Bulletin santé mentale Toxicomanie Parents

Conseil scolaire de district catholique Centre-Sud

LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES EST L'AFFAIRE DE TOUS !

La toxicomanie chez les adolescents

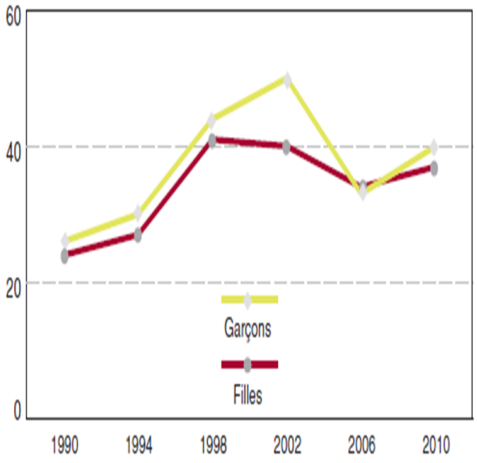
par **D^re^ Marie-Josée Gendron,** *psychologue et leader en santé mentale*

Le saviez-vous?

La toxicomanie comprend l'usage de n'importe quelle substance qui altère significativement les fonctions physiques et psychologiques de la personne. C'est-à-dire qu'il s'agit autant de drogues plus douces et légales comme le tabac ou le café qui sont des stimulants, que l'alcool qui est un dépresseur et ralentit le système nerveux ou encore des hallucinogènes comme le cannabis qui perturbent la perception.

Selon le dernier sondage de l'Agence de santé publique du Canada (2011) auprès de 26 000 jeunes, plus de 40% des garçons et 37% des filles entre 11 et 15 ans consomment du cannabis. Selon l'étude récente de l'UNICEF (2013), le Canada a le taux le plus élevé d'usage du cannabis parmi les jeunes du monde industrialisé (28%).

10.12 Élèves de 10e année ayant déclaré avoir déjà fait l'expérimentation du cannabis, selon le sexe et l'année d'enquête (%)



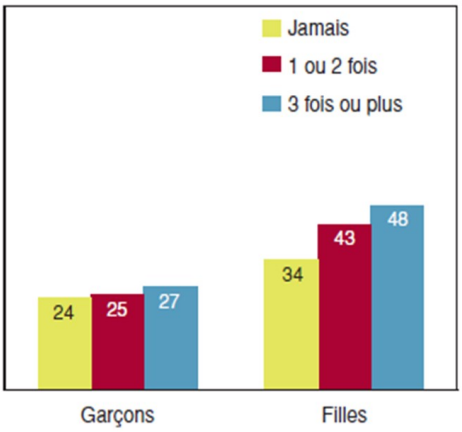
L'utilisation de l'alcool s'élève à 55% chez nos jeunes, avec environ 15% des jeunes qui déclarent avoir été ivres au moins deux fois dans les 12 derniers mois. Près de 17% des jeunes prennent un médicament qui ne leur a pas été prescrit par un docteur. Même le tabagisme touche autour de 6 à 7% de nos jeunes et la moitié de ces jeunes vont mourir prématurément de leur habitude.

De plus, en étudiant la question, nous voyons que les jeunes qui sont attirés vers les drogues, déclarent un niveau plus élevé de problèmes affectifs ou de comportements. On parle souvent des élèves qui s'auto-médicamentent. C'est-à-dire que ces élèves reconnaissent en eux un besoin émotif quelconque et ils tentent de l'apaiser avec l'alcool ou d'autres drogues.

Bien sûr, l'usage de l'alcool ou d'autres drogues emmènent aussi d'autres effets néfastes tels que les problèmes relationnels et comportements à risque (décrochage scolaire, conduire sous l'influence, grossesses non désirées, criminalité, blessures, mort prématuré).

L'usage du cannabis est associé avec le développement de troubles psychiatriques chroniques tels que la psychose, la schizophrénie, trouble bipolaire, etc.

10.26 Élèves ayant déclaré un niveau élevé de problèmes affectifs, selon le nombre de fois où ils ont déjà consommé du cannabis et selon le sexe (%)



De plus, il atrophie les habilités cognitives en affectant la mémoire à court-terme avec des effets néfastes sur l'apprentissage et la rétention de l'information. La consommation régulière est associée avec le syndrome amotivationnel, le manque total de motivation et même le cancer testiculaire chez les hommes.

Signes de consommation risquée:

Consommation à un âge précoce (avant 18 -21 ans à cause des effets sur le développement du cerveau)
Fréquence précoce de la consommation (intoxication dès le début)
Consommation de grandes quantités
Consommation quotidienne ou régulière
Consommation pour composer avec ses émotions
Consommation de plusieurs substances
Fluctuation de l'humeur ou de la personnalité
Perte d'intérêt pour activités habituelles
Détérioration de l'hygiène personnelle
Difficulté de se concentrer

Accroissement des cachoteries ou sensibilité face aux questions posées

Altérations des relations avec les pairs ou la famille

Les troubles liés à une consommation risquée se trouvent toujours sur un continuum avec des variations dans la **fréquence** du comportement, la **quantité** d'usage et les **types** de substances utilisés.

Facteurs de risque :

Certains facteurs personnels et environnementaux nous met à risque plus élevé de développer une dépendance envers les substances.

Le facteur de transmissibilité héréditaire est de 50 à 60% pour l'alcool. Cette question est moins étudiée pour les autres substances mais demeure significative. Un tempérament ou une certaine prédisposition caractérielle de chercher avidement le risque ou les sensations fortes augmente le risque de la toxicomanie. Aussi, l'impulsivité et un certain défi de moduler/gérer ses émotions ainsi que des difficultés en lien avec les relations interpersonnelles sont tous des facteurs de risque.

Chez les jeunes qui souffrent de toxicomanie, on voit souvent de la comorbidité de troubles de santé mentale. C'est-à-dire que ce sont des jeunes qui avaient déjà montré à l'enfance des difficultés de santé mentale, tels que des problèmes d'attention, des comportements agressifs, des signes significatifs d'anxiété, de dépression ou un caractère oppositionnel.

D'autres facteurs de risque dans l'environnement incluent une faible performance à l'école, des conflits fréquents avec le personnel, les pairs, une isolation sociale. D'autres facteurs de risque moins évidents incluent travailler plus de 15 heures par semaine, de vivre la violence familiale, ou une discipline très laisser-faire ou trop autoritaire.

De plus, il y a une forte corrélation entre ceux qui ont vécu des traumatismes et la toxicomanie car ils continuent de souffrir de stress et d'anxiété de manière récurrente. Les traumatismes les plus fréquents au Canada incluent l'abus sexuel ou physique mais aussi le témoignage de la violence familiale ou l'abus émotionnel ou verbal de l'enfant ainsi que la négligence sont aussi des formes de trauma.

La prévention

La prévention demeure le meilleur outil de combat auprès de nos jeunes. Soyez clairs par rapport aux règles et conséquences de l'abus des substances chez vous. Soyez un bon exemple de modèle pour nos jeunes. Peu importe ce qu'ils disent, les jeunes apprennent davantage de nos actions que de nos paroles.

Il est plus facile de prévenir que de guérir !

Prenez le temps de les **Écouter**, prenez un vrai intérêt dans leurs vies, écoutez-les sans les interrompre. Ensuite, prenez le temps de répéter ce qu'ils vous ont dit pour voir si vous avez bien saisi leurs propos. Ce simple acte de les écouter activement et refléter leurs sentiments, les aident à se sentir soutenus et compris.

Éduquez-vous sur les signes de la toxicomanie et l'effet des différentes substances, l'alcool, le cannabis, les médicaments, etc. Informez-vous sur les habitudes et les tendances des jeunes présentement en parlant avec vos jeunes, leurs amis et les parents de vos jeunes. Communiquez avec les enseignants de l'école pour avoir une perspective plus complète. Tenter de connaître les amis de votre jeune.

Adresser d'autres problèmes de santé mentale chez votre jeune comme l'anxiété, la dépression, l'autorégulation de l'humeur, en cherchant l'aide chez votre docteur ou auprès d'un professionnel de santé mentale.

L'intervention :

Pour évaluer si le problème de consommation a atteint le seuil d'intervention, évaluer la situation avec votre jeune.

1) Est-ce que votre jeune a déjà **conduit** sous l'influence de substance?
2) Est-ce que le jeune consomme pour **relaxer** ou se sentir mieux dans sa peau?
3) Est-ce que le jeune consomme lorsqu'il est **seul**?
4) Est-ce que le jeune **oublie** ce qu'il fait sous l'influence?
5) Est-ce que sa consommation **nuit** à sa performance académique à l'école ou à ses relations interpersonnelles incluant la famille?
6) Est-ce que le jeune a déjà été en **trouble** à cause de sa consommation?

Une fois que le problème de toxicomanie est établi comme une habitude régulière, il est souhaitable de faire appel à l'aide de professionnels de santé mentale pour une intervention adaptée à la situation. Il est souhaitable d'éviter le jugement personnel. La toxicomanie est une maladie qui n'est pas plus la faute de la personne que si elle avait développé l'épilepsie. Il faut éviter de se blâmer ou tenter de trouver des excuses. Il serait préférable de représenter la toxicomanie comme étant une maladie/un cancer qui risque de détruire la personne si on se laisse s'engouffrer. Il faut la combattre.

Plusieurs méthodes d'intervention courantes pourraient inclure une approche des réductions des méfaits. Il s'agit d'une pratique qui vise une diminution progressive de la consommation ou une réduction des risques associées avec la consommation.

Les recommandations qui figurent dans ce bulletin viennent en partie d'un guide pour les parents, les *ABC of mental health* du Centre Hincks-Dellcrest au:

www.hincksdellcrest.org/ABC/Welcome

NE VOUS INQUIÉTEZ PAS QUE LES JEUNES NE VOUS ÉCOUTENT JAMAIS, INQUIÉTEZ-VOUS QU'ILS VOUS REGARDENT TOUJOURS! R. FULGHAM