

- Que sont les troubles mentaux?
- Qu'est-ce que la toxicomanie ou la dépendance? *
- La dépression
- Le trouble affectif bipolaire
- La dépression du postpartum
- Le trouble affectif saisonnier
- Les troubles d'anxiété
- Le trouble obsessionnel-compulsif
- Le trouble de stress post-traumatique
- Le trouble de panique
- La schizophrénie
- Troubles de l'alimentation et image corporelle
- Maladie d'Alzheimer et autres formes de démence
- Troubles concomitants: troubles mentaux et problèmes de toxicomanie
- Ensemble des troubles causés par le syndrome alcoolique fœtal *
- Le tabac
- Suicidé : reconnaître les signes avertisseurs
- Traitement pour troubles mentaux *
- Traitements complémentaires et parallèles pour troubles mentaux *
- Traitements en matière de toxicomanie *
- Comment se rétablir de troubles mentaux
- Dépendances et prévention des rechutes
- Réduire les dommages
- Prévenir les dépendances
- Parvenir à une santé mentale positive
- Stress
- Troubles mentaux et dépendance en milieu de travail
- Problèmes de santé mentale et de dépendances chez les aînés *
- Troubles mentaux chez les enfants et les jeunes *
- ▶ L'abus d'alcool ou d'autres drogues chez les jeunes *
- Violence sexuelle envers les enfants: un problème de santé mentale *
- Stigmatisation et discrimination entourant les troubles de santé mentale et les dépendances
- Différences culturelles et problèmes de santé mentale et de dépendances *
- Chômage, santé mentale et dépendances
- Logements pour les personnes souffrant de troubles mentaux et de dépendances *
- Coûts économiques des troubles mentaux et des dépendances
- Coûts personnels des troubles mentaux et des dépendances
- Relations entre les troubles mentaux, la toxicomanie ou l'alcoolisme et la question de la violence *
- Que faire en cas de crises et d'urgences touchant à la santé mentale *
- Troubles de santé mentale : quelle aide la famille et les amis peuvent-ils apporter? *
- Comment obtenir de l'aide pour des troubles de santé mentale *
- Comment obtenir de l'aide en cas de problèmes de toxicomanie *

* En français!

L'Abus d'alcool ou d'autres drogues chez les jeunes

• Youth and Substance Use •

La plupart des adolescents font l'expérience du tabac, de l'alcool et d'autres substances avant la fin de leurs études secondaires. Heureusement, à l'exception peut-être de la nicotine, la plus grande partie de la consommation de drogues n'aboutit pas à la toxicomanie, et la plupart des adolescents ne souffriront pas de dommages importants à la suite de cette expérimentation. Certains, cependant, tomberont dans la toxicomanie ou se mettront, eux et les autres, en danger.

Pour trouver une solution efficace aux dangers reliés aux drogues, il faut cesser de perpétuer certains mythes, fournir une information honnête, et aider les adolescents à prendre des décisions averties. Nous avons également besoin de comprendre pourquoi ils font usage de drogues et savoir quels facteurs les prédisposent à la toxicomanie ou les en protègent.

Raisons qui poussent les adolescents à faire usage de drogues

Why Teens Take Drugs

Les adolescents consomment de la drogue pour divers motifs. Pour certains, la consommation d'alcool et d'autres drogues est acceptable et fait partie du quotidien, en dépit des risques. L'adolescence est une période de curiosité chez les adolescents où ils sont disposés à prendre des risques. Au début, ils prennent de la drogue pour en faire l'expérience, pour défier l'autorité, provoquer ou imiter les adultes, pour servir d'antidote contre l'ennui ou de remède contre la timidité. Ils peuvent prendre de la drogue pour perdre du poids ou être bien vus par leurs camarades.

La plupart des problèmes liés aux drogues ne proviennent pas d'une exposition accidentelle ou d'un essai. Les adolescents qui consomment régulièrement des drogues agissent ainsi pour les mêmes raisons que les adultes. La consommation excessive de drogues relève d'habitude d'un problème plus général. Par exemple, l'adolescent ne s'intègre pas bien à l'école, a des problèmes dans son foyer, ne satisfait pas les attentes, est l'objet de pressions ou a été traumatisé. Il peut croire que la consommation de substances l'aide à faire face au stress ou lui permet d'échapper à la situation. L'adolescent peut en arriver à croire qu'il a besoin de cette substance pour se relaxer ou pour surmonter une situation difficile.

Prévention de la toxicomanie

Preventing Substance Use

Pour prévenir la toxicomanie chez les adolescents, le meilleur moyen est de fournir une information honnête reposant sur des faits. Les tactiques alarmistes ne marchent pas et donnent souvent l'effet contraire. En présence de désinformation, les adolescents négligeront complètement nos mises en garde et s'exposeront à des dangers réels. Par contre, des études indiquent que les élèves qui arrêtent de consommer des drogues le font souvent par souci de leur santé et à cause des aspects négatifs de ces expériences. Pour être efficaces, les programmes de prévention doivent respecter la capacité des adolescents de comprendre, d'analyser et d'évaluer des options.

La toxicomanie est fortement associée à des expériences négatives pendant l'enfance, comme des violences sexuelles, physiques ou psychologiques. L'adolescent aura grandi avec un père ou une mère atteint de dépression chronique, de maladie mentale ou ayant des tendances suicidaires, incarcéré, toxicomane ou absent (un parent qui n'est pas présent à toutes fins pratiques pour l'enfant) ou dans un contexte où la mère était l'objet de violence physique. Le développement de l'enfant est influencé par d'autres facteurs déterminants en matière de santé, comme l'emploi, le revenu et les soutiens sociaux. Des stratégies de prévention efficaces devraient en tenir compte. Veiller à ce que les enfants grandissent dans des milieux sains constitue probablement le moyen le plus efficace de prévenir le problème de la toxicomanie.

Un avis sollicité a beaucoup plus de chances d'être retenu et utilisé...

... assurez-vous que vos enfants savent qu'ils peuvent avoir recours à vous pour des conseils, s'ils en ont besoin, sans jugement de votre part.

Mythes courants

Common Myths

1^{er} mythe : l'expérimentation de la drogue n'est pas courante dans la culture des adolescents.

2^e mythe : la consommation de drogues équivaut à la toxicomanie.

3^e mythe : la marijuana est le premier pas vers des drogues dures comme l'héroïne et la cocaïne.

4^e mythe : en exagérant le danger, on empêchera les adolescents d'expérimenter l'usage de la drogue.

Source: M. Rosenbaum, Safety First

Quelques causes de consommation d'alcool et de drogues chez les adolescents :

Some Reasons Why Teenagers Take Drugs

Facteurs affectifs

- Tentative pour augmenter l'estime de soi
- Fuite devant des difficultés personnelles
- Diminution de l'anxiété
- Moyen d'éviter de prendre des décisions
- Affirmation d'indépendance

Raisons d'ordre matériel

- Tentative de relaxation
- Tentative pour bloquer la souffrance
- Diminution des sensations
- Nouvelles sensations
- Augmentation de l'énergie

Raisons intellectuelles

- Antidote à l'ennui
- Tentative de découverte de soi
- Assouvissement de la curiosité
- Désir de voir le monde sous un autre jour

Raisons d'ordre social

- Désir « d'être bien vu » des amis
- « Carte de membre » du groupe
- Désir de surmonter la timidité
- Désir d'échapper à la solitude
- Moyen de communication

Raisons relevant du milieu

- Usage courant d'alcool/de drogues
- Situation familiale difficile
- Pression précoce de mûrir
- Modèles de comportement

Source: Drug Programs Bureau, NSW Health Dept

Le sentiment d'appartenance et la résilience sont des facteurs de protection clefs. Le sentiment d'appartenance fait référence au sentiment d'appartenir à un groupe, d'entretenir des rapports tant solides que riches de sens avec sa famille, ses pairs et des mentors. Par résilience, on fait allusion à la qualité qui permet à une personne d'avoir la capacité de faire face à des problèmes et de réagir correctement à toute une gamme d'événements dans la vie. Un seul adulte qui s'intéresse à l'enfant peut faire toute la différence pour ce dernier. Même quand un enfant fait face à des expériences difficiles, l'existence de cette personne peut l'aider à surmonter les défis. On ne peut trop souligner l'importance d'avoir des parents qui s'investissent personnellement et soutiennent l'enfant. Des études révèlent que les adolescents considèrent vraiment leurs parents comme la source la plus fiable, mais sous-utilisée, d'information.

Quand des problèmes surgissent

When Problems Emerge

Certains adolescents développeront des rapports malsains avec les substances. Nous sommes impuissants à changer cette réalité, mais nous pouvons avoir un effet sur la manière dont sont abordées ces situations. Si vous remarquez qu'un enfant ou un adolescent est exposé à plusieurs facteurs de risques ou semble consommer de la drogue, vous avez le pouvoir de lui venir en aide. Le plus important dans ce cas est de ne pas ignorer la situation, et d'acquérir toute l'information possible sur le sujet.

Voici quelques conseils sur ce que vous pouvez faire si vous soupçonnez votre enfant ou un jeune adolescent qui vous est cher d'avoir une consommation malsaine de substances.

- Ne vous blâmez pas, vous n'avez pas à vous le reprocher.
- Essayez d'éviter la panique et les réactions excessives. Votre inquiétude est naturelle, mais il est inutile de crier ou de vous fâcher. Il est plus positif de concentrer ses efforts sur l'amélioration de la situation actuelle.
- Informez-vous pour connaître les faits sur les substances et leurs effets.
- Essayez de découvrir l'étendue de la consommation de substances - s'agissait-il d'une simple expérience ou y a-t-il des chances qu'elle continue ou s'aggrave?
- Choisissez le bon moment pour parler à l'adolescent et soyez sincère. Exprimez vos craintes et vos incertitudes, montrez que vous êtes concerné; ne donnez pas de leçon et ne jugez pas. Cette attitude permettra à l'adolescent de se confier à vous plus facilement s'il a des problèmes ou a besoin de conseils.

Il est important de faire preuve d'honnêteté et de reconnaître que vous ne savez pas tout sur la question. Vous établirez ainsi un climat de confiance. Les problèmes sont très complexes et de nombreux messages contradictoires circulent. Si vous vous renseignez et si vous communiquez honnêtement, vos enfants auront éventuellement confiance en vous et seront beaucoup plus enclins à avoir recours à vous quand ils ont des questions. Ils auront d'autant plus confiance si vous manifestez du respect à leur égard en les encourageant à réfléchir aux problèmes et à prendre par eux-mêmes certaines décisions.

Vous pouvez trouver au lien BCs Substance Information (Information sur les substances de la C.-B.) : www.silink.ca une information exhaustive sur la toxicomanie (disponible en anglais). Le site de Marsha Rosenbaum, une experte en prévention de l'usage de drogues et d'alcool est aussi utile. Martha approche, de plus, le sujet en tant que mère : dans ce site Web, elle offre des conseils pratiques sur la prévention en matière de consommation de drogues ou d'alcool et sur la communication avec les adolescents : www.safety1st.org (disponible en anglais).

Partenaires :

Partners:

Anxiety Disorders Association of British Columbia (Association pour les troubles de l'anxiété de la Colombie-Britannique)

British Columbia Schizophrenia Society (Société de schizophrénie de la Colombie-Britannique)

L'Association canadienne pour la santé mentale, section de la C.-B.

Centre de recherche sur les toxicomanies de la C.-B.

FORCE Society for Kids' Mental Health Care (Société FORCE pour les soins de santé mentale aux enfants)

Jessie's Hope Society (Société de l'espoir de Jessie)

La société pour les troubles de l'humeur de la C.-B.

Pour de plus amples renseignements, appelez (sans frais en C.-B.) la ligne d'information sur la santé mentale au : 1-800-661-2121

ou envoyez un courriel à : bcpartners@heretohelp.bc.ca

Site web : www.heretohelp.bc.ca

S'il semble que l'enfant ou l'adolescent dépasse le stade de l'expérimentation dans la consommation d'alcool ou de drogues, il pourrait être utile de chercher de l'aide. Vous pourriez contacter le service Alcohol and Drug Referral (assistance en cas de problèmes d'alcool et de drogues) qui fournit de l'information et des noms de ressources 24 heures par jour, sept jours par semaine. Leur numéro sans frais d'interurbain en C.-B. est le 1 800 663 1441; ou dans la vallée du bas Fraser, composez le (604) 660 9382 (disponible en anglais mais possibilité d'interprétation en français).

Sources

Sources

- Drug Programs Bureau, NSW Department of Health. Parents talking to teenagers about drugs. www.health.nsw.gov.au/public-health/dpb/publications/parents_talking_teenagers.html
- Drug Programs Bureau, NSW Department of Health. Teenagers talking to parents about drugs. www.health.nsw.gov.au/public-health/dpb/publications/teenagers_talking_parents.htm
- Kaiser Foundation. (2001). Weaving Threads Together. Vancouver, BC: Addictions Task Group.
- Quebec Ministère de la Santé et des Services Sociaux. (1999). Time for a Little Talk About Drugs. Quebec: Author.
- Rosenbaum, M. (2002). Safety First: A Reality-Based Approach to Teens, Drugs, and Drug Education. San Francisco: Drug Policy Alliance.

Sources mises à jour en 2006

Glossaire

Glossary

« **Sentiment d'appartenance** » : sentiment d'appartenir à un groupe, d'entretenir des rapports solides et riches de sens avec sa famille, ses pairs et des mentors. Le sentiment d'appartenance est un facteur important de protection des adolescents en matière de toxicomanie.

Résilience : par résilience, on fait allusion à la qualité qui permet à une personne d'avoir la capacité de faire face à des problèmes et de réagir correctement à toute une gamme d'événements dans la vie.

Que pensent les adolescents?

What Do Teens Think ?

Souvent, on oublie de demander aux élèves d'évaluer les efforts de prévention. Or, un point de départ important est d'écouter les opinions des adolescents. Les élèves recherchent une information exacte, mais estiment que les programmes actuels ne répondent pas à leurs besoins. Voici certaines de leurs opinions :

« C'est tout simplement une façon peu réaliste d'enseigner aux jeunes l'attitude qu'ils doivent avoir au sujet des drogues; on ne devrait pas uniquement conseiller : « **Dire non, tout simplement** ». On devrait plutôt dire de réfléchir à ce sujet ou quelque chose de similaire, comme : « **Utilise ton intelligence** ».

« Je pense qu'ils ont besoin de distinguer entre la consommation de drogues et d'alcool et la toxicomanie; on peut prendre de la drogue tout en ayant une vie saine et productive. Vous savez, vos parents peuvent rentrer à la maison et prendre un verre de vin avec le repas. Cela ne veut pas dire qu'ils sont alcooliques. »

« Je pense que l'honnêteté est au cœur de l'éducation de prévention contre la drogue et que c'est la seule chose qui va aider contre la drogue. Quand les jeunes ne sont pas bombardés par de la propagande pour ou contre la consommation de drogues ou d'alcool, ils tendent à prendre des décisions plus averties. »

Source: M. Rosenbaum, Safety First

