

NAVIGUER ENSEMBLE

balado

ADO ET CONSOMMATION DE SUBSTANCES PSYCHOACTIVES : COMMENT OUVRIR LA DISCUSSION

Quoi retenir de cet épisode ?

- Une **substance psychoactive** a pour effet de modifier (accélérer ou ralentir) le fonctionnement du cerveau et du corps.
- Le **désir d'expérimenter l'usage** de substances psychoactives fait partie du développement des jeunes. Les trois motifs de la consommation sont :
 - Curiosité : ils veulent découvrir comment la substance va affecter leur corps ;
 - Influence sociale : que ce soit la famille, les amis, l'entourage ou les réseaux sociaux ;
 - Plaisir : s'ils ont déjà consommé et ont aimé l'effet, ils voudront revivre l'expérience.
- Consommer des substances psychoactives peut entraîner des **risques** :
 - Effets imprévisibles résultant de la combinaison entre le type de substance consommé, selon les caractéristiques de l'individu et le contexte de consommation ([loi de l'effet](#)) ;
 - Mauvaises expériences (parfois nommé "badtrip") ;
 - Dépendance ;
 - Problèmes de santé à long terme, comme des troubles gastro-intestinaux, troubles neuropsychiatriques troubles de l'usage de substances ou des maladies chroniques.
- Pour **amorcer la discussion** avec votre jeune sur la consommation de substance et l'encourager à adopter des comportements responsables :
 - Trouvez le **bon moment** pour en discuter ;
 - Assurez-vous que votre ado soit **informé sur les méfaits** qui peuvent être associés à la consommation pour prendre des décisions réfléchies ;
 - Ayez un **dialogue ouvert** : écoutez votre enfant au même niveau que vous voulez qu'il écoute vos préoccupations et vos conseils.
- **Être disponible** pour votre enfant, que ce soit pour discuter ou pour l'aider en cas de besoin (ex. : lorsqu'il est invité dans un party).

ASTUCES POUR FAVORISER UNE CONSOMMATION SÉCURITAIRE DE SUBSTANCES PSYCHOACTIVES

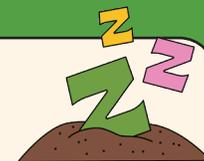
Connaître ses limites

Pour consommer de manière sécuritaire, il est important de connaître ses réactions face à l'inconfort, ses limites et ce qui nous met à l'aise ou non. Bien **se connaître** permet à votre jeune de mieux choisir les moments et les contextes où il expérimente. En tant que parent, **amener votre jeune à se questionner** sur ses motivations à consommer, ainsi que sur les substances consommées, les endroits et moments qui lui semblent opportuns, de sorte qu'il connaisse ses envies et ses limites.



Informez sur les effets

Les substances psychoactives ont des effets variables pour chaque personne, ce qui rend leurs effets difficiles à prévoir. Il est donc important comme parent de **bien informer votre jeune sur les effets et méfaits de la consommation et sur les pratiques sécuritaires**, pour qu'il puisse faire des **choix éclairés**.



S'entourer de personnes de confiance

Le désir de consommer vient d'une curiosité naturelle à l'adolescence, mais aussi de l'influence de son entourage. Comme parent, il est possible d'aider votre jeune à gérer ses **influences sociales** en s'assurant qu'il soit entouré de personnes de confiance et qu'il puisse se retirer dans les situations où il n'est pas confortable.



Demander de l'aide

À travers ses expériences et ses recherches, il est possible que votre jeune se trouve dans des situations inconfortables. Il peut se poser des questions auxquelles il ne trouve pas de réponse. C'est pourquoi l'instauration d'un climat de confiance et de respect mutuel est importante à la maison. Votre jeune doit sentir qu'il peut **demander de l'aide** au sujet des substances psychoactives et que cela sera reçu avec ouverture. Si votre ado n'est pas confortable de vous en parler, il est possible de le référer vers des ressources d'aide comme [Jeunesse j'écoute](#) ou [Tel-Jeunes](#) qui offrent des outils, du soutien téléphonique ou par clavardage.



La santé mentale, c'est comme une plante : il faut en prendre soin. Et comme les plantes peuvent profiter d'engrais, sans excès, les humains doivent aussi privilégier une consommation responsable de substances ! Pour favoriser une saine consommation de substances psychoactives et prendre soin de sa santé mentale, **des compétences** peuvent être développées.

Pour en savoir plus sur les substances psychoactives

- Certaines substances font partie de notre quotidien et sont parfois moins mentionnées dans les discussions sur le sujet. Informez-vous notamment sur les effets de la [caféine](#) et du [tabac](#) chez les jeunes.
- Voici trois ressources concernant la communication aux jeunes au sujet des substances psychoactives ainsi que des informations pour les aider à faire des choix éclairés : [Parler Cannabis](#), [En Mode Ado](#) et [Québec.ca/santé/conseils et préventions](#).
- [Trouve ton centre](#) permet de trouver des ressources offrant de l'aide à la prévention, au soutien et au traitement en termes de dépendances et d'usage de substances partout au Québec.

LA SANTÉ MENTALE
POSITIVE
CA SE
CULTIVE

UNE INITIATIVE DE
L'ASSOCIATION POUR
LA SANTÉ PUBLIQUE
DU QUÉBEC

En partenariat avec :

Québec