

NAVIGUER ENSEMBLE

balado

ADO ET CONSOMMATION DE SUBSTANCES PSYCHOACTIVES : COMMENT OUVRIR LA DISCUSSION

QUELQUES FAITS SAILLANTS DE L'ÉPISODE :

- Une substance psychoactive, telle que la caféine, nicotine ou l'alcool, 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 la curiosité, les influences sociales et le plaisir.
- **Les effets de la consommation de substances psychoactives sont variables** d'une personne à l'autre, selon son état physique, psychologique et le contexte dans lequel la consommation a lieu.
- **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 qu'il soit informé sur les méfaits possibles liés à la consommation pour prendre des décisions réfléchies ;
 - » Ayez un dialogue ouvert en écoutant jeune autant que vous souhaitez qu'il écoute vos préoccupations et vos conseils.



POUR ÉCOUTER
L'ÉPISODE COMPLET.



Saison 2 / Épisode 2

« C'est souvent inévitable [...] les jeunes veulent essayer de consommer ce que les adultes consomment aussi, surtout l'alcool, le cannabis, le café, la cigarette, la vapoteuse. »

— Maude, maman
de deux ados

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. Cela permet à votre jeune de mieux choisir les moments et les contextes où il expérimente. Amenez-le à réfléchir à ses motivations, à ce qu'il consomme et dans quel contexte, afin de mieux connaître ses envies et ses limites.

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. 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 / Il est possible que votre jeune se trouve dans des situations inconfortables ou qu'il se pose des questions en lien avec la consommation de substances psychoactives. Instaurer un climat de confiance et de respect mutuel est important pour qu'il se sente à l'aise de demander de l'aide. 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 et du soutien.

En partenariat avec :

Québec

LA SANTÉ MENTALE
POSITIVE
ÇA SE CULTIVE

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