

LA DROGUE



••••• **si on s'en parlait ?**

DROGUE et PARENTS d'aujourd'hui

Les jeunes d'aujourd'hui sont, tôt ou tard, amenés à faire des choix à l'égard de la drogue et de l'alcool. Ce questionnement, tout comme celui qu'ils ont par rapport à la sexualité ou à l'orientation scolaire, se situe la plupart du temps à l'intérieur du développement normal des adolescents. Conséquemment, la consommation de drogue constitue souvent un phénomène occasionnel et passager, même si l'attrait et la curiosité pour

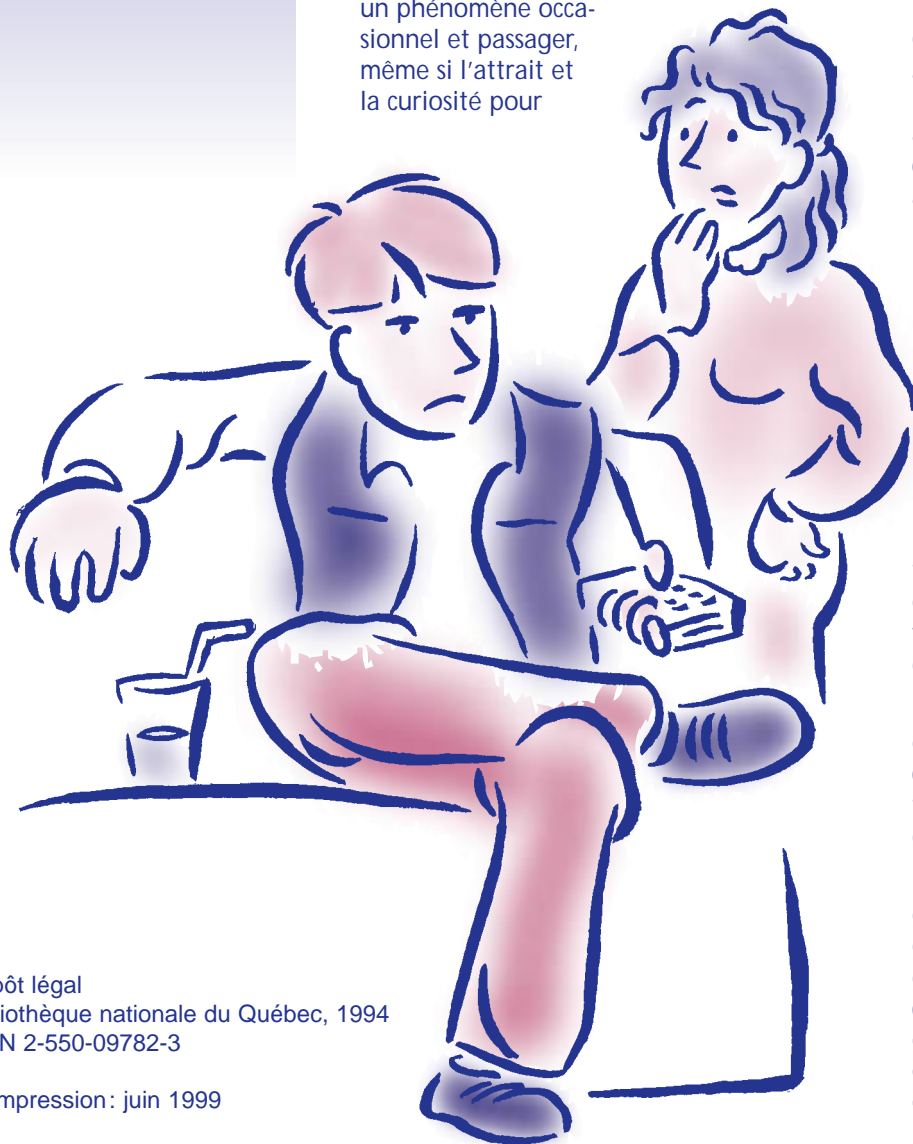
les drogues peuvent se prolonger parfois plus longtemps.

Devant la certitude que leur enfant consomme de la drogue, les parents se sentent souvent impuissants. Ils manquent d'information et ne savent pas comment réagir. Ils craignent, tout comme le jeune lui-même, la réaction que provoquera chez l'autre le fait d'aborder le sujet de la drogue.

Certains parents d'aujourd'hui ont eu, alors qu'ils étaient eux-mêmes enfants, des parents « autoritaires ». Puis, ils sont devenus à leur tour des parents à l'époque où la communication avec l'enfant primait, même au détriment de l'importance de l'autorité parentale. Ils vont donc hésiter entre ces deux modèles. Le rôle du parent, tel qu'on le conçoit aujourd'hui, se situe quelque part entre ces deux extrêmes. Toutefois, le dialogue devrait toujours être considéré comme un préalable à toute intervention auprès des enfants. La tâche n'est pas facile pour le parent qui doit assurer l'encadrement de son enfant, sans toutefois négliger le côté affectif de la relation, et ce, que ce soit dans le contexte de la famille dite « traditionnelle », dans une famille reconstituée ou dans une famille monoparentale où un parent seul doit assumer cette responsabilité délicate.

Dans son développement, le jeune a besoin d'amour, d'ouverture et de compréhension, certes, mais il a aussi besoin de se confronter à l'autorité afin de faire l'apprentissage de la discipline et du contrôle de soi.

La présente brochure permettra aux parents de mieux saisir comment la consommation de drogue et d'alcool intervient dans le développement affectif de l'adolescent et comment l'influence des parents peut être déterminante pour amener celui-ci à grandir et à faire des choix responsables à l'égard de la drogue.



C OMPRENDRE l'adolescent

LA PRÉADOLESCENCE



La préadolescence se situe autour de 11 ou 12 ans chez les filles et autour de 12 ou 13 ans chez les garçons.

Elle commence avec l'apparition des caractères physiques de l'adulte (poussée de croissance, développement des seins, apparition de poils, etc.) et va jusqu'au moment où le jeune est physiquement capable de transmettre la vie: menstruations chez les filles et possibilité d'éjaculation chez les garçons.

● CE QUE RESSENT LE JEUNE

La préadolescence est une période où l'enfant éprouve de grandes tensions. Ces tensions viennent à la fois des changements physiques et hormonaux de l'organisme et des attentes manifestées par l'école et la famille à l'égard de l'enfant pour qu'il devienne plus responsable et plus autonome.

Le préadolescent est souvent hypersensible. Un rien le bouleverse. Il est à prendre « avec des gants blancs ». Son humeur est aussi très changeante: par exemple, il peut se montrer très excité, puis l'instant d'après s'ennuyer et traîner; il peut aussi passer facilement de la bonne humeur à la tristesse, sans raison apparente.

● LES CONTACTS DU JEUNE AVEC LES AUTRES

Avant l'adolescence, le jeune recherche surtout la compagnie d'une personne du même sexe, partageant les mêmes goûts et les mêmes intérêts que lui. Cet ami n'est plus seulement un compagnon de jeu, mais à l'occasion un confident. En le regardant agir, le jeune approfondit sa connaissance de lui-même.

● LES CONTACTS DU JEUNE AVEC SES PARENTS

Le jeune s'engage, au cours de la préadolescence, dans une recherche d'indépendance qui passera par un détachement vis-à-vis de ses parents. Ce détachement apparaît tôt dans la préadolescence. L'enfant commence alors à être moins à l'aise dans les contacts physiques avec ses parents. Il montre moins d'enthousiasme par rapport à ce que ceux-ci proposent. Il ressent aussi beaucoup d'hésitations à l'égard de sa famille: doit-il partager les activités familiales ou avoir ses propres sorties?

● L'ATTITUDE DU JEUNE PAR RAPPORT À LA DROGUE

Le préadolescent a souvent, à la maison, ses premiers contacts avec la cigarette, la bière, le vin, etc. Au moment de son entrée au secondaire, il est confronté à des phénomènes vécus par les plus vieux, comme les fréquentations garçons-filles et la consommation d'alcool et de drogue. C'est une période au cours de laquelle le jeune est particulièrement sensible à la pression des pairs. Une certaine crainte, parfois mêlée de curiosité, sera souvent sa première réaction lorsqu'il entendra parler de drogue.

Par ailleurs, les enfants provenant de certains milieux risquent d'être exposés plus tôt à certains phénomènes entourant la consommation de substances psychotropes, ce qui peut parfois entraîner des expériences de consommation plus précoces.

COMPRENDRE l'adolescent

LES PREMIÈRES ANNÉES DE L'ADOLESCENCE



L'adolescence s'étend approximativement de 13 à 15 ans chez les filles et de 14 à 16 ans chez les garçons.

Cette période coïncide avec le début des menstruations chez la fille et les premières éjaculations chez le garçon.

● CE QUE RESSENT LE JEUNE

L'adolescent vit de nombreux changements physiques. Il devient très préoccupé de lui-même et est souvent inquiet de son apparence. Ses parents et son entourage ont des attentes nouvelles à son égard et l'adolescent ressent fréquemment un manque de confiance devant ce qu'on espère de lui. Il a toujours l'impression de ne pas être « correct ». Ce sentiment peut le rendre hésitant et timide ou au contraire agressif, provocant, faussement indifférent dans le but de camoufler cette timidité.

Pour augmenter sa confiance en soi, il se cherche des « idoles » qui lui servent de modèles dans sa façon d'être et d'agir. Ces manifestations d'insécurité sont courantes et normales. Avec les expériences positives, sa confiance en lui se développera. S'il arrivait cependant qu'il se sente déprécié à cause de certaines expériences vécues dans le milieu scolaire ou familial, l'adolescent pourrait se retrouver avec un problème plus sérieux d'affirmation de soi.

● LES CONTACTS DU JEUNE AVEC LES AUTRES

L'adolescence est la période par excellence du groupe : gang chez les garçons, petits groupes chez les filles. Les groupes sont à cette époque généralement formés de jeunes du même sexe.

Individuellement, l'adolescent n'est pas assez fort pour s'affirmer, ce qui le porte à adopter les habitudes des autres membres du groupe (même habillement, même musique, mêmes loisirs) pour trouver une certaine sécurité.

Comme le jeune a besoin de l'approbation et de l'acceptation du groupe, il devient plus sensible aux pressions que celui-ci peut exercer. Ses parents le trouveront, durant cette période, très influençable.

En évoluant, le groupe acceptera des membres de l'autre sexe et facilitera ainsi les premiers contacts garçons-filles.

● LES CONTACTS DU JEUNE AVEC SES PARENTS

L'adolescent continue à se détacher de l'influence de ses parents. Il s'oppose souvent à eux au cours de vives discussions et dans des conflits qui surgissent à tout propos. Comme il aime échanger et discuter, et qu'il devient plus habile sur ce plan, il est fortement tenté de critiquer tout ce qui l'entoure.

L'adolescent peut commencer à défier l'autorité des parents ou le faire à l'occasion en cachette. Dans certains cas, l'opposition aux parents sera moins ouverte mais tout de même présente : l'adolescent se renfermera sur lui-même ou encore évitera, le plus possible, les contacts avec sa famille.

● L'ATTITUDE DU JEUNE PAR RAPPORT À LA DROGUE

La consommation de drogue peut commencer à l'adolescence, et parfois même à la préadolescence. La pression du groupe est encore importante à ce moment et un groupe où il y a consommation de drogue va souvent tenter d'amener ses membres à consommer.

Les motivations qui peuvent amener un jeune à consommer sont cependant très diverses à cet âge :

- avoir du plaisir ;
- faire comme tout le monde, épater les amis ;
- faire des expériences nouvelles ;
- défier l'autorité, provoquer les adultes ;
- tromper son ennui, se défouler ;
- imiter l'adulte (par exemple, au cours d'un party avec alcool) ;
- combattre sa timidité...

C OMPRENDRE l'adolescent

LES DERNIÈRES ANNÉES DE L'ADOLESCENCE

Les dernières années de l'adolescence commencent autour de 16 ans chez les filles et de 17 ans chez les garçons.

● CE QUE RESSENT LE JEUNE

Une plus grande stabilité marque les dernières années de l'adolescence. Le jeune a des goûts et des intérêts mieux définis. Il cesse de passer d'une activité à l'autre. Il se connaît mieux et s'apprécie plus qu'auparavant. Il est moins influençable et davantage capable de défendre ses propres idées. Il est plus responsable et il est en mesure de prendre des initiatives, par exemple, de se chercher un emploi. Ses relations avec les adultes sont meilleures car sa méfiance envers eux diminue.

● LES CONTACTS DU JEUNE AVEC LES AUTRES

L'adolescent développe des relations plus intenses avec certaines personnes. Des couples se forment à l'intérieur du groupe d'amis. La gang et l'opinion de ses membres perdent de leur importance.

● LES CONTACTS DU JEUNE AVEC SES PARENTS

Lorsque l'adolescent atteint 16 ou 17 ans, il a moins de conflits avec ses parents et il ne les critique plus à tout propos. Quant à ceux-ci, ils acceptent généralement de laisser « l'oiseau voler de ses propres ailes ». Les relations avec les parents évoluent : on traite maintenant d'adulte à adulte, avec l'indépendance que cela suppose de part et d'autre.

● L'ATTITUDE DU JEUNE PAR RAPPORT À LA DROGUE

Parvenus à l'âge de 16 ou 17 ans, les adolescents vont faire, par rapport au phénomène de la drogue, des choix plus personnels, moins influencés par les expériences de leurs amis. Un bon nombre d'entre eux vont adopter un comportement semblable à celui des autres, c'est-à-dire consommer de temps à autre de l'alcool ou des drogues à l'occasion de sorties ou de réunions entre amis. D'autres, moins nombreux, vont devenir des consommateurs à problèmes et chercher à travers leur consommation d'alcool et de drogue une certaine évasion.



OUI, L'ALCOOL EST UNE DROGUE

On a trop souvent tendance à sous-estimer les effets de l'alcool et de sa surconsommation. Dans notre société, la consommation d'alcool accompagne souvent des événements heureux : fêtes de famille, soupers entre amis, etc. Toutefois, sa consommation excessive régulière, tout comme celle d'autres drogues, peut avoir des répercussions sérieuses sur la santé et entraîner une dépendance.

De plus, chaque année, l'alcool fait de nombreuses victimes, jeunes et moins jeunes, lorsque combiné avec la conduite d'un véhicule à moteur. Enfin, la consommation d'alcool porte souvent les jeunes à avoir des relations sexuelles non protégées.

Mieux connaître

1 PERTURBATEURS

PRODUITS

CANNABIS ●

HALLUCINOGENES ●

ÉTHANOL ●■

● Dépendance psychologique :

Besoin de consommer une substance donnée de plus en plus souvent pour être mieux dans sa peau, se détendre, se calmer, se stimuler, se donner du courage pour surmonter ses problèmes...

■ Dépendance physique :

Besoin physiologique créé par l'accoutumance du corps à l'action de la drogue, engendrant une difficulté de s'en passer et provoquant, en état de manque, des réactions physiques plus ou moins fortes.

⊕ Surdose :

Consommation d'une dose de produit trop importante par rapport à celle que l'organisme de la personne a l'habitude de supporter.

+ Sevrage :

Interruption de la consommation de substances psychotropes, de manière brutale ou progressive, qui consiste à libérer l'organisme du besoin du produit.

◆ Les revendeurs changent constamment l'apparence, le nom, la couleur et la forme des substances de même que les logos qui peuvent être visibles sur les substances ou les contenants. Ce que les usagers consomment peut donc ne pas être ce qu'ils croient avoir obtenu.

▲ Les effets des drogues et leur durée varient selon la quantité absorbée, la pureté du produit, l'âge de l'utilisateur, son degré d'accoutumance, sa personnalité, son bagage génétique, son état psychologique et affectif, le mode d'administration, le contexte de consommation (mélanges avec d'autres drogues ou avec de l'alcool, lieu, présence d'autres personnes, etc.)

Comment ça peut s'appeler

HASCHICH

hasch, cube, dime, bag

HUILE DE HASCHICH

résine, hasch liquide

MARIJUANA

pot, mari, joint, skunk, weed, herbe

LSD, MDA, STP

acide, bonbon, buvard, cap

CHAMPIGNONS

champignons magiques, mush, mushrooms

MDMA

ecstasy, x, dove, xtc

2-CB

bromo, erox, nexus, venus

PCP

mescaline, mess, mesc, cristaux, poussière d'ange, angel dust, poudre à mongol, th

KÉTAMINE

Kétalar, spécial K

ALCOOL

boisson, bière, cooler, spiritueux, fort, vin

De quoi ça a l'air ◆

- feuilles séchées, tabac vert, fines herbes (marijuana)
- petits cubes bruns (haschich)
- huile brunâtre

- liquide incolore sur buvard
- ampoules
- capsules
- comprimés
- champignons séchés
- poudre
- cristaux

- liquide

Comment ça se prend

- on le fume
- on l'avale occasionnellement

- on les avale
- on les fume
- on les *sniffe*
- on se les injecte
- on les mâche

- on l'avale

Comment s'en apercevoir

- fringales
- odeur de foin brûlé
- difficulté de prononciation
- ralentissement de la pensée, propos décousus
- rougeur des yeux
- irritation de la gorge, toux
- problèmes de mémoire

- délire
- désorientation, panique
- agitation, agressivité
- traces d'injection
- dilatation de la pupille
- tremblements
- réduction de la sensibilité à la douleur (PCP, Kétamine)

- agitation
- ralentissement des mouvements, vacillements
- bouche pâteuse
- haleine sentant l'alcool
- rougeur de la peau
- yeux brillants
- lourdeur des paupières, somnolence
- modification de l'attention, de la mémoire et du jugement

Ce que ça peut faire ▲

- désorientation
- euphorie
- détente
- réduction de l'anxiété
- troubles de l'humeur
- distorsion du temps et des perceptions

- désorientation
- euphorie
- hallucinations
- humeur changeante
- déformation des perceptions (voit des sons, entend des couleurs)

- détente, euphorie
- diminution de la gêne
- impression de chaleur
- ralentissement des réflexes

les DROGUES

2 DÉPRESSEURS

SOLVANTS ET COLLES ●

AÉROSOL
rush, poppers
COLLE
glue, sniffe
DÉCAPANT
DISSOLVANT
ESSENCE
Gaz

TRANQUILLISANTS ET SOMNIFÈRES ●■

BENZODIAZÉPINES
Ativan, Dalmane,
Librium, Halcion,
Restoril, Rohypnol,
Serax, Valium,
Xanax, roches,
downers, bleus,
jaunes
GHB (gamma-
hydroxybutyrate)
ecstasy liquide, g,
gamma-oh
BARBITURIQUES
(usage très en
régression)
barbis, goof-balls
ETHCHLORVYNOL
Placydil
HYDRATE DE CHLORAL
Notec
MÉPROBAMATE
Equanil, 282MEP

OPIACÉS ●■

CODÉINE
Empracet
HÉROÏNE
smack, cheval,
blanche, came
MÉTHADONE
MORPHINE
m, morphe
PERCODAN
OPIUM
gum, black jack
HYDROMORPHONE
Dilaudid

STIMULANTS MINEURS ●■

CAFÉINE
café, thé, chocolat,
cola, wake-up,
certains anal-
gésiques
NICOTINE
tabac, cigarettes,
cigares, tabac à
pipe, tabac à
chiquer, Nicorette,
Nicoderm, Habitrol

STIMULANTS MAJEURS ●■

AMPHÉTAMINES
speed, wake-up,
pep pills, uppers,
ice
COCAÏNE
base, crack, coke,
neige, crystal,
meth, freebase,
roches
MÉTHYLPHÉNIDATE
Ritalin

- tubes de colle
- liquide ayant une forte odeur
- contenants divers
- aérosols, désodorisants
- pâte

- ampoules
- capsules
- comprimés

- ampoules
- capsules
- comprimés
- poudre (opium, héroïne)
- sirop

- solide ou liquide (caféine)
- capsules
- comprimés
- tabac
- chique
- gommes à mâcher
- timbres (*patch*)

- comprimés (amphétamines)
- capsules
- liquide
- poudre blanchâtre (cocaïne)
- morceaux compacts blanchâtres (crack)

- on les inhale (ex. : inspiration dans des sacs de papier ou de plastique)

- on les avale
- on se les injecte parfois

- on les avale
- on les fume
- on se les injecte
- on les *sniffe*

- on les avale
- on les fume
- on se les applique sur la peau
- on les mâche

- on les avale
- on les fume
- on se les injecte
- on les *sniffe*
- on les applique sur certaines muqueuses

- étourdissements, somnolence
- bouche pâteuse
- écoulement du nez et des yeux
- odeur de colle
- rougeurs à l'entrée des narines
- toux
- nausées, vomissements
- modification de l'attention, de la mémoire et du jugement

- calme inhabituel, ralentissement des gestes
- bouche pâteuse
- envie de dormir
- nonchalance
- amnésie
- modification de l'attention, de la mémoire et du jugement
- confusion

- nausées, vomissements
- constipation
- contraction des pupilles
- ralentissement des gestes
- traces d'injection
- ralentissement du rythme cardiaque et de la respiration

- agitation, anxiété
- insomnie
- toux, nausées
- odeurs de tabac
- doigts jaunis
- tremblements, nervosité (caféine)
- accélération du rythme cardiaque
- irritation gastrique
- hypertension

- anxiété
- gestes répétitifs, tremblements
- agitation, insomnie
- paranoïa, délire
- narines gercées, écoulement nasal
- traces d'injection
- augmentation du rythme cardiaque
- dilatation de la pupille
- fièvre
- transpiration abondante

- euphorie, excitation
- étourdissements, ralentissement des réflexes
- vertiges, vision troublée
- hallucinations, *délirium*

- perte des inhibitions
- sensation de détente et de calme
- somnolence
- difficulté d'élocution
- mouvements involontaires des globes oculaires
- euphorie

- réduction de la douleur
- impression de chaleur
- sensation de bien-être et de relaxation
- perturbation de l'humeur
- retard de l'éjaculation

- excitation et stimulation
- réduction de la fatigue
- perte de poids
- augmentation de l'éveil et de la force musculaire

- excitation et stimulation
- réduction de la faim et de la fatigue
- augmentation de l'éveil et de la force musculaire
- sensation de puissance
- idées de grandeur, euphorie

Mieux connaître

1 PERTURBATEURS

PRODUITS

CANNABIS ●

HALLUCINOGENES ●

ÉTANOL ●■

Si on en consomme trop souvent

- dommages à la gorge et aux poumons
- risques d'infections respiratoires
- difficulté de concentration
- passivité accrue

- retours temporaires en dehors des moments de consommation (*comeback*, *flashback*)
- peurs incontrôlées (*bad trip*)
- maladies ou infections liées aux injections intraveineuses
- anxiété, dépression

- diminution de l'appétit
- sérieux problèmes de santé (cirrhose du foie, ulcères, cancers)
- insomnie
- *black-out*
- dépression

En cas de surdose ☹

- confusion
- excitation
- anxiété
- paranoïa
- psychose

- confusion, agitation
- délire
- accidents, suicide
- hypertension, fièvre
- convulsions, coma, troubles cardiaques et respiratoires, mort
- N.B. Les problèmes associés à une surdose sont plus graves avec le PCP

- problèmes de coordination, ralentissement du pouls
- confusion, perte de conscience
- dépression respiratoire, coma, mort

Au moment du sevrage +

- fatigue, diminution de la concentration
- anxiété, agitation, irritabilité
- dépression
- troubles de l'appétit et du sommeil

- irritabilité
- possibilités de symptômes dépressifs et anxieux

- anxiété, agitation
- insomnie, irritabilité
- sudation
- tremblements, convulsions
- nausées, vomissements
- confusion, hallucinations, *délirium*

Commentaires

- Le cannabis est la drogue illégale dont l'usage est le plus répandu
- Le jeune fera souvent ses premières expériences de drogues illégales avec les produits dérivés du cannabis

- Les jeunes ne se méfient pas assez de ces drogues de composition douteuse
- Les mauvais voyages sont fréquents avec le PCP et peuvent pousser à des comportements violents et au suicide
- Il est très dangereux de consommer des champignons inconnus cueillis au hasard
- Les produits vendus sous le nom de th ou d'ecstasy peuvent contenir du PCP ou d'autres hallucinogènes
- Le 2-CB est parfois vendu comme étant de l'ecstasy
- Le danger du MDMA est accru si on ne boit pas assez au cours des *raves*

- Même si l'alcool est en vente libre, il s'agit bien d'une drogue
- Responsable d'accidents de la route et d'actes violents
- Augmente les risques d'accidents de tout genre lorsque combiné avec d'autres drogues



les DROGUES

2 DÉPRESSEURS

SOLVANTS ET COLLES ●

- dommages au nez, à la gorge, aux reins, au foie
- fatigue
- incohérence
- hostilité
- dépression

TRANQUILLISANTS ET SOMNIFÈRES ●■

- diminution de la volonté
- panique en état de manque
- dysfonctionnement sexuel

OPIACÉS ●■

- apathie, manque d'énergie
- problèmes de santé
- maladies ou infections liées aux injections intraveineuses

STIMULANTS MINEURS ●■

- bronchites et emphysème possibles dans le cas d'un usage prolongé du tabac
- perturbation du sommeil (caféine)

STIMULANTS MAJEURS ●■

- comportement bizarre et violent, irritabilité
- panique, angoisse
- paranoïa, hallucinations, *délirium*
- perte d'appétit et de poids
- saignements de nez
- maladies ou infections liées aux injections intraveineuses

- perte de conscience
- dépression
- convulsions, troubles cardiaques, mort

- sommeil profond
- amnésie
- nausées, vomissements
- problèmes de coordination
- excitation, délire
- stupeur
- dépression respiratoire
- mort (moins risquée avec les benzodiazépines)

- problèmes de coordination
- perte de conscience
- dépression respiratoire
- troubles cardiaques
- coma, mort

- nausées, vomissements
- diarrhée
- fatigue
- anxiété
- confusion, difficulté de concentration

- difficultés respiratoires
- hallucinations, paranoïa, délire
- fièvre, troubles cardiaques (infarctus)
- convulsions, coma, mort
- accident cérébrovasculaire (ACV)

- symptômes semblables à ceux du sevrage à l'alcool

- anxiété, panique, irritabilité
- dépression
- insomnie
- fièvre, nausées, vomissements,
- troubles perceptuels
- tremblements, convulsions, *délirium*

- bâillements, spasmes
- chaire de poule, frissons
- nausées, vomissements
- diarrhée, crampes, douleurs abdominales
- pupilles dilatées
- anxiété, irritabilité

- fatigue, faiblesse
- difficulté de concentration
- irritabilité
- dépression
- insomnie
- augmentation de l'appétit (nicotine)
- céphalées (caféine)

- anxiété, irritabilité
- dépression, idées suicidaires
- fatigue, faiblesse
- difficulté de concentration
- nausées
- augmentation de l'appétit
- état de manque (*craving*)

- Produits à surveiller, car à la portée des jeunes enfants
- Produits associés à des risques d'incendie et d'explosion

- Même si elles sont prescrites, ces drogues demeurent dangereuses si elles sont mal utilisées
- Substances très dangereuses lorsque mélangées à de l'alcool
- Certains produits de ce groupe entraînent des problèmes de mémoire
- Le Rohypnol et le GHB (ecstasy liquide) sont parfois désignés par les médias comme les « drogues du viol »
- Malgré son nom populaire d'ecstasy liquide, le GHB ne contient pas d'ecstasy

- Ces substances peuvent être coupées avec d'autres produits
- Certains sirops contre la toux et certains analgésiques contiennent de la codéine
- La méthadone est un narcotique parfois utilisé dans le traitement des narcomanes

- 70 % des jeunes qui consomment de l'alcool et de la drogue fument aussi la cigarette
- La fumée du tabac est souvent associée au cancer
- La caféine peut être présente dans certains médicaments contre le mal de tête

- Le consommateur de cocaïne et de crack dépense quotidiennement de fortes sommes d'argent
- Ces substances peuvent être coupées avec d'autres produits
- Le crack et le freebase sont des formes de cocaïne pouvant être fumées
- De fortes doses de stimulants nuisent à l'apprentissage et à la concentration
- L'utilisation chronique de cocaïne cause l'impuissance chez certains usagers

INTERVENIR auprès de l'adolescent

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR ÉVITER QUE LA CONSOMMATION DE DROGUE NE DEVIENNE UN PROBLÈME POUR VOTRE ENFANT

Dans qu'il est tout petit, vous avez aidé votre enfant à affronter toutes sortes de situations. Maintenant qu'il est adolescent, les situations auxquelles il doit faire face sont différentes, mais il a encore besoin de vous pour l'aider à voir clair et à prendre ses propres décisions.

Avant même que ne se présente un problème de drogue, certaines attitudes de votre part permettront à votre adolescent de faire des choix éclairés :

- Encouragez-le à s'exprimer, à dire ce qu'il pense : apprenez lui à dire « non » quand il le faut.
- Placez-le en situation de faire des choix : laissez-lui acheter ses vêtements, permettez-lui d'administrer son argent de fin de semaine...
- Apprenez-lui à supporter les contrariétés, à attendre pour obtenir ce qu'il veut, à se passer de certaines choses importantes pour lui, à accepter de se faire dire « non » quelquefois...
- Aidez-le à développer son jugement en lui demandant son opinion sur

les événements et en lui faisant critiquer ce qui l'entoure : les annonces publicitaires, les spectacles...

- Apprenez-lui à régler ses problèmes : aidez-le à envisager des solutions à ses difficultés, à choisir celle qui lui semble la meilleure et à l'appliquer.
- Dites-lui quelles sont ses qualités et encouragez-le à les développer ; soutenez-le dans ses efforts : soulignez ses succès, sa confiance en lui augmentera.
- Aidez-le à adopter de saines habitudes de vie par rapport à l'alimentation, au sommeil, à la détente, à l'activité physique...
- Aidez-le à s'organiser des loisirs dans lesquels il se sente bien.
- Apprenez-lui comment consommer de l'alcool : quantité recommandée ou raisonnable (modération), circonstances de la consommation (repas, fêtes...).
- Plutôt que de chercher à lui faire peur, échangez avec lui des informations réalistes sur la drogue et l'alcool, et soyez à l'écoute de ce qu'il peut vivre et entendre à ce sujet.
- Donnez-lui une information objective, sinon votre enfant ne vous croira pas.

Votre rôle de parent d'adolescent peut finalement se résumer ainsi : être présent à votre adolescent, garder un bon contact avec lui quoi qu'il fasse, partager vos joies et vos inquiétudes à son sujet, vous montrer ouvert aux problèmes qu'il éprouve et lui faire part de ce qui est important pour vous, de vos valeurs, même s'il semble parfois les ridiculiser.

L'adolescence de votre enfant ne se passera pas sans accroc. Quand il fera des erreurs, aidez-le à en tirer des leçons positives. Il est important de constamment se souvenir que les parents n'ont pas le même rôle à jouer auprès du jeune et qu'ils n'entretiennent pas avec lui les mêmes relations que les amis. Ils doivent fournir plus d'encadrement et fixer des limites pour l'aider à affronter des frustrations et à savoir dire non dans certaines circonstances.



INTERVENIR auprès de l'adolescent

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR AIDER VOTRE ENFANT S'IL CONSOMME DE LA DROGUE

Il peut vous arriver de soupçonner que votre adolescent consomme de la drogue. Une chose est certaine : il ne faut pas fermer les yeux. Il faut prendre l'initiative d'en parler avec lui si vous découvrez des signes révélateurs dans son comportement ou ses habitudes.

QUELQUES INDICES DE CONSOMMATION DE DROGUE

Certains indices physiques, comme une rougeur des yeux ou de la difficulté à parler, peuvent vous indiquer si votre enfant est sous l'effet de la drogue.

Aux indices physiques, peuvent s'ajouter certains changements dans le comportement habituel du jeune. Il s'agit de changements qui se produisent fréquemment à l'adolescence mais qui prennent une certaine ampleur si l'adolescent consomme de la drogue. Il faudra donc porter une attention particulière au fait que l'adolescent :

- présente une baisse subite d'intérêt pour l'école ou pour d'autres activités qui lui plaisaient auparavant ;
- change brusquement d'idée par rapport à lui-même (par exemple, sous l'effet de la drogue, il se découvre créatif, génial, exceptionnel...);
- devient vraiment « très » irritable ou en vient même à penser que tout le monde lui en veut ;
- accentue ou présente depuis peu une apparence négligée, ou devient au contraire très soigné pour détourner l'attention de son entourage.

DES HABITUDES CHAMBARDÉES PEUVENT VOUS METTRE LA PUCE À L'OREILLE

Voici quelques éléments auxquels vous devriez prêter une attention particulière :

- baisse des résultats scolaires ;
- fréquentation de lieux où il se fait du trafic de drogues ;

- modification des activités habituelles ;
- retours à la maison souvent plus tardifs ;
- demandes pour coucher chez des amis plus souvent ou sans occasion spéciale ;
- présence d'objets inhabituels dans la chambre ou dans les affaires de l'adolescent : couteaux noircis, canettes noircies, objets artisanaux, torche ;
- retraits plus fréquents de l'adolescent dans sa chambre ;
- implication dans la disparition d'argent ou de bijoux dans la maison, et parfois même dans du vol à l'étalage ;
- appétit démesuré après une soirée...

SI VOTRE ENFANT REVIENT À LA MAISON SOUS L'EFFET DE LA DROGUE

Dans la majorité des cas, il vaut mieux attendre que les premiers effets de la drogue soient passés. Il faut être patient, garder son sang-froid, et éviter de laisser le jeune seul, si possible. Il ne sert à rien de commencer une longue discussion parce que l'adolescent n'est pas en état de comprendre ce qui se passe. On peut lui demander quelle drogue il a prise et en quelle quantité. Il est préférable de ne pas le contredire s'il tient des propos bizarres. Ce que le jeune raconte correspond à ce qu'il ressent : il est recommandé de lui laisser passer son *trip* dans un endroit calme.

Il peut arriver qu'un adolescent fasse un « mauvais voyage » (*bad trip*). C'est un état de détresse où il éprouve de l'angoisse et des peurs injustifiées. Quelquefois, des visions bizarres peuvent le mener à la panique. Si l'état de votre enfant vous inspire des inquiétudes, n'hésitez pas à vous rendre à l'hôpital le plus proche pour une consultation.

INTERVENIR auprès de l'adolescent

● COMMENT ABORDER LE SUJET AVEC L'ADOLESCENT

Lorsque vous vous sentez plus calme et lorsque votre adolescent n'est plus sous l'effet de la drogue, prenez le temps de parler de cet événement avec lui.

Dites-lui que vous savez qu'il prend de la drogue. Exprimez-lui ce que vous ressentez face au fait qu'il consomme de la drogue: «Je suis inquiet, j'ai peur, je ne comprends pas...»

Explorez les raisons qui l'ont amené à prendre de la drogue. L'échange sera différent selon que le jeune consomme pour faire comme ses amis ou qu'il utilise ce moyen pour fuir ses problèmes.

Si la drogue semble une échappatoire pour votre adolescent, cherchez avec lui d'autres façons de répondre à ses besoins ou de solutionner ses problèmes.

Dites ce que vous attendez de lui à l'avenir et rappelez-lui les conséquences auxquelles il s'expose s'il dépasse les limites fixées.

Avec les plus jeunes (12, 13, 14 ans), les parents peuvent intervenir en surveillant les sorties, les amis, l'usage de l'argent de poche. Avec les plus vieux (15, 16, 17 ans), on tentera plutôt de discuter des solutions possibles et on leur fera confiance pour

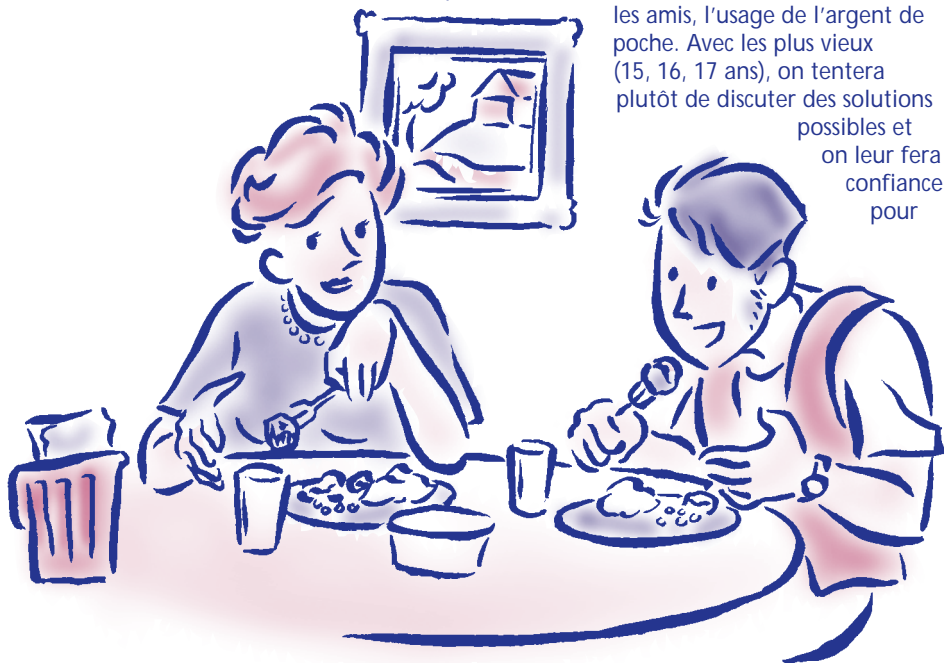
les appliquer. Comme parent, il importe de se montrer tel que l'on est habituellement: ne pas devenir tout à coup permissif si on est plutôt du genre autoritaire, et vice versa.

Finalement, il faudra laisser l'adolescent assumer les conséquences de ses actes: justifier lui-même ses absences à l'école ou ses mauvaises notes, rembourser ses dettes...

● ATTITUDES FACILITANT LA DISCUSSION

Les conversations avec votre adolescent peuvent être facilitées si vous tenez compte des éléments suivants:

- N'ayez pas peur de prendre les devants quand vous avez quelque chose à dire à votre enfant.
- Exprimez ce que vous ressentez face à la situation. Par la suite, écoutez ce que votre enfant veut dire sur le sujet.
- Ne cherchez pas à remplir les silences qui se glissent dans la conversation: il peut s'agir de moments de réflexion importants.
- Aidez votre enfant à exprimer son idée et vérifiez auprès de lui si vous avez bien compris ce qu'il voulait dire. Il se peut que cela prenne plusieurs échanges avant que vous vous compreniez.
- Par des gestes ou des paroles, faites voir à l'enfant que vous l'écoutez: cela pourra l'inciter à parler davantage.
- Lorsque vous traversez une situation difficile avec votre adolescent, limitez les références à ce qui se faisait «dans votre temps». Souvent, cela a pour effet d'interrompre le dialogue.





Questions et RÉPONSES sur la drogue

Q. Est-ce facile de se procurer de la drogue?

R. On peut trouver de la drogue partout où les jeunes se tiennent.

Q. Tous les jeunes sont-ils attirés par la drogue?

R. Plusieurs le sont. La drogue peut entrer dans le processus de découverte propre à l'adolescence. Le jeune peut être tout aussi attiré par le premier verre d'alcool, la première cigarette ou le premier joint de marijuana.

Q. Comment évaluer à quel point mon enfant est pris dans un « problème de drogue »?

R. Tout dépend:

- de son âge;
- de la sorte de drogue consommée: alcool, marijuana, cocaïne, PCP, etc.;
- de la quantité prise;
- du nombre de produits absorbés en même temps (alcool et autres drogues);
- de la fréquence de la consommation (tous les jours, de deux à trois fois par semaine, occasionnellement);
- du contexte de la consommation: individuellement ou en groupe (le problème est plus grave si le jeune consomme seul de façon régulière);
- de la façon dont il se procure de la drogue: c'est évidemment plus sérieux s'il se livre au vol, au vandalisme ou à la prostitution pour trouver de l'argent;
- des motifs de la consommation;
- de la façon dont il gère ses conflits ou ses frustrations.

Il faut se rappeler qu'il y a trois sortes de consommateurs:

- les curieux, qui ne veulent qu'essayer le produit, pour « voir » ses effets;

- les consommateurs occasionnels qui prennent de la drogue dans les *partys*, par besoin de faire comme les autres ou par désir d'avoir des expériences excitantes;

- les consommateurs à problèmes, pour qui la drogue est devenue une nécessité pour se sentir mieux dans leur peau.

Q. Est-ce qu'on peut devenir violent sous l'effet de la drogue?

R. Certains facteurs sont à considérer pour répondre à cette question:

- la personnalité du consommateur: un jeune qui a déjà tendance à être violent risque de le devenir davantage sous l'effet de la drogue;
- le type de drogues consommées: certaines drogues sont plus susceptibles de provoquer des comportements violents;
- l'abus: s'il y a abus de drogue, le risque que le consommateur devienne violent est plus élevé;
- le contexte.



Questions et RÉPONSES sur la drogue

Q. Y a-t-il une relation entre l'abus de substances psychoactives et le suicide chez les jeunes?

R. D'une façon générale, on peut affirmer que les substances psychoactives sont présentes dans au-delà de 50% des cas de suicide dans la population, et non seulement chez les jeunes. On ne peut cependant faire systématiquement de lien entre la consommation d'alcool et de drogue et le risque de suicide. Lorsque l'abus de certaines substances est jumelé à d'autres facteurs de risque (problèmes scolaires, abus sexuels, violence familiale, perte d'amitiés, conflits avec d'autres jeunes, isolement social, épisode dépressif, etc.), on doit être vigilant quant aux possibilités de suicide et aux comportements suicidaires chez les jeunes. Il ne faut pas considérer l'effet indépendant de chaque facteur mais plutôt leur effet cumulatif. Les recherches démontrent que la plupart des comportements déviants ne surviennent que s'il y a présence simultanée de multiples facteurs de risque.

Il faut enfin se rappeler que:

- le suicide et les gestes suicidaires chez les enfants de moins de 12 ans sont des événements rares;
- les jeunes suicidaires et les jeunes en difficulté, d'une façon générale, cherchent de l'aide d'abord auprès de leurs amis et ensuite à l'école et auprès de leur famille.

Q. Peut-on associer la consommation de psychotropes et l'habitude des jeux de hasard et d'argent chez les jeunes?

R. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, les jeux de hasard et d'argent sont des activités répandues chez les jeunes. Ils s'adonnent davantage à la loterie, aux paris sportifs et aux jeux de cartes. Cela aurait cependant tendance à se résorber quelque peu avec le temps, au même titre que la consommation abusive de psychotropes ou les activités délictueuses en général.

DE GROS MUSCLES, DE GROS RISQUES !

Poussés par la compétition et la performance, certains jeunes athlètes prennent des stéroïdes anabolisants. Leur musculature se développe rapidement, leur endurance s'accroît. Ils ont l'impression d'être au sommet de leur forme.

La réalité est tout autre. Les stéroïdes anabolisants agissent sur le comportement : agressivité, paranoïa, sautes d'humeur. Ces hormones synthétiques peuvent aussi causer des problèmes de santé : maux de tête, saignements de nez, douleurs à l'estomac. Des problèmes encore plus sérieux peuvent survenir, comme l'arrêt de la croissance et l'augmentation des risques de crise cardiaque.

Questions et RÉPONSES sur la drogue

Même durant l'enfance, le jeu est une activité déjà présente et courante. Au Québec, 86 % des jeunes de niveau primaire (4^e, 5^e et 6^e année) ont déjà mis de l'argent dans cette activité, et plus de 40 % de ces enfants admettent jouer au moins une fois par semaine. La majorité des adolescents disent avoir commencé à jouer pour le plaisir (90%) ou pour se procurer de l'argent (70%). On peut considérer que les jeunes qui manifestent dès l'adolescence des problèmes associés au jeu risquent de développer une dépendance.

Parmi les jeunes québécois, le jeu pathologique est relié à la consommation de drogue, d'alcool et de cigarettes. Globalement, environ le tiers des jeunes joueurs pathologiques vivent concurremment des problèmes de toxicomanie, alors que ces problèmes n'affectent qu'environ 10 % des autres jeunes. Parallèlement, entre 15 % et 25 % des adolescents toxicomanes ont aussi des problèmes de jeu. Il faut ne pas oublier que les comportements abusifs des parents par rapport au jeu ou à l'alcool permettent de prédire l'appartenance respective des jeunes au groupe des joueurs pathologiques ou au groupe des consommateurs abusifs de psychotropes. Rappelons toutefois que la majorité des joueurs pathologiques ne sont pas toxicomanes et que la majorité des toxicomanes jouent sans abus.



Idée originale : Commission scolaire des Premières-Seigneuries

Illustrations : Steve Bergeron

Mise à jour avec : Le Centre de réadaptation Domrémy, Mauricie et Centre-du-Québec
M. Claude Giroux, pharmacien, Médication enr.
D^r Pierre Rouillard, psychiatre, chef du Service de toxicomanie, CHUQ, Pavillon Saint-François d'Assise
M. Claude Rouillard, Ph. D., Unité de Neurosciences, Centre de recherche du CHUQ
M^{me} Francine Poulin, psychologue, Commission scolaire des Premières-Seigneuries
M^{me} Louise Blanchet, éducatrice en prévention de la toxicomanie, Commission scolaire de la Capitale

La présente brochure permet de mieux comprendre le phénomène de la consommation d'alcool et d'autres drogues chez les jeunes et de trouver des solutions aux problèmes qu'éprouvent les parents.

L'éducation préventive est le meilleur investissement dans ce domaine. La compréhension, le dialogue, le respect de l'autre sont essentiels pour aider les jeunes à s'estimer davantage et à mieux s'épanouir.

**Pour obtenir de l'information,
pour recevoir de l'aide ou pour orienter
votre démarche, adressez-vous à :**

DROGUE : AIDE ET RÉFÉRENCE

(514) 527-2626 (à Montréal)

1 800 265-2626 (ailleurs au Québec)

24 heures par jour / 7 jours par semaine

