


JE M'IMPLIQUE COMME PARENT

Guide en prévention des dépendances
pour les parents d'adolescents



 **Uniattox**

Unité d'information et d'action en toxicomanie



C'est grâce au travail des dernières années auprès de nombreux parents, dans différents milieux, que nous avons pu rédiger ce guide en prévention des dépendances. À cela s'est ajouté la recherche des pratiques les plus à jour pour mieux accompagner les parents. Merci aux différents intervenants d'Uniatox qui ont travaillé sur ce guide, à sa directrice Manon Massé et à nos stagiaires en psychoéducation (2023-2024).

Projet propulsé par le Collectif Lanaudière.
Ce projet est financé par la politique gouvernementale de prévention en santé.



LÉGENDE

Ces icônes vous permettront de facilement repérer, tout au long du document, les trucs et astuces concrets, les informations clés et les exercices de réflexion.



Trucs et astuces



Information clé



Exercice de réflexion

©Uniatox, 2024

Dépôt légal

Troisième trimestre 2024

ISBN : 978-2-9820069-5-9

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Graphisme et illustration : Chloé Huard (Clohuard Studio)

À PROPOS

Uniatox (Unité d'information et d'action en toxicomanie) est un organisme communautaire à but non lucratif, qui œuvre en prévention des dépendances depuis 1978, et qui offre du soutien aux personnes aux prises avec un usage problématique de substances psychoactives, ainsi qu'à leurs familles. Notre but est d'aider et d'offrir du support à toute personne ou tout groupe désireux de comprendre le phénomène de la dépendance, d'en prévenir le développement et de cheminer vers un meilleur équilibre de vie.

Notre mandat vise la prévention des dépendances, le repérage, la détection, la prévention ciblée, la réinsertion sociale et la prévention de la rechute, sur tout le territoire du Sud de Lanaudière. Uniatox a su se tailler une place de choix dans sa communauté, par la diversité de ses services gratuits, orientés vers les besoins de sa clientèle de tous âges.

Notre approche est globale et de type biopsychosocial. La réduction des méfaits sous-tend nos actions. Nos services préventifs reposent sur trois stratégies, soit :

1

L'influence positive
qui permet d'effectuer de la sensibilisation, visant à modifier les attitudes et les connaissances, par le biais d'informations et d'exemples qui misent sur la responsabilisation de l'individu.

2

Le développement des compétences personnelles et sociales,
qui permet d'accroître les habiletés de la personne et du milieu de vie, afin de favoriser sa prise en charge et de la rendre plus apte à faire face aux situations de tous les jours.

3

L'aménagement des milieux de vie,
qui favorise la création de nouvelles activités dans l'environnement, de façon à offrir des alternatives susceptibles de répondre aux besoins sociaux et psychologiques des individus, ainsi que d'améliorer leur qualité de vie.

POURQUOI UN GUIDE?

Ce guide est un outil de prévention de l'usage problématique de substances psychoactives (SPA) s'adressant aux parents, ainsi qu'à toute personne responsable d'un adolescent de 12 à 17 ans.

Il vise la promotion de pratiques parentales positives, en lien avec la période de l'adolescence. Vous y trouverez de l'information pratique, des exercices de réflexion, des outils visuels et des références pertinentes.

Nous souhaitons intervenir sur les aspects sociaux, individuels et familiaux, lesquels peuvent influencer l'initiation à la consommation de SPA et le risque de développer des problèmes de consommation. Ces aspects sont appelés facteurs de risque.

Ce guide a également comme objectif de favoriser l'apparition de facteurs de protection, permettant aux adolescents de faire des choix éclairés quant à la consommation et ainsi, diminuer les risques pouvant y être associés.

Finalement, ce guide se veut un complément aux ateliers de groupe offerts aux parents de préadolescents, « Je pars du bon pied », et d'adolescents, « Je m'implique comme parent ». Ces ateliers sont proposés chez Uniatox; de plus amples informations sont disponibles à la fin du document (p.26) et sur notre site Internet.

TABLE DES MATIÈRES

À propos	3
Pourquoi un guide?	4
Comprendre l'adolescence	6
Le développement identitaire	6
Les besoins et les défis.....	7
La compétence sociale.....	8
La communication	8
La prise de décision éclairée	11
La gestion des émotions	13
La résolution de problèmes	14
Les saines habitudes de vie.....	16
Les écrans.....	16
Le sommeil	18
L'alimentation	19
L'activité physique	20
La prévention à la maison	21
L'encadrement parental	22
Les motifs de consommation	23
Les alternatives à la consommation	25
Conclusion	27
Glossaire	28
Contact et ressources.....	29
Références	30

COMPRENDRE L'ADOLESCENCE

L'adolescence est une période de grands changements. On compte, entre autres, la croissance rapide et le développement des caractéristiques physiologiques; la recherche d'autonomie et d'indépendance vis-à-vis des parents; le besoin grandissant d'appartenance au groupe, marqué par les nombreuses influences et l'importance de l'opinion des pairs; la pensée et le raisonnement qui se complexifient; l'accès aux concepts plus abstraits et à la planification de l'avenir, etc. Tous ces changements sur les plans physique, cognitif, affectif ou social se déroulent simultanément. Ils peuvent devenir un réel défi pour l'adolescent, ainsi que pour ses parents.

LE DÉVELOPPEMENT IDENTITAIRE

Bien qu'on entende souvent parler de « crise d'adolescence », cette expression accole une étiquette péjorative à cette période et mérite d'être révisée. Au lieu du mot « crise », il est beaucoup plus juste de parler de « développement identitaire ». On parle donc d'une période d'introspection, de questionnements et de découvertes. Il est à noter que la connaissance de soi (but, valeurs, désirs, limites, besoins) représente la base de cette exploration identitaire et

amène au développement de l'estime de soi et de la confiance en soi, des éléments fort importants dans la prévention des dépendances.

La présence de repères et de modèles significatifs est primordiale, afin d'aider l'adolescent à forger son identité et à choisir ses valeurs. En tant que parents, vous êtes des références pour votre enfant, peu importe le discours qu'il vous tient.



L'adolescent a grandement besoin d'adultes significatifs autour de lui, des modèles positifs, sur lesquels il peut compter.

EXERCICE DE RÉFLEXION



Effectuez un voyage dans le temps, retournez à votre adolescence... Que retenez-vous de cette période? Comment avez-vous vécu les différents changements dans votre corps? Qui était votre modèle positif?

LA COMPÉTENCE SOCIALE

La compétence sociale est l'ensemble des habiletés utilisées dans nos interactions avec les autres. Elle permet de se comporter adéquatement, quel que soit le milieu (école, travail, maison, etc.), d'entrer en relation avec les gens et de créer des liens significatifs. À l'adolescence, certaines habiletés ont été acquises, d'autres restent encore à développer. Faire des choix éclairés, s'affirmer, respecter les règles et les autres, bien communiquer, gérer ses émotions et résoudre des problèmes sont quelques éléments qui peuvent présenter des défis à cette étape de la vie.



Lorsqu'il a besoin d'aide ou de soutien, il est souhaitable que l'adolescent se tourne vers des personnes significatives. Cela lui permettra de développer des moyens positifs et ainsi, s'éloigner des solutions temporaires et néfastes telles que la consommation.

LA COMMUNICATION

La communication est essentielle au développement de relations harmonieuses. En période d'adolescence, elle demande un travail constant de la part des parents, ainsi qu'une bonne dose de patience. Facile à dire, mais pas toujours facile à faire!

Il faut souligner que les adolescents ressentent une tonne d'émotions, en lien avec ce qu'ils vivent, et ils réagissent souvent impulsivement. En tant que parent, il est souhaitable d'accompagner son adolescent à identifier l'émotion qui l'habite, plutôt que faire des suppositions et des hypothèses. Rappelez-vous que la réalité des adolescents (transitions de vie, développement de leur identité et de leur autonomie, besoin d'appartenance, etc.) est différente de la réalité des adultes. Notre perception de leurs difficultés ne doit pas devenir un obstacle à la communication. C'est pourquoi il est important de donner de l'importance à leur vécu et leur opinion.

Dans certaines situations, prendre du recul n'est pas toujours chose facile. En effet, on peut se laisser submerger par les émotions et avoir des réactions ou des attitudes qui viennent faire obstacle à la communication.

Voici donc des propositions de remplacement qui favorisent le dialogue avec votre adolescent et encouragent sa coopération.

À ÉVITER	À PRIVILÉGIER
Donner des ordres « Ramasse ton linge qui traîne. »	 Décrivez le problème « Il y a beaucoup de linge qui traîne dans la maison. Ce n'est pas super accueillant, ni agréable à voir. De plus, il est difficile de s'y retrouver. Pourrais-tu ramasser ce qui t'appartient, s'il te plaît ? »
Attaquer « Tu n'es pas capable d'assumer tes responsabilités. »	 Décrivez ce que vous ressentez « Je me sens surchargé depuis quelque temps. J'ai de la difficulté à tout faire à temps. J'aimerais bien que tu me soutiennes pour certaines tâches. Ça m'aiderait de savoir que tu es disponible pour les faire. »
Blâmer « C'est sûrement toi qui as fait le bordel dans la cuisine. »	 Donnez des renseignements et vérifiez vos doutes « J'ai remarqué que la cuisine a été utilisée et c'est tant mieux. Beaucoup de choses ont été sorties sans être rangées... »
Faire des menaces « Si tu ne ramasses pas ta chambre, tu vas voir ce qui va arriver ! »	 Donnez-lui le choix « Aimerais-tu mieux aller ramasser ta chambre ou m'aider à faire la vaisselle ? »

Voici quelques éléments favorables à une communication saine avec votre adolescent:



- Choisir un moment où vous êtes disposé et calme;
- Privilégier les lieux propices à l'échange;
- Écouter sans interrompre;
- Essayer de comprendre son point de vue;
- S'intéresser à lui;
- Respecter ses idées et ses opinions;
- Accepter les silences;
- Accueillir ses sentiments sans donner de conseil, par un mot ou un son (« Oui », « Hum... »);
- Reformuler ses émotions et ses pensées (« Ça te fâche de ne pas avoir été inclus dans le groupe. »).
- Parler au « je » et parler de vos propres émotions;
- Rester respectueux et constructif dans les échanges.

MISE EN SITUATION

Incluant les éléments favorables à une bonne communication

Gabrielle entre dans votre chambre et fouille dans la garde-robe.

« Qu'est-ce que tu fais? demandez-vous.

- Je dois me trouver quelque chose à porter pour ce soir. Toute l'école va au parc, dit Gabrielle avec un air découragé.

- Et tes vêtements ne font pas l'affaire?

- Non, mon linge n'est plus beau. Je vais faire rire de moi. »

Ici, plein de choses vous passent par la tête :

« Tu ne vas certainement pas porter mes vêtements!

- N'écoute pas ce que les autres disent, tu es très bien comme ça.

- Houuuu! Est-ce qu'il n'y aurait pas un garçon derrière tout ça? ou encore

- Si tu avais ramassé ton linge sale dans ta chambre, tu aurais peut-être de quoi à te mettre. »

Vous essayez plutôt d'accueillir ses sentiments :

« Mmm...Tu cherches de la nouveauté on dirait. »

Vous ne vous attendiez pas à ça, mais elle se met à pleurer et s'assoit à côté de vous. Vous êtes content d'avoir le temps de l'écouter. Autrement, vous lui auriez probablement proposé de discuter ensemble mais, plus tard, des solutions possibles.

Vous la laissez pleurer quelques instants sans parler. Lui dire de ne pas s'en faire ne servirait à rien.

Même si la situation semble banale à vos yeux, elle ne l'est pas pour elle.

Quand elle relève la tête, elle vous dit :

« C'est sûr que si je vais là, habillée de même, j'ai l'air d'un sac poubelle.

- Mm... ce que les autres pensent a beaucoup d'importance pour toi.

- Ben oui, c'est sûr!

- Parfois, ça serait pratique d'avoir un bouclier contre le regard et les paroles des autres.

Tu aurais moins peur d'être jugée. » Gabrielle vous fait un sourire forcé en coin.

Tout le monde aimerait avoir ce bouclier, mais ça ne fonctionne pas comme ça. Comment lui faire comprendre qu'elle vaut plus que ça?

EXERCICE DE RÉFLEXION



Dans la situation présentée,
comment auriez-vous réagi
en tant que parent?

La confiance en soi passe d'abord par la connaissance de soi. Tel que vu précédemment, c'est par le développement identitaire que se construisent ces aspects de la personnalité (estime et confiance), favorisant ainsi l'affirmation de soi dans certaines situations. D'autres éléments participent au développement de l'affirmation de soi, notamment la prise de décision éclairée.

LA PRISE DE DÉCISION ÉCLAIRÉE

La prise de décision est partie intégrante de notre quotidien. Certains choix sont faciles à faire, comme quoi manger au déjeuner ou prévoir les activités de la fin de semaine. Cependant, d'autres décisions sont plus difficiles. Par exemple, les adolescents doivent décider de leur parcours après le secondaire ou avec quel groupe d'amis ils désirent créer des liens. Ils ont parfois besoin d'une personne de confiance, qui sera en mesure de les aider à réfléchir aux choix possibles.

La prise de décision éclairée signifie s'assurer de bien comprendre les informations et de considérer toutes les possibilités. C'est également réfléchir aux conséquences de leurs actions et être conscient des avantages et désavantages liés à cette décision. Tout cela, dans le but de prendre les meilleures décisions pour soi.

Comme mentionné précédemment, le cerveau continue à se développer durant l'adolescence. Il est donc fort possible que des difficultés surviennent quant à l'autocontrôle et la prise de décision. L'initiation à des substances psychoactives peut alors faire partie du choix des adolescents n'ayant pas considéré tous les désavantages de la consommation. C'est à ce moment que l'accompagnement d'une personne significative peut être bénéfique. Avec l'âge, les capacités cognitives telles que le raisonnement et la résolution de problèmes se développent. Les adolescents deviennent peu à peu aptes à évaluer la situation de façon globale et à réfléchir aux conséquences positives et négatives de leurs choix, ainsi qu'aux alternatives possibles.

Les désaccords entre les parents et les adolescents sont tout à fait normaux: en effet, certaines décisions des adolescents peuvent faire réagir les parents. Rappelons que les adolescents sont en recherche d'autonomie et désirent développer leur propre identité. Comme parent, votre rôle est d'être un modèle, de leur exposer les règles, de leur expliquer pourquoi elles existent. Ainsi, vous les accompagnez dans le développement de leur capacité d'évaluation des avantages et des désavantages de leurs choix et vous influencez leurs décisions, par exemple lorsqu'ils devront faire des choix par rapport à leur consommation ou leurs amis.

PRINCIPE DU SAUTE-MOUTON

- Auteur inconnu

Celui qui saute a besoin de s'appuyer sur quelqu'un de solide, pour pouvoir se propulser en avant. Si la personne sur laquelle il s'appuie s'écroule, il culbute. C'est la même chose entre parent et adolescent. Il a besoin de votre opinion, comme point d'appui, pour faire la sienne. Cela ne veut pas dire d'imposer sa vision des choses, mais d'ouvrir le dialogue sur ce qui peut être préoccupant pour lui et pour vous. Les bons outils de communication peuvent vous aider. (p.8)



Voici quelques pistes pour accompagner votre adolescent dans sa prise de décision éclairée :

- ◆ Soyez disponible, chaleureux et ouvert aux opinions de vos adolescents. Offrez-leur un espace sécuritaire de non-jugement, où ils se sentiront à l'aise pour partager leurs réflexions et leur vécu.
Pour y arriver, vous pouvez utiliser des phrases telles que: « Je suis là pour toi! »
« Quand tu seras prêt, tu pourras venir me voir. »
- ◆ Accepter et normaliser les erreurs: accompagnez-les dans l'exploration de la situation. Aidez-les à comprendre ce qui n'a pas fonctionné et ce qu'ils auraient pu faire de différent, ce qui les guidera à mieux réfléchir lors d'une future prise de décision.
- ◆ Discutez avec lui des règles de vie à la maison. Demandez-lui ce qu'il en pense et s'il a des suggestions. Établissez clairement vos limites. Assurez-vous que les règles soient bien comprises et adaptées aux besoins de tous. Ainsi, vous augmenterez les chances qu'elles soient respectées !
- ◆ Prenez le temps de le féliciter et de l'encourager dans ses projets et ses réussites, de même que pour ses efforts, ce qui favorise le développement de la confiance en lui.
- ◆ Attention à la surprotection: faites-leur confiance et encouragez-les à vivre de nouvelles expériences, ce qui leur permettra d'apprendre à se faire confiance.

EXERCICE DE RÉFLEXION

Quand j'étais adolescent, quels sont les choix que j'ai eu à faire? Comment ai-je fait pour décider ce qui était le mieux?



LA GESTION DES ÉMOTIONS



La gestion des émotions réfère à la capacité de reconnaître, comprendre et répondre de manière constructive aux émotions ressenties.

Durant l'adolescence, la capacité à exprimer adéquatement ses émotions et ses opinions, constitue l'une des habiletés sociales en développement. En effet, les systèmes cognitifs impliqués dans la gestion des émotions, sont encore en maturation. Parfois, l'adolescent éprouve de la difficulté à identifier ses émotions et à reconnaître ce qui les cause. Il peut cacher ce qu'il ressent ou encore, l'exprimer impulsivement.

Autrement dit, ses émotions, qu'elles soient positives ou négatives, influencent ses comportements et ses prises de décisions. En fait, l'adolescent utilise différentes stratégies de gestion des émotions. Certaines sont adéquates, c'est-à-dire des solutions positives et efficaces, qui lui permettent de se sentir bien et de régler le problème. D'autres stratégies sont cependant inadéquates, soit des solutions qui ne contribuent pas à régler son problème. Par exemple, pour diminuer son anxiété, l'adolescent peut recourir à des comportements à risque, tels que la consommation de substances psychoactives. Une bonne gestion des émotions lui permet d'être mieux outillé pour faire face aux situations qui se présentent à lui et d'utiliser des alternatives à la consommation.

L'adolescent ne trouvera pas toujours, par lui-même, les meilleurs moyens pour exprimer et vivre ses émotions. La famille, notamment les parents, peut jouer un rôle majeur dans l'accompagnement du développement de la gestion des émotions.

Voici quelques suggestions pour vous aider à l'accompagner :

- ◆ Écouter et donner de l'importance aux émotions ressenties par son adolescent.

Vous pouvez lui dire :

« Tu sembles préoccupé(e). Est-ce que tu aimerais en parler avec moi ? »

« Je suis désolé(e) que tu te sentes comme cela. »

« C'est normal que tu sois bouleversé(e). »

- ◆ Promouvoir l'autoréflexion : l'encourager à réfléchir à ses émotions, à ses signaux corporels et à identifier leurs déclencheurs. Par exemple, encourager son adolescent à écrire ses émotions dans un journal, pour pouvoir en parler par la suite, etc.

Vous pouvez lui dire :

« Oui, je comprends que tu te sentes angoissé(e). Est-ce que tu ressentirais aussi de la frustration, de l'appréhension ou de l'inquiétude ? »

- ◆ Lui servir de modèle en adoptant des attitudes et des comportements appropriés à une bonne gestion des émotions : partagez les vôtres avec votre adolescent. N'hésitez pas à lui nommer vos stratégies vous permettant de gérer vos émotions les plus difficiles. Par exemple, lorsque vous êtes fâché(e), vous allez marcher pour vous calmer. Nommez et appliquez-les, sur le moment.

LA RÉOLUTION DE PROBLÈMES

Les adolescents développent leur identité et recherchent une plus grande liberté et autonomie. Cette situation entraîne souvent une importante opposition vis-à-vis des règles et de l'encadrement des parents, causant ainsi une augmentation des confrontations et des conflits. De nombreux facteurs peuvent être en cause : manque de clarté quant aux règles de la maison, sentiment d'être traité injustement, non-respect des engagements et des responsabilités établis, divergence d'opinion, etc. Parfois les conflits deviennent si intenses, que les parents perdent leur calme, leur objectivité et se fâchent. C'est tout à fait normal ! En effet, il est irréaliste d'attendre des parents qu'ils gardent leur calme en tout temps.

EXERCICE DE VISUALISATION

La métaphore du champ de blé est un exercice de visualisation. Quand ils se sentent envahis, les parents peuvent le pratiquer; il permet de prendre un pas de recul sur la situation, évitant ainsi une escalade.

Imaginer un champ de blé où les épis sont droits comme des «I» et s'élèvent vers le soleil. Un orage vient, pareil à une émotion. Sous le poids de la pluie, l'épi courbe, se plie, à l'image des humains qui courbent le dos sous le poids des émotions douloureuses. Mais l'orage ne dure pas, le soleil finit toujours par revenir. L'épi se redresse et reprend sa forme initiale.

Nous sommes exactement comme le blé, déstabilisés momentanément par une émotion vive et désagréable, mais capables de nous adapter, sans se battre, juste à rester en contact avec cette émotion et à l'accueillir telle qu'elle est.

Nous n'avons aucun pouvoir sur le mouvement naturel humain des émotions, qui sont des signaux d'alerte sur des besoins insatisfaits, comme l'épi ne peut rien contre la pluie.

Nous pouvons accepter d'être mouillés jusqu'au cou et de plier, tout en réalisant que nous ne sommes pas brisés.

Face à un différend, les parents peuvent craindre une diminution de la qualité de la relation avec leur adolescent. Cela dit, afin de préserver cette qualité, il s'avère pertinent de favoriser des attitudes et des stratégies qui permettent de résoudre efficacement les conflits avec son adolescent.

EXERCICE DE RÉFLEXION

Quelles sont vos propres stratégies pour gérer vos émotions difficiles (angoisse, colère, tristesse) :





<p>1. Choisir le bon moment</p>	<p>Avant d'aborder la situation conflictuelle, attendre que vous et votre adolescent soyez calmes et en contrôle de vos émotions.</p>	
<p>2. Dépersonnaliser le problème</p>	<p>Pour ouvrir la discussion, dire clairement et objectivement ce qui vous apparaît être le problème, sans blâmer ou culpabiliser votre adolescent.</p>	<p>« Dernièrement, c'est difficile à l'heure du repas... » « Je dois souvent intervenir pour que tu ranges tes vêtements. Je sais que tu ne fais pas exprès, mais il faudrait trouver une solution. »</p>
<p>3. Respecter les opinions et émotions de chacun</p>	<p>Écouter votre adolescent, en le laissant s'exprimer sur la situation, et essayer de comprendre son point de vue. Valider sa pensée et accueillir ses émotions.</p>	<p>« Oui, je comprends que ça doit être difficile pour toi... » « Je sais que tu n'es pas d'accord avec ma décision et c'est OK. »</p>
<p>4. Exprimer votre point de vue</p>	<p>Lorsque votre adolescent a terminé, exprimer votre opinion, vos craintes et vos émotions, en évitant de l'attaquer ou de le culpabiliser.</p>	<p>« Tu vois, moi je vois les choses différemment. Mon opinion est... » «Moi, dans la situation, je me suis senti comme... »</p>
<p>5. Chercher ensemble des solutions</p>	<p>Inviter votre adolescent à faire ensemble, un remue-méninge des solutions au problème. Noter toutes les idées, des plus logiques aux plus farfelues, sans les évaluer. Il sortira certainement une solution qui vous satisfera tous les deux.</p>	<p>« Que proposes-tu pour régler cette situation ? » « De quoi aurais-tu besoin pour que la situation X se vive mieux à l'avenir ? » « Quel compromis pourrait-on faire ? »</p>
<p>6. Réviser vos solutions et choisir celles à appliquer</p>	<p>Choisir la ou les solutions qui font consensus et décider comment les mettre en application</p>	

LES SAINES HABITUDES DE VIE

Les saines habitudes de vie constituent un des principaux facteurs de protection reconnus, pour contrer le développement des problèmes de consommation de SPA. Entre autres, on peut remarquer qu'elles contribuent à diminuer les symptômes d'anxiété et de dépression, qui sont, potentiellement, des motifs de consommation. Les bonnes habitudes de vie favorisent les alternatives à la consommation, lorsqu'on est confronté à une situation difficile. Par exemple, lors d'un événement stressant, si l'activité physique fait partie des habitudes de vie de l'adolescent, l'impact de cet événement risque d'être moins important, puisqu'il pourra pratiquer son sport pour diminuer son stress.

De nombreuses recommandations existent sur les habitudes de vie, tant sur l'utilisation des écrans, le sommeil, l'alimentation, que sur l'activité physique. Si vous souhaitez faire des changements, rappelez-vous qu'on ne peut pas tout faire en un jour, ni en même temps. Fixez-vous de petits objectifs réalistes. L'important est de faire de son mieux et de trouver l'équilibre.

LES ÉCRANS

La catégorie des écrans inclut les téléphones cellulaires, les ordinateurs, les tablettes, les télévisions et les jeux vidéo. L'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) mentionne que les temps d'écran, sans durée fixée à l'avance, ont tendance à se prolonger et ainsi, avoir des impacts sur d'autres activités, comme l'exercice physique et les sorties sociales. Les écrans ont également un impact négatif sur le sommeil, en retardant la période d'endormissement et en perturbant la qualité du sommeil.

Il est recommandé que le temps d'écran pour les loisirs soit inférieur à 2 heures par jour. L'utilisation inadéquate des écrans peut engendrer diverses conséquences sur le développement physique, cognitif et émotionnel. En effet, on observe des difficultés au niveau de l'attention, de la mémoire et des capacités de résolution de problèmes. À leur tour, ces difficultés peuvent influencer la réussite scolaire. On constate aussi une diminution des relations sociales, puisque l'adolescent passe moins de temps en

compagnie d'autres personnes et de plus en plus devant un écran. Ceci peut donc occasionner des répercussions sur le développement des capacités de communication, de résolution de conflits et de régulation des émotions. On a de plus observé des conséquences sur la santé psychologique, comme de l'anxiété liée à l'image corporelle, un sentiment dépressif, des troubles du comportement ou émotionnels.

Chez les adolescents, l'utilisation des écrans comble différents besoins. On pense, entre autres, au besoin d'appartenance et au lien d'amitié avec ses amis, que les différents moyens de communication soutiennent. Aussi, le besoin de plaisir peut être satisfait par différentes applications de jeux ou de divertissements en ligne. Enfin, les adolescents peuvent rechercher de la valorisation sur les réseaux sociaux ou dans la réussite des jeux vidéo. En comprenant le besoin derrière le comportement, il est plus facile de trouver des alternatives, si nécessaire, et ainsi, s'assurer de répondre aux besoins de l'adolescent.

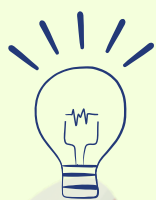
Comme parent:



- Intéressez-vous au temps que votre adolescent consacre aux écrans et à quels besoins cela correspond;
- Intéressez-vous aux jeux auxquels il joue et à ce qu'il apprécie de ces applications;
- Demandez-lui de vous montrer comment utiliser les applications et les jeux qu'il aime;
- Donnez l'exemple en ayant un temps d'écran approprié;
- Restez à l'affût de l'utilisation des écrans par votre adolescent;

- Encouragez votre adolescent à faire d'autres activités, comme pratiquer un sport, des sorties plein air, de la lecture, de la musique, etc. De cette manière, il occupera son temps autrement que devant un écran;
- Prenez le temps de discuter avec lui des risques potentiels d'internet, de la cyberintimidation, ainsi que de la protection de la vie privée;
- Soyez flexible quant aux règles mises en place, en fonction des besoins de votre adolescent;
- Déterminez, si vous le désirez, des moments sans écran : au moment du réveil, une heure avant d'aller au lit, durant les repas, etc.

Outre les défis potentiels engendrés par les écrans, les parents peuvent aussi se questionner sur les possibles bienfaits liés à l'utilisation adéquate des écrans, au sein de la vie familiale. En effet, les adolescents utilisant couramment les divers réseaux sociaux et moyens de communication technologiques, les parents pourraient, dans certains contextes, y recourir pour favoriser la communication.



En tant que parent, voici des façons de tirer bénéfice de ces modes de communication :

- Cibler certaines informations que votre adolescent peut communiquer avec vous par message texte : comme ses allées et venues après l'école ou son besoin d'être seul à son retour;
- Créer des bibliothèques partagées (musique, livres, podcasts) : si vos goûts musicaux sont similaires ou pour découvrir les préférences de l'autre. Créez ensemble une liste musicale personnalisée et discutez de vos impressions. Si la lecture est un intérêt commun, partagez une bibliothèque de livres à lire ou de livres audio;
- Partager vos calendriers : utiliser une application de calendrier partagé et planifier des activités à faire ensemble. Vous éviterez ainsi les conflits d'horaire et serez assurés, l'un comme l'autre, d'être informés des événements importants et des engagements.



Certains adolescents ont un rythme de vie rapide avec l'école, les travaux scolaires, les emplois étudiants, les équipes de sport, les nombreux amis, etc. Afin d'arriver à tout faire, il se pourrait qu'ils décident de repousser le moment d'aller au lit. Pourtant, le sommeil est un des éléments essentiels pour prendre soin de soi. Il est donc important d'adopter une bonne routine de sommeil.

Un bon sommeil permet de nourrir et reposer le cerveau, ainsi que le corps. À la puberté, les adolescents se développent rapidement, sur plusieurs plans. C'est lorsqu'ils dorment que les apprentissages, faits au cours de la journée, sont assimilés par le cerveau. C'est également quand ils dorment que le corps sécrète l'hormone de croissance, qui leur permet de grandir. Pour y arriver, ils ont besoin d'un plus grand nombre d'heures de sommeil. Il faut savoir que le rythme circadien (cycle sommeil/éveil) des adolescents est perturbé en raison de la puberté. De ce fait, découle le besoin de s'endormir plus tard le soir mais aussi, de dormir plus longtemps le matin. Ils ont tout de même besoin d'environ 8 à 10 heures par nuit.



Il existe plusieurs éléments favorisant un bon sommeil. En voici quelques-uns:

- Utiliser le lit seulement lors des périodes de sommeil;
- Créer dans la chambre un environnement calme, sombre et adapté au sommeil;
- Établir une routine, se coucher et se lever à la même heure chaque jour, si possible;
- Pratiquer une activité physique;
- Aller à l'extérieur et profiter de la lumière naturelle, durant la journée;
- Éviter les écrans au moins une heure avant la routine du coucher.

À l'inverse, un sommeil insuffisant peut générer plusieurs conséquences aux niveaux scolaire, physique et relationnel. Une diminution de la motivation, ainsi que des troubles d'apprentissage et de la mémoire sont possibles. La fatigue ressentie peut inciter les adolescents à demeurer à la maison, afin de récupérer le sommeil perdu; il peut en résulter une augmentation de l'absentéisme et/ou une diminution des résultats scolaires. On remarque aussi des situations conflictuelles plus nombreuses avec les proches comme les parents, les enseignants ou les amis, puisque le manque de sommeil engendre de l'irritabilité. Il est d'ailleurs possible que les adolescents ressentent plus de stress, de tristesse ou des changements au niveau de l'humeur. Certains auront des réactions impulsives ou adopteront des comportements à risque, tel que la consommation.

Des difficultés à s'endormir le soir ou à rester éveillé le jour peuvent devenir un motif de consommation de SPA. Pourtant, la consommation nuit à la qualité du sommeil. Elle ne remplace pas les précieuses heures de repos dont les adolescents ont besoin.



L'ALIMENTATION

Une bonne alimentation a des impacts tant sur le plan physique que psychologique. L'adolescence est une période de grands changements; c'est pourquoi les adolescents ont besoin de plus de nutriments, afin de soutenir leur développement.

Des carences au niveau de l'alimentation peuvent avoir divers impacts sur les adolescents. Tout d'abord, il est possible qu'ils se sentent fatigués, qu'ils aient des malaises et des problèmes au niveau digestif ou du sommeil. Une alimentation inadéquate peut également augmenter le risque d'apparition de certaines maladies et d'adoption de certains comportements à risque, comme la consommation de substances psychoactives.

Une saine alimentation permettra :

- de se sentir bien et d'avoir plus d'énergie;
- de faciliter les apprentissages à l'école ou dans les sports;
- d'avoir une bonne gestion des émotions;
- d'augmenter l'estime de soi.



N'oublions pas que c'est une question d'équilibre et que les bonnes habitudes alimentaires sont observées sur l'ensemble de l'alimentation et non seulement sur chaque repas individuellement.

Il est également nécessaire de s'attarder à l'importance de boire environ 2 litres d'eau par jour. Bien s'hydrater permet d'assurer le bon fonctionnement du corps, d'être plus concentré et attentif, en plus d'améliorer l'attention visuelle et la motricité fine. Les adolescents sont ainsi plus disponibles à leur milieu scolaire, influençant positivement leur réussite. Il est important de garder en tête que plus on dépense d'énergie, plus on doit s'hydrater.



Comme parent, vous pouvez :

- Impliquer votre adolescent dans l'organisation et la réalisation des repas;
- Prendre les repas en famille, en faire des moments agréables;
- Avoir à disposition des fruits et légumes;
- Faire confiance à votre adolescent dans ses choix;
- Être un modèle dans vos propres choix d'aliments; vous êtes une source d'influence pour lui.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique a des bienfaits tant sur la santé physique que sur la santé mentale. Pratiquer régulièrement de ces activités influence de manière positive le développement physique des adolescents, notamment en permettant de renforcer les os et les muscles. De plus, on observe une réduction de l'anxiété et du stress grâce à l'activité physique. En ce qui a trait à l'estime de soi et au sentiment de bien-être des adolescents, on constate également une amélioration. Tous ces bienfaits diminuent les probabilités que les adolescents adoptent des comportements à risque.

Il est recommandé que, quotidiennement, les adolescents pratiquent, au total, environ 60 minutes d'activités physiques d'intensité moyenne à élevée. De plus, ils devraient inclure des exercices qui renforcent le système musculaire et osseux, au moins 3 fois par semaine. Cela peut sembler irréaliste pour certains, mais n'oublions pas que l'activité physique se retrouve dans plusieurs occupations de la vie quotidienne : pelleter, aller prendre une marche avec son chien, se rendre à l'école en vélo, ramasser des feuilles, etc. D'ailleurs, ces recommandations ne sont pas des objectifs à atteindre à tout prix. C'est plutôt ce vers quoi tendre, le plus réalistement possible. Tout progrès en ce sens est bénéfique, aussi petit soit-il.

LES SAINES HABITUDES DE VIE

Vous comprendrez que les différentes habitudes mentionnées ci-haut sont interreliées. Par exemple, une utilisation adéquate des écrans permet d'avoir un sommeil plus profond et réparateur; bien dormir et une alimentation saine permettent d'avoir l'énergie nécessaire pour faire de l'activité physique à l'extérieur, qui influence à son tour la qualité du sommeil, etc.

Exemples d'activités :

- À haute intensité : l'adolescent doit transpirer, être essouffé et avoir de la difficulté à maintenir une conversation, comme la course, la natation et le soccer;
- À moyenne intensité : l'adolescent doit être légèrement essouffé, mais pouvoir discuter avec un pair, comme la marche rapide, le vélo, le patin, la planche à roulettes;
- Activités qui renforcent le système musculaire et osseux: la course, la corde à danser, grimper, les redressements assis et push-up.



Comme parent, voici comment encourager votre adolescent à faire de l'activité physique :

- Prévoir des activités physiques au sein de la routine familiale, telles une randonnée en forêt ou à vélo;
- L'encourager à se rendre à l'école en vélo ou à pied, si possible, plutôt qu'en voiture ou en autobus;
- L'inscrire à une activité parascolaire ou à celles offertes dans la communauté comme la natation, le yoga ou le soccer, selon son intérêt;
- Donner l'exemple et inclure des périodes d'activité physique dans votre horaire, par exemple prendre une marche sur l'heure du dîner, s'entraîner ou faire une balade à vélo le soir.

LES VITAMINES DE LA VIE

Les saines habitudes de vie agissent comme les vitamines du corps et de l'esprit. Par les nombreux changements et exigences qu'ils vivent, les adolescents subissent parfois beaucoup de pression. Développer un bon équilibre de vie et se nourrir des bonnes choses est alors essentiel.

(Danie Beaulieu, 2017)

LA PRÉVENTION À LA MAISON

Comme mentionné dans les sections précédentes, les parents ont un rôle important à jouer, auprès des adolescents, au niveau de la prévention des dépendances. Une bonne relation parent-adolescent est un puissant facteur de protection. En effet, elle peut aider à retarder l'âge de la première consommation ainsi qu'influencer les adolescents dans leurs valeurs, dans le choix de leurs amis et dans leur prise de décision de manière générale.

Bien que les adolescents puissent être moins portés à démontrer leur affection, ils ont besoin que leurs parents soient présents et attentifs. Pour les parents, il est important de nuancer les remarques et les propos tenus par leur adolescent, propos qui peuvent être blessants et souvent impulsifs, tels que: « Lâche-moi. », « Je n'ai pas besoin de toi. » ou encore « C'est nul. ». Il est plus important d'être en relation avec votre adolescent, qu'en réaction. Être en réaction peut amener de la résistance de part et d'autre et celle-ci peut persister dans le temps.

Dans l'instauration d'une saine relation avec son adolescent, il est souhaitable de retrouver trois compétences parentales.

COMPÉTENCE 1

La première est **l'engagement positif**. Cette compétence s'exprime par une attitude qui lui démontre votre attachement et votre affection. Concrètement, cela signifie se soucier de lui, s'intéresser à ce qu'il fait et ce qu'il aime et passer du temps ensemble.

COMPÉTENCE 2

La seconde renvoie au **renforcement positif**. Elle se traduit par des encouragements, des félicitations et des récompenses dans les interactions du quotidien. Cela nécessite de reconnaître clairement et de manière appropriée ce qui est acceptable pour vous et ce qui ne l'est pas, et de soutenir les comportements adéquats.

COMPÉTENCE 3

La troisième compétence se rapporte au **règlement des problèmes interpersonnels**. Cette dernière se réalise à travers la communication, la recherche de compromis et la gestion de conflits avec votre adolescent. Elle exige de se concentrer, de discuter calmement, afin de prendre des décisions communes et de trouver des solutions ensemble.

Les bonnes relations demandent du temps et de l'investissement. Il importe de prendre le temps qu'il faut pour les développer. Les trucs et astuces, qui se retrouvent tout au long du document, contribuent à développer et entretenir la meilleure relation possible avec votre adolescent.

L'ENCADREMENT PARENTAL

L'encadrement parental, qui inclut notamment la discipline, consiste à établir des règles qui définissent les comportements désirés et, le cas échéant, les conséquences qui s'ensuivront. Rappelons que la discipline encourage la responsabilisation et l'autonomie du jeune, en plus d'être essentielle à l'apprentissage de la vie adulte. De nombreux adolescents peuvent être désemparés lorsque leurs parents ne mettent pas de cadre clair et cohérent.

La première étape consiste à identifier un comportement jugé inacceptable. Il faut indiquer clairement à votre jeune, de façon verbale et respectueuse (parler calmement), ce qui est considéré comme inacceptable pour vous (par exemple : langage irrespectueux) et en préciser les raisons. Rappelez-vous qu'il est essentiel d'ouvrir le dialogue avec votre adolescent, afin qu'il comprenne vos réactions. Vous pourrez alors lui demander de cesser ce comportement.

Repérer l'icône suivante pour des idées concrètes



Il est important d'impliquer votre adolescent dans la définition des règles familiales et des conséquences associées. De cette façon, il se sent écouté, il développe des compétences de résolution de problèmes et d'affirmation de soi, et il connaît la conséquence à laquelle il s'expose s'il contrevient à la règle. Ainsi, il manifesterait une plus grande ouverture à se conformer aux règles familiales, puisqu'il comprend la conséquence associée à son comportement, par exemple la privation d'une sortie ou le retrait d'un privilège.

Enfin, voici quelques idées pour faire de la prévention à la maison :

- Encouragez votre adolescent à s'exprimer, à s'affirmer, à dire « non » lorsqu'il le faut;
- Aidez-le à développer son jugement, en exprimant ses opinions et en lui permettant de se positionner vis-à-vis les choses qui l'entourent: les publicités, les émissions de télévision, etc.
- Apprenez-lui à attendre pour obtenir ce qu'il veut, à accepter et tolérer les refus;
- Encouragez-le à s'investir dans ses passions et ses activités.



CHAUSSÉE GLISSANTE

Dans certains contextes, la consommation de substances représente un terrain glissant, sur lequel il est possible de perdre le contrôle et de s'éloigner de ses valeurs et besoins fondamentaux. Il faut alors une plus grande vigilance pour ne pas sortir de la route ou du chemin qui nous importe.

(Danie Beaulieu, 2017)

LES MOTIFS DE CONSOMMATION

S'il n'y avait que des effets négatifs à la consommation, personne ne consommerait! Inversement, s'il n'y avait que du positif à consommer, tout le monde consommerait! En lien avec la consommation de SPA, nous reconnaissons donc deux côtés à la médaille. Partir de ce principe permet d'aborder le sujet avec votre adolescent. De plus, connaître les motifs de consommation, c'est-à-dire les raisons pour lesquelles un jeune fait le choix de consommer, permet de savoir à quels besoins répond la consommation. Vous êtes ainsi davantage en mesure d'explorer différentes façons de répondre à ses besoins.

Voici quelques exemples de motifs de consommation :

- Pour faire comme les amis;
- Par curiosité;
- Pour ressentir l'effet (s'enivrer ou être «high»);
- Parce que c'est «cool» ou pour être populaire;
- Pour relaxer;
- Parce que les parents consomment;
- Pour défier l'autorité;
- Pour passer le temps.

Comment aborder le sujet

Parler d'alcool, de cannabis et d'autres substances avec son adolescent, n'est pas toujours chose facile. En tant que parent, cette discussion est pourtant primordiale. Elle nécessite que vous lui donniez une information juste, plutôt que de chercher à lui faire peur, ce qui pourrait l'amener à ne pas vous croire ou encore, à vouloir vous « défier ».



Deux « règles d'or » s'appliquent lorsqu'on veut parler de consommation avec un adolescent :

- La première consiste à être convaincu de votre propre opinion et à l'exprimer clairement;
- La seconde demande de parler de vos peurs, s'il y a lieu, et de reconnaître que vous n'avez pas nécessairement la réponse à toutes ses questions. Proposez-lui de vous informer ensemble.



Par ailleurs, si votre adolescent consomme ou que vous le soupçonnez de consommer, établir une saine communication peut servir de levier :

- Essayez de trouver ce qui le tracasse : demandez-lui ce qui se passe. Encouragez-le à exprimer comment il se sent et rappelez-lui qu'en cas de problème, vous êtes disponible pour l'accompagner.
- Abordez le sujet calmement : faites-lui part des éléments qui ont provoqué vos doutes. Nommez les faits. Nommez vos observations. Ex : « J'ai remarqué que tu es plus impatient ces derniers temps. »
- Favorisez le dialogue et l'ouverture : au lieu de le critiquer, exprimez-lui ce que vous ressentez vis-à-vis le fait qu'il consomme. Ex : « Je suis inquiet, je ne comprends pas ce qui se passe. »
- Parlez-lui des dangers associés à la consommation: informez-vous pour mieux répondre à ses questions et même cherchez les réponses ensemble, sans tomber dans l'exagération et sans vouloir lui faire peur.

Le simple fait de parler des dangers possibles de la consommation de substances, avec un adolescent, n'est pas suffisant comme mesure de protection. Il est important de faire preuve de compréhension lorsque vous abordez le sujet. Faites-lui savoir et ressentir que vous l'aimez et que vous vous souciez de ce qui lui arrive. Une bonne communication et une bonne relation parent-adolescent agissent comme effet protecteur à la consommation de substances.



LES ALTERNATIVES À LA CONSOMMATION

Les alternatives à la consommation se traduisent par des activités, des expériences et des moyens positifs. Elles ont pour fonction de répondre aux besoins de l'adolescent, de l'aider à traverser les défis rencontrés (sections sur les besoins et défis p.6 et sur les motifs de consommation p.22) et de l'aider à gérer les émotions vécues (section sur les émotions p.12). Expérimenter de nouvelles activités permet de découvrir ses forces, ses intérêts et de se définir. Cela amène aussi à créer des liens avec de nouvelles personnes, à acquérir et partager de nouvelles compétences avec les autres, mais également, à développer un sentiment d'appartenance et de satisfaction personnelle.

Voici des idées d'activités qui peuvent être des alternatives à la consommation. Tout découle de nos défis, nos besoins et nos émotions.



EXERCICE DE RÉFLEXION



En tant que parent, quelles sont vos propres alternatives à la consommation? Comment prenez-vous soin de vous?

SOYEZ DES MODÈLES



Soyez attentifs à votre propre consommation. Les adolescents observent et reproduisent vos gestes, attitudes et comportements. Si la consommation fait partie de vos habitudes, vos enfants grandissent et vieillissent en se disant que c'est normal. Par exemple, lorsque vous ou des personnes de votre entourage buvez de l'alcool ou consommez du cannabis, allez-y avec modération. Si vous vous abstenez de boire, rien ne vous empêche de souligner à votre jeune qu'il s'agit d'un choix personnel.

EXERCICE DE RÉFLEXION



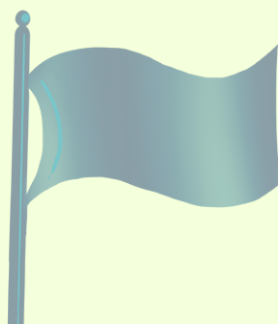
Comme parent, à quoi ressemblent mes habitudes de vie?
Y a-t-il des changements que j'aimerais opérer?

CONCLUSION

L'adolescence est une période de grands changements. Ceux-ci peuvent rapidement devenir des défis pour les adolescents. Les parents ont l'opportunité d'être des modèles positifs, qui les accompagnent dans leurs décisions et les influencent quant à leurs habitudes de vie. Les différents thèmes, abordés dans ce guide, sont tous directement liés aux divers facteurs de risque ou de protection de la dépendance. Pour vous procurer plus d'informations ou pour un accompagnement complémentaire à la lecture de cet outil, l'organisme Uniatox offre plusieurs services: des suivis individuels pour les jeunes, pour les parents, pour les consommateurs et leurs proches, ainsi que des suivis familiaux.

Des ateliers de groupe sont également disponibles :

- Le groupe « Je pars du bon pied » est offert aux parents de préadolescents, âgés entre 9 et 12 ans. Différentes thématiques, telles que la préadolescence, la communication, la prise de décision, le phénomène de la dépendance, ainsi que la discipline et les règles sont abordées.
- Le groupe « Je m'implique comme parent » est offert aux parents d'adolescents, âgés entre 13 et 19 ans. Dans ce groupe, les thèmes de l'adolescence, la communication, l'encadrement parental et l'usage des substances psychoactives y sont traités.
- Le programme « Cap sur la famille » est offert aux parents aux prises avec une dépendance, et leurs enfants âgés entre 6 et 12 ans. Les thèmes abordés sont la famille, l'impact de la dépendance, la communication et les pratiques parentales.
- Le groupe en prévention de la rechute est offert pour développer et maintenir des habiletés en vue de prévenir la rechute. Il aborde, entre autres, le processus de changement, les stratégies d'adaptation, la gestion des émotions et du stress, etc.



GLOSSAIRE

Ce glossaire répertorie une liste de termes liés à la prévention des dépendances. Les définitions sont extraites de nombreux ouvrages. Afin de les rendre intelligibles, de légères modifications ont été apportées.

Adolescent :

Personne âgée de 12 à 17 ans.

Dépendance :

Irrépressible besoin de consommer une ou des substances psychoactives, malgré les conséquences de cette consommation.

Facteurs de protection :

Chez l'adolescent, éléments favorisant la prise de décision éclairée quant à sa consommation de substances psychoactives et ainsi, en diminuer les risques associés. Ces facteurs peuvent être de nature individuelle, environnementale ou situationnelle.

Facteurs de risque :

Éléments déjà présents dans la vie de l'adolescent, qui peuvent augmenter les risques de développer des problèmes liés à la consommation. Ces facteurs peuvent être de nature individuelle, environnementale ou situationnelle.

Prévention :

Ensemble des mesures permettant de prévenir ou réduire le développement d'une consommation problématique, ou les conséquences négatives liées à un problème de dépendance. Les stratégies peuvent s'adresser à l'ensemble de la société ou à une population ciblée, à une personne ou à un groupe présentant des facteurs de risque communs.

Substance psychoactive (SPA) :

Produits qui modifient l'état de conscience. Les SPA ont des effets sur l'humeur, la perception, la pensée, les sentiments et les comportements de la personne. Ces substances peuvent être légales et illégales. Dans ce guide, nous privilégierons le terme substance psychoactive, au lieu de « drogue ».

CONTACT ET RESSOURCES

N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements.

UNIATOX

450-968-0363

info@uniatox.org

www.uniatox.org

Facebook: Uniatox

AUTRES RESSOURCES

Drogue: aide et référence: 1 800 265-2626

Tel-jeunes Parents : 1-800-361-5085

Info-santé, info-social : 811

Ressources sociales et communautaires : 211

Première ressource, aide aux parents : 514-525-2573 / 1-866-329-4223

RÉFÉRENCES

- Aimelet-Périssol, C. et Aimelet, A. (2017). *Émotions : quand c'est plus fort que moi*. Éditions Leduc.
- Asselin, V. (s. d.). Les bienfaits des saines habitudes de vie sur la réussite scolaire. Alloprof parents. <https://www.alloprof.qc.ca/fr/parents/articles/saines-habitudes-vie-activites-pedagogiques/saines-habitudes-de-vie-reussite-scolaire-k1427>
- Beaulieu, D. (2017). *Techniques d'impact pour grandir: Des illustrations pour développer l'intelligence émotionnelle chez les adolescents*. Les éditions Québec-Livres.
- Brisson, P. (2014). *Prévention des toxicomanies*. 2e édition. Les Presses de l'Université de Montréal.
- Centre hospitalier universitaire de Québec. (s.d.). Sommeil chez l'adolescent. <https://www.chudequebec.ca/patient/maladies-soins-et-services/m-informer-sur-ma-maladie-ou-ma-condition/le-sommeil-chez-l%E2%80%99adolescent.aspx>
- Claude, I. et Vincent, C. (2017). *Un pas vers le changement : Susciter l'auto-évaluation et la responsabilisation chez les adolescents consommateurs à risque de développer une dépendance*.
- Damour, L. (2023). Comment aider votre ado à exprimer ses émotions: une spécialiste vous livre ses conseils pour soutenir votre enfant. Unicef.org. <https://www.unicef.org/parenting/fr/sante-mentale/aider-votre-ado-a-exprimer-ses-emotions>
- Doyon, N. (2020). *Entretenir une bonne communication parent-ado*. Fondation Jeunes En Tête. <https://fondationjeunesentete.org/ressource/lattitude-parentale-avec-un%C2%B7e-ado/>
- Delagrave, M. (2020). *Ados : mode d'emploi (2 éd.)*. Éditions du CHU Sainte-Justine
- De Jesus, P. D. (s. d.) 5 Ways to Use Technology to Connect with your Teen. https://theparentcue.org/5-ways-to-use-technology-to-connect-with-your-teenchromeextension://efaidnbmnnnibpccajpcglclefindmkaj/http://w3.uqo.ca/transition/tva/wp-content/uploads/3D3c_ElabHabSoc_Interv.pdf
- Éduc'alcool. (2016). *Parler d'alcool avec ses enfants sans être dépassé*.
- Escalon, H. & Beck, F. (2013). Les jeunes et l'alimentation: Des comportements sexués, évoluant avec l'âge et socialement marqués. *Agora débats/jeunesses*, 63, 113-127. <https://doi.org/10.3917/agora.063.0113>
- Faber, A. et Mazlish, E. (2014). *Parler pour que les ados écoutent, écouter pour que les ados parlent*. Aux Editions du Phare.
- Fondation Jeunes en Tête. Doyon, N. (2020). *Comment gérer les conflits avec son ado : 6 règles d'or*. Fondation Jeunes En Tête. <https://cdn.fondationjeunesentete.org/wpcontent/uploads/2020/11/30102816/FJET-FICHE-REGLES-GESTION-CONFLITS1.pdf>
- Gagnon, H. et Rochefort, L. (2010). *L'usage de substances psychoactives chez les jeunes Québécois : Conséquences et facteurs associés (publication no 978-2-550-59340-9-PDF)*.
- Direction du développement des individus et des communautés de l'Institut national de santé publique du Québec. https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1102_UsageSubsPsychoativesJeunes.pdf
- Gouvernement du Canada. (2016). *Les enfants et l'activité physique*. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/etre-actif/enfants-et-activite-physique.html>
- Gouvernement du Canada. (2022). *Guide alimentaire canadien: une saine alimentation pour les adolescents*. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/adolescents/>
- Gouvernement du Québec. (2019). *Alcool, drogues, jeu : Conseil aux parents*. <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alcool-drogues-jeu/alcool-drogues-jeu-conseils-aux-parents>
- Gouvernement du Québec. (2022). *Améliorer sa santé grâce à l'activité physique*. <https://ciusssmcq.ca/conseils-sante/habitudes-de-vie/activite-physique/>
- Gouvernement du Québec. (2024). *Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes*. <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie#c127948>
- Habib, M. et Cassotti, M. (2017). La prise de risque à l'adolescence. Dans Miljkovitch, R., Morange-Majoux, F., Sander, E. (dir.), *La psychologie du développement* (pp. 383-390). Elsevier Masson
- Infodrog. (2021). *Prévention. Lexique de la prévention* : <https://www.infodrog.ch/fr/ressources/lexique-de-la-prevention/prevention.html>

- Infodrog. (2021). Substance psychoactive. Lexique de la prévention : <https://www.infodrog.ch/fr/ressources/lexique-de-la-prevention/substance-psychoactive.html>
- Kleinjan, M., & Engels, R. C. (2014). Substance use : determinants and opportunities for prevention in the family and school context. *New Directions for Youth Development*, 2014 (141), 15-9. <https://doi.org/10.1002/yd.20083>
- Lacombe, M- L. (2011). Hygiène du sommeil du jeune de 12 à 17 ans. Le centre hospitalier universitaire mère-enfant (CHU Ste-Justine). https://www.chusj.org/getmedia/fe343508-c2eb-4e46-ab4a-4ec9642918fd/depliant_F-593_Hygiene-du-sommeil-12-a-17-ans.pdf.aspx?ext=.pdf
- Légaré, F. (2010). Décision éclairée: de quoi parle-t-on? [Communication orale]. Journée « Décision éclairée et dépistage. Pour y voir plus clair! Montréal. https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/jasp/archives/2009/10_05_FranceLegare.pdf
- Le grand chemin. (s. d.). Les saines habitudes d'utilisation des technologies. Cyberdépendance. https://legrandchemin.qc.ca/wp-content/uploads/2021/02/Cyber_One-pager_-Les-saines-habitudes-dutilisation-des-technologies.pdf
- Lynch, M. (2013). Les habiletés sociales. AHGCQ. https://ahgcq.org/projeteducatif/IMG/pdf/fascicule_habiletés_sociales_17-12.pdf
- Organisation mondiale de la Santé. (2022). Activité physique. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Papalia, D. E. et Feldman, R. D. (2014). *Psychologie du développement humain* (8e éd.). Chenelière Éducation
- Paré-Beauchemin, R., Pascuzzo, K., Laurier, C. (s.d.). L'adolescence : cette tempête d'émotions que l'on doit apprendre à maîtriser. Parentestrie.com. <https://parentestrie.com/ladolescence-cette-tempete-demotions-que-lon-doit-apprendre-a-maitriser/>
- Pro Juventute. (2024). Quand les adolescent-e-s défient les parents. Projuventure.ch. <https://www.projuventute.ch/fr/parents/famille-et-societe/conflit>
- Pierard, A. (2013). Vivre l'adolescence, le rôle des parents (publication no 03.13). Union Francophone des Associations de Parents de l'Enseignement Catholique <https://www.ufapec.be/files/files/analyses/2013/0913-ado-et-parents.pdf>
- Phillips, M. (2018). Au-delà des aptitudes sociales : comprendre et cultiver la compétence sociale chez les élèves ayant des TA. <https://www.taalecole.ca/competences-sociales-ta/>
- Team BrightChamps. (s.d.). Emotional Regulation 101: A Parent's Guide to Helping Kids. BrightChamps.com. <https://brightchamps.com/blog/emotional-regulation-for-kidsz>
- Tessier, C. et Comeau, L. (2017). Le développement des enfants et des adolescents dans une perspective de promotion de la santé et de prévention en contexte scolaire (publication no 2243). Institut national de santé publique du Québec. https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2243_developpement_promotion_prevention_contexte_scolaire.pdf
- Trucco, E.M. (2020). A review of psychosocial factors linked to adolescent substance use. *Pharmacology, Biochemistry and Behavior* 196 (2020), 172-969. <https://doi.org/10.1016/j.pbb.2020.172969>
- Uniattox. (s. d.) Famille. <http://uniattox.org/62/famille/>
- Uniattox, (2014). Guide pratique en prévention des toxicomanies « La prévention pour un mieux-être ».
- Uniattox. (2014). Guide pratique en prévention des toxicomanies.
- Uniattox, (2017). Document d'animation : Partons du bon pied. Document non publié.
- Wolf, D. A. (2007). Ce que les parents doivent savoir sur leurs adolescents: Faits, mythes et stratégies. Centre de toxicomanie et de santé mentale.
- Young, S. (2004). Du plus petit au plus grand! Outil de soutien à l'observation et à l'accompagnement des enfants de 0 à 18 ans (2e éd.). Centre jeunesse de Montréal – Institut universitaire.



**Collectif
Lanaudière**

Pour de saines habitudes de vie



Uniatox

Unité d'information et d'action en toxicomanie