



# Parler à votre enfant ou à votre adolescent de l'alcool et de la drogue : comment s'y prendre ?

---

Apprenez à leur parler, à détecter les signes  
d'utilisation de substances et à trouver de  
l'aide s'ils en ont besoin.

# Pourquoi leur parler de l'alcool et de la drogue ?

- **Les jeunes entendent parler de l'abus de substances tous les jours, en personne et dans les médias.** Ce que vous faites et dites définit les attentes et peut les aider à rester en bonne santé.
- **Les parents exercent la plus grande influence sur la décision d'un jeune de dire non à l'alcool et à la drogue.** Commencez par avoir des conversations adaptées à l'âge de votre enfant dès qu'il entre au jardin d'enfant et ne cessez jamais de lui parler.
- **Plus vous commencez tôt,** plus le jeune assimilera les messages que vous lui transmettez. Il n'est jamais trop tard pour commencer.
- **Si vous ou un autre membre de la famille abusez d'une substance,** votre enfant ou votre adolescent est exposé à un plus grand risque d'abus de substances. Parlez-lui du problème pour le protéger à long terme.

# Comment puis-je lui parler de ce genre de choses ?

- **Soyez honnête et ouvert.** Dites aux enfants et aux adolescents qu'ils peuvent vous poser des questions et vous parler de sujets importants.
- **Fondez ce que vous dites sur des faits et non sur vos craintes.** Expliquez ce qui vous préoccupe de manière claire. Par exemple, dites : « Ton cerveau est toujours en cours de développement et je voudrais que tu sois le meilleur de toi-même. L'alcool et la drogue peuvent t'en empêcher. »
- **Ne vous inquiétez pas si vous ne savez pas répondre à certaines questions.** Parlez à votre enfant de vos valeurs et cherchez des renseignements avec lui.
- **Concentrez votre attention sur ce qu'il doit faire** et non sur ce qu'il ne doit pas faire.
- **Définissez des attentes claires.** La plupart des parents pensent qu'ils ont expliqué leur position à leur enfant ou adolescent. Pourtant, moins de la moitié des enfants de la septième à la douzième année de scolarité dans la ville de New York affirment que leurs parents leur ont parlé du problème de la consommation d'alcool chez les jeunes.<sup>1</sup>
- **Parlez de ce que vous voyez dans les médias,** y compris sur les réseaux sociaux, et dans la vie réelle. Expliquez ce que vous pensez des comportements que vous observez. Cherchez à savoir ce qu'en pense votre enfant ou adolescent.

<sup>1</sup> Youth Development Survey 2014-15 Report: New York City Public Schools Graders 7-12. New York State Office of Alcoholism and Substance Abuse Services ;102 (Rapport du sondage sur le développement des jeunes 2014-15 : jeunes de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année de scolarité dans les écoles publiques de la ville de New York. Bureau de l'État de New York chargé des services liés à l'alcoolisme et aux abus de substances ; 102).

# Pourquoi les jeunes utilisent-ils des substances ?

- **Certains pensent que c'est agréable ou que cela leur donnera du courage** lorsqu'ils font face à une situation nouvelle ou effrayante.
- **D'autres pensent que ce comportement est attendu d'eux** et veulent être acceptés par leurs camarades.
- **Certains ont recours aux substances pour oublier des sentiments désagréables** causés par la dépression, l'anxiété sociale, les troubles liés au stress, l'abus physique ou affectif et la souffrance physique.
- **Le stress peut conduire à l'abus de substances.** Les jeunes qui boivent ou se droguent pour gérer leurs sentiments peuvent ne jamais apprendre d'autres méthodes pour réduire leur stress. Cela augmente le risque qu'ils abusent de substances lorsque leur stress augmente.
- **Certains utilisent des substances pour rester éveillés ou travailler plus vite** (amélioration des performances).
- **Ils suivent votre exemple.** Les jeunes qui sont entourés d'adultes qui ont recours à l'alcool et à la drogue sont plus susceptibles d'en consommer.<sup>2</sup>

## Quels sont les signes indiquant que mon enfant ou mon adolescent peut avoir besoin d'aide ?

Cette liste de changements peut indiquer la présence d'un problème de consommation de drogue ou d'alcool, voire d'un trouble médical ou de santé mentale connexe, mais peut également signaler un écart par rapport au développement habituel d'un adolescent.

### • Changements physiques

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| • Pupilles dilatées          | • Léchage constant des lèvres   |
| • Envies anormales           | • Aspect désordonné   |
| • Envie de dormir            | • Gain ou perte de poids (au-delà des valeurs indiquées dans les courbes de croissance) |
| • Tremblements ou frissons   |   |
| • Saignements de nez répétés |   |

<sup>2</sup> Yule AM, Wilens TE, Martelon M, Rosenthal L, Biederman J. Does exposure to parental substance use disorders increase offspring risk for a substance use disorder? A longitudinal follow-up study into young adulthood. *Drug Alcohol Depend.* 2018;186:154-158. doi:10.1016/j.drugalcdep.2018.01.021 (Yule AM, Wilens TE, Martelon M, Rosenthal L, Biederman J. L'exposition à un trouble d'abus de substances par un parent augmente-t-il le risque d'abus de substance pour un enfant ? Une étude de suivi longitudinale auprès d'enfants jusqu'à ce qu'ils atteignent l'âge de jeunes adultes. *Drug Alcohol Depend.* 2018; 186:154-158. doi:10.1016/j.drugalcdep.2018.01.021).

- **Changements sociaux**

- Nouveaux amis ou groupes sociaux (changer d'amis ou ne plus parler à ses anciens amis)
- Habitude de sécher les cours
- Perte d'intérêt envers des activités sociales ou ludiques

- Comportement inapproprié ou inacceptable (enfreindre les règles)
- Emprunt d'argent constant
- Isolement de plus en plus marqué

- **Changements affectifs**

- Sautes d'humeur extrêmes
- Retrait (ne plus parler et ne plus passer de temps avec d'autres personnes)

- Hyperactivité ou agitation
- Anxiété ( crainte de faire certaines choses ou d'aller à certains endroits)

Bien que ces signes ne prouvent pas que votre enfant ou adolescent consomme de la drogue ou de l'alcool, ils peuvent indiquer qu'il fait face à un ou plusieurs problèmes.

## Comment répondre à mon enfant ou à mon adolescent ?

- **Écoutez-le** et dites-lui que vous êtes là pour l'aider.
- **Rappelez-vous** que les jeunes peuvent se sentir gênés et être inquiets quant à votre réaction.
- **Agissez au lieu de réagir.** Si vous réagissez, vous risquez de repousser votre enfant et vous empêcher de lui apporter l'aide dont il pourrait avoir besoin par la suite.
- **Préparez-vous à la discussion**, surtout si c'est la première fois que vous allez parler du sujet à votre enfant ou adolescent. Si vous n'êtes pas prêt à parler du sujet à fond, prenez un peu de recul ou demandez à un adulte de confiance de vous aider.
- **Évaluez le risque avec votre enfant.** Ne fait-il qu'expérimenter ou se sent-il obligé de prendre cette substance (par exemple à cause de la pression de groupe ou d'un problème de dépendance) ? A-t-il demandé de l'aide ?
- **Crées un plan de sécurité ensemble**, qu'il s'agisse d'un plan pour se soustraire à la pression d'un groupe qui consomme de l'alcool ou de la drogue ou d'un plan faisant appel à l'aide d'un professionnel.

# Où puis-je obtenir de l'aide ?

Consultez les ressources au dos de cette brochure pour obtenir de l'aide pour parler à votre enfant ou à votre adolescent et pour pouvoir accéder à différents traitements disponibles, le cas échéant.

## Mesures à prendre pour aider votre enfant ou votre adolescent :

1. Parlez tôt à votre enfant sur l'alcool et la drogue. Dites-lui que vous êtes là pour l'aider.
2. Observez la manière dont l'alcool est consommé et les conversations ayant trait à l'alcool dans votre famille, ainsi de ce que votre enfant ou votre adolescent voit au quotidien.
3. Rangez l'alcool et les médicaments sur ordonnance (y compris les opioïdes) dans des meubles fermés à clé et jetez les médicaments que vous n'utilisez plus. Encouragez votre famille et ceux qui prennent soin de votre enfant ou de votre adolescent à faire de même. Pour savoir comment les jeter en toute sécurité, consultez dec.ny.gov et cherchez « **safe medication disposal for households** » (élimination des médicaments en toute sécurité pour les foyers).
4. Si votre enfant ou votre adolescent a un problème d'abus de substance, invitez-le à utiliser l'une des ressources indiquées au dos de la présente brochure.
  - Vous pouvez également demander à tout professionnel de santé quelle est son expérience en matière de traitement d'adolescents ou de jeunes adultes.
  - Demandez au professionnel de santé s'il dispense des médicaments dans le cadre du traitement. Il s'agit d'une bonne pratique pour le trouble de l'usage d'opioïdes et peut également être utile dans les cas d'abus d'alcool.
5. Si votre enfant a subi une intervention chirurgicale ou s'il souffre, demandez à son professionnel de santé quelle est la manière la plus sûre de gérer la douleur et évitez les opioïdes sur ordonnance, dans la mesure du possible.

## +

# Ressources et soutien

- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA, Administration chargée des services liés aux abus de substances et des services de santé mentale)
  - Consultez [samhsa.gov/underage-drinking](http://samhsa.gov/underage-drinking) pour savoir comment parler tôt à vos enfants et à vos adolescents sur la consommation d'alcool et de stupéfiants.
- New York State Office of Addiction Services and Supports (Bureau de l'État de New York pour les services et les soutiens liés aux dépendances)
  - Consultez [talk2prevent.ny.gov](http://talk2prevent.ny.gov) pour obtenir des renseignements sur l'abus de substances chez les jeunes et trouver des ressources pour vous aider à aborder vos enfants, à communiquer avec eux et à leur parler des conséquences.
- National Institute on Drug Abuse for Teens (Institut national sur l'abus de stupéfiants chez les adolescents)
  - Consultez [teens.drugabuse.gov](http://teens.drugabuse.gov) pour obtenir des renseignements fondés sur des données scientifiques sur l'abus de stupéfiants et ses effets chez les adolescents, ainsi que des ressources pour les adolescents, les enseignants et les parents.
- **988**
  - Pour des conseils gratuits et confidentiels en cas de crise, un soutien en santé mentale et en cas d'usage de substances psychoactives, et un aiguillage vers les soins,appelez ou envoyez un SMS au 988 ou discutez sur [nyc.gov/988](http://nyc.gov/988). Des conseillers sont disponibles par téléphone 24 h sur 24, 7 j sur 7, dans plus de 200 langues.
- Center on Addiction (Centre sur les dépendances)
  - Cette ligne d'assistance propose un accompagnement individuel aux parents et aux personnes qui prennent soin d'enfants ou d'adolescents qui utilisent des substances. Pour contacter un spécialiste formé,appelez au 855-378-4373, envoyez un SMS au 55753 ou consultez [drugfree.org/helpline](http://drugfree.org/helpline).