 1 Retarder la première consommation**
Plus l'expérimentation est tardive, moins les risques pour le cerveau en développement sont importants. Plus l'initiation à la consommation est retardée, moins les jeunes sont vulnérables de développer des conséquences négatives liées à la consommation. Discutez avec votre jeune des avantages d'attendre avant d'essayer une substance.
- 2 Prendre de faibles doses et espacer les consommations**
Encouragez-les à ne pas consommer de grandes quantités d'un coup et à prendre le temps de ressentir les effets avant de consommer davantage.
- 3 Éviter de consommer seul.e**
L'isolement est un facteur de risque important au niveau des problèmes de consommation. Insistez sur l'importance d'être entouré.e de personnes de confiance en cas de malaise ou d'urgence et être en présence d'une personne qui ne consomme pas.
- 4 Ne pas mélanger les substances**
Consommer plusieurs substances en même temps peut amplifier leurs effets et augmenter considérablement les risques d'intoxication, de mauvaise réaction ou d'accident.

Suite



5

S'hydrater et manger avant et pendant la consommation

Boire de l'eau régulièrement pendant la consommation d'alcool et entre chaque verre permet de ralentir la consommation et d'éviter une déshydratation rapide. De plus, manger avant de consommer ralentit l'absorption de l'alcool dans le corps.

6

Éviter les produits de provenance incertaine

La dose, l'origine et le contenu des substances provenant du marché illégal sont pour la plupart inconnues.

7

Planifier un retour sécuritaire

Avant de sortir, discutez des options de transport sécuritaire pour revenir à la maison. Encouragez-les à utiliser des services de transport comme un taxi ou une application de covoiturage, ou bien à désigner un conducteur sobre s'il se rend à une fête ou à un événement. En cas de doute, assurez-vous que votre jeune puisse vous appeler à tout moment pour qu'il ou elle puisse rentrer en toute sécurité, sans avoir à prendre de risques.

8

Encourager des alternatives positives

Aidez votre ado à trouver des activités ou des passe-temps qui répondent à ses besoins sociaux ou émotionnels sans passer par la consommation.

9

Discuter des ressources d'aide disponibles

Demander à votre jeune les adultes de confiance accessible à l'école (intervenant.e.s, professeur.e.s, infirmier.e.s, etc.) et à l'extérieur de l'école (intervenant.e.s de maison des jeunes, tel-jeunes, coach de sport, psychologue, etc.) vers qui il ou elle peut se tourner en cas de besoin.

Rappel du rôle significatif des parents dans la prévention

Votre bienveillance, votre écoute et votre disponibilité sont vos plus grandes forces. Même si des moments de doute ou de conflit surviennent, rappelez-vous que votre présence reste une ancre importante pour votre adolescent.e. Il est normal de ne pas tout savoir, mais le simple fait d'être là, curieux.se et engagé.e, suffit souvent à ouvrir le dialogue et à apaiser les inquiétudes.

Restez confiant.e dans votre rôle. **Vous êtes un facteur de protection puissant pour aider votre jeune à naviguer cette période de sa vie en toute sécurité.**

Ressources



maisonjeanlapointe.org/traitement/pafe



tel-jeune.com/fr/parents
1-800-361-5085



inspq.qc.ca



camh.ca/fr/



aidedrogue.ca
1-800-265-2626

Intervenant.e.s présent.e.s dans l'école

Sources

Carver, H., Elliott, L., Kennedy, C., & Hanley, J. (2016) Parent-child connectedness and communication in relation to alcohol, tobacco and drug use in adolescence: An integrative review of the literature. [En ligne]

Choi HJ, Miller-Day M, Shin Y, Hecht ML, Pettigrew J, Krieger JL, Lee J, Graham JW. (2017) Parent Prevention Communication Profiles and Adolescent Substance Use: A Latent Profile Analysis and Growth Curve Model. [En ligne]

Choquet Marie (2011), Les parents face à la consommation de substances psychoactives des adolescents, Revue L'actualité. [En ligne]

Benoît Gauthier, Karine Bertrand et Pierre Nolin, (2010) Famille et traitement de la toxicomanie chez les adolescents : étude de cas », Enfances Familles Générations. [En ligne]

Hammond, D., Reid, J. L., Cole, A. G., Leatherdale, S. T. (2017). Electronic cigarette use and smoking initiation among youth: a longitudinal cohort study. Canadian Medical Association Journal (CMAJ). [En ligne]

Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire, 2019.

Leyton, M., et S. Stewart (éds). Toxicomanie au Canada : Voies menant aux troubles liés aux substances dans l'enfance et l'adolescence, Ottawa (Ontario), Centre canadien de lutte contre les toxicomanies, 2014.

Luk JW, Farhat T, Iannotti RJ, Simons-Morton BG. (2010) Parent-child communication and substance use among adolescents: do father and mother communication play a different role for sons and daughters?. [En ligne]

Reid, J. L., Rynard, V. L., Czoli, C. D., Hammond, D. (2019). Who is using e-cigarettes in Canada? Nationally representative data on the prevalence of e-cigarette use among Canadians. BMC Public Health. [En ligne]

Stanbrook, M. B. (2016). E-cigarettes: Gateway to nicotine addiction for youth. Canadian Medical Association Journal (CMAJ). [En ligne]