

# LA DROGUE...

... Si on en parlait?



Édition produite par:  
**La Direction des communications du ministère  
de la Santé et des Services sociaux**

Idée originale:  
**Commission scolaire des Premières Seigneuries**

Conception graphique:  
**Graphissimo**

Le présent document ainsi que les publications suivantes:

- Les jeunes et le cannabis
- Les jeunes et l'alcool

peuvent être consultés à la section **Documentation**,  
sous la rubrique **Publications** du site Web du ministère  
de la Santé et des Services sociaux dont l'adresse est:  
**[www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca)**

Pour obtenir des exemplaires de ces documents, faites  
parvenir votre commande:

par télécopieur: **(418) 644-4574**  
par courriel: **[communications@msss.gouv.qc.ca](mailto:communications@msss.gouv.qc.ca)**  
ou par la poste: **Ministère de la Santé et  
des Services sociaux  
Direction des communications  
1075, chemin Sainte-Foy, 16<sup>e</sup> étage  
Québec (Québec) G1S 2M1**

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi  
bien les femmes que les hommes.

Dépôt légal  
Bibliothèque nationale du Québec, 2004  
Bibliothèque nationale du Canada, 2004  
ISBN 2-550-43381-5

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée,  
à condition que la source soit mentionnée.

© Gouvernement du Québec

# PARLER À NOS ENFANTS

## DU PHÉNOMÈNE DES DROGUES

Les jeunes d'aujourd'hui sont, tôt ou tard, amenés à faire des choix à l'égard de l'alcool et des autres drogues. Ce questionnement, tout comme celui qu'ils ont par rapport à leur sexualité ou à leur orientation scolaire, constitue, la plupart du temps, une étape du développement normal des adolescents. Par conséquent, la consommation d'alcool et d'autres drogues constitue souvent un phénomène occasionnel et passager, même si l'attrait et la curiosité pour ces substances peuvent se prolonger parfois plus longtemps.

En tant que parents, nous avons à nous interroger sur la réalité de la drogue et le rôle que nous pouvons jouer auprès de nos enfants à ce sujet. Souvent, nos interrogations seront passagères et nos préoccupations, rapidement soulagées. Cependant, s'il nous apparaît évident que notre enfant consomme de l'alcool ou

d'autres drogues, nous pouvons nous sentir mal informés et plutôt impuissants. Alors que nous devrions parler d'alcool et des autres drogues avec notre enfant, nous ne savons pas toujours comment aborder le sujet. Devons-nous être fermes et autoritaires, adopter un ton plus « ouvert », compréhensif et amical, ou encore trouver un équilibre entre ces deux extrêmes ? Nous pouvons craindre, tout comme notre jeune, la réaction que provoquera chez l'autre le fait d'aborder le sujet de l'alcool et des autres drogues.

Dans son développement, le jeune a besoin d'amour, d'ouverture et de compréhension, certes, mais il éprouve aussi le besoin de défier l'autorité afin de faire l'apprentissage de la discipline et du contrôle de soi.

La présente brochure s'adresse aux parents. Elle décrit comment la consommation d'alcool et d'autres drogues intervient dans le développement social et affectif de l'adolescent, et comment l'influence des parents peut être déterminante pour amener celui-ci à grandir et à faire des choix responsables.



### OUI, L'ALCOOL EST UNE DROGUE

*On a trop souvent tendance à sous-estimer les effets et les conséquences de la consommation d'alcool. Dans notre société, la consommation d'alcool accompagne souvent des événements heureux : fêtes de famille, soupers entre amis, etc. Toutefois, sa consommation excessive, tout comme celle d'autres drogues, peut avoir des répercussions sérieuses sur la santé et entraîner une dépendance.*

*Il est aussi essentiel d'informer nos adolescents des conséquences de la consommation d'alcool. Chaque année, l'alcool fait de nombreuses victimes, jeunes et moins jeunes, lorsque combiné avec la conduite d'un véhicule. De plus, la consommation d'alcool altère la qualité du raisonnement. Elle peut porter les jeunes à avoir des relations sexuelles non protégées ou encore à se donner en spectacle lors de concours de « calage », deux écarts de jugement qui peuvent avoir de graves répercussions.*

# COMPRENDRE

## L'ADOLESCENT

### CE QU'IL RESSENT

L'adolescence est une période de grandes tensions. D'une part, l'adolescent vit de nombreux changements physiques et hormonaux. D'autre part, ses parents et son entourage ont des attentes nouvelles à son égard, ils souhaitent qu'il devienne plus responsable et plus autonome. C'est aussi une période où les autres jeunes, la vie sociale et les fréquentations amoureuses prennent de plus en plus d'importance dans la vie de l'adolescent. Il cherchera progressivement à se différencier de ses parents et à devenir indépendant. Tous les changements et les questionnements qu'il vit ainsi que les pressions exercées sur lui de part et d'autre lui font ressentir toutes sortes d'émotions. Ainsi, il est normal pour l'adolescent d'avoir de fréquents changements d'humeur, d'être préoccupé par son apparence physique et d'avoir moins confiance en lui. Il peut chercher à s'identifier à certaines « idoles » qui lui servent de modèles dans sa façon d'être et d'agir. Toutefois, dans les dernières années de l'adolescence, le jeune devient moins influençable. Il se connaît mieux, s'apprécie plus qu'auparavant et prend davantage ses responsabilités. Ses relations avec les adultes sont meilleures, car sa méfiance envers eux diminue.

Les années de l'adolescence sont formatrices. La façon dont le jeune évoluera au gré des péripéties de l'adolescence influencera sa façon de composer avec les situations du monde des adultes.

### SES RELATIONS AVEC LES AUTRES JEUNES

Alors que les enfants cherchent surtout à partager leurs jeux et leurs confidences avec un ou deux amis, les adolescents sont davantage orientés vers le groupe ou « la gang ». Seul, l'adolescent ne se sent pas assez fort pour s'affirmer, ce qui le porte à adopter les habitudes des autres membres du groupe pour trouver une certaine sécurité. Ainsi, il adoptera leur style de

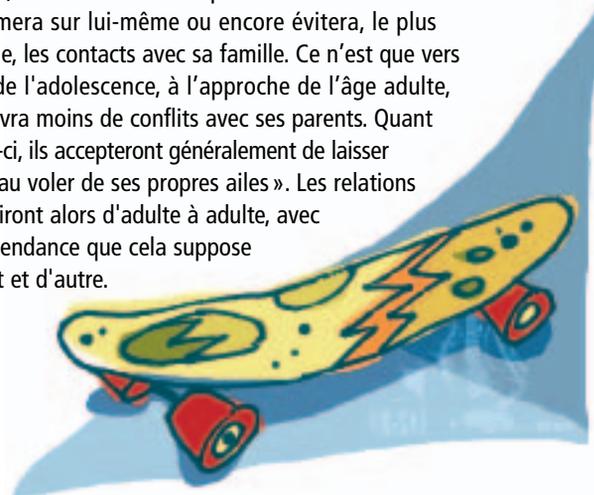
vêtements, de musique et de loisirs. Comme il a besoin de l'approbation et de l'acceptation du groupe, il devient plus sensible aux pressions que celui-ci peut exercer. Durant cette période, il devient très influençable. Il adopte souvent la même philosophie que ses amis à propos de toutes sortes de sujets, incluant celui de la consommation d'alcool ou d'autres drogues et celui des relations avec les parents.

Au cours des dernières années de l'adolescence, le jeune développe des relations plus intenses avec certaines personnes, et des couples se forment. Le groupe et l'opinion de ses membres perdent de leur importance.

### SES RELATIONS AVEC SES PARENTS

Le jeune s'engage, au cours de l'adolescence, dans une recherche d'indépendance qui passera par un détachement vis-à-vis de ses parents. Ce détachement apparaît tôt dans la préadolescence. L'enfant commence alors à être moins à l'aise dans les contacts physiques avec ses parents. Il manifeste moins d'enthousiasme par rapport à ce que ceux-ci proposent. Il ressent aussi beaucoup d'hésitations à l'égard de sa famille : doit-il partager les activités familiales ou avoir ses propres sorties ?

L'adolescent s'oppose souvent à ses parents au cours de vives discussions et dans des conflits qui surgissent à tout propos. Comme il aime échanger et discuter, et qu'il devient plus habile sur ce plan, il est fortement tenté de critiquer tout ce qui l'entoure. Il peut commencer à défier l'autorité des parents ou le faire à l'occasion en cachette. Dans certains cas, l'opposition sera moins ouverte, mais tout de même présente : l'adolescent se renfermera sur lui-même ou encore évitera, le plus possible, les contacts avec sa famille. Ce n'est que vers la fin de l'adolescence, à l'approche de l'âge adulte, qu'il vivra moins de conflits avec ses parents. Quant à ceux-ci, ils accepteront généralement de laisser « l'oiseau voler de ses propres ailes ». Les relations s'établiront alors d'adulte à adulte, avec l'indépendance que cela suppose de part et d'autre.



### Attitude parentale ne favorisant pas le dialogue

Jonathan, 14 ans, est rentré à la maison plus tard que prévu samedi soir. Il s'est rapidement glissé dans sa chambre. Sous prétexte qu'il était fatigué, il n'a pas voulu répondre aux questions de ses parents concernant la raison de son retard.

Le lendemain, en faisant la lessive, sa mère remarque que les vêtements de Jonathan ont une odeur particulière. Elle le soupçonne d'avoir fumé du « pot ». Jonathan étant absent, elle se précipite dans sa chambre pour fouiller ses tiroirs. Elle y trouve du papier à rouler, des cigarettes et des allumettes. Lorsque Jonathan rentre à la maison, sa mère, furieuse, le confronte.

« Jo, je suis terriblement déçue de toi. Je croyais pouvoir te faire confiance. J'ai toujours su que les jeunes avec qui tu te tiens ne sont pas de bonnes influences. Dorénavant, tu ne sortiras plus le samedi soir. Lorsque tu quitteras la maison, je veux savoir où tu vas et avec qui, c'est compris ? »

Jonathan tente de s'expliquer, mais sa mère ne veut rien entendre. Elle lui dit de garder ses explications pour son père, qu'elle informera de la situation dès son retour à la maison. Jonathan se retire dans sa chambre en claquant la porte derrière lui.

### Attitude parentale favorisant le dialogue

Depuis quelque temps, Jean-François, 15 ans, évite les contacts avec ses parents. Il mange dès son retour de l'école afin d'éviter les conversations à la table lors du souper. Il reçoit régulièrement des appels téléphoniques de la part de Michel, un jeune qui, selon les rumeurs, fume du haschisch.

La mère de Jean-François s'inquiète à son sujet. Un soir qu'elle et Jean-François sont seuls à la maison, elle l'invite à manger en sa compagnie. Elle lui prépare son menu préféré. Pendant le repas, elle prend des nouvelles de lui et s'intéresse au récit de ses dernières prouesses en « skate ». Elle lui dit, tout calmement :

« Tu sais, Jeff, j'aimerais qu'on puisse se parler ainsi plus souvent et que tu m'informes de tes projets. Je te trouve plutôt évasif depuis quelque temps. De plus, j'ai entendu des rumeurs concernant Michel et, puisque vous passez beaucoup de temps ensemble, je me pose des questions et je m'inquiète. »

Jean-François demeure silencieux quelques instants puis demande à sa mère : « Dis-moi, qu'est-ce qui t'inquiète ? » Elle lui répond : « En fait, je me demandais si t'arrivait à toi aussi de consommer de la drogue... »



## SON ATTITUDE PAR RAPPORT À LA DROGUE

L'enfant a souvent, à la maison, ses premiers contacts avec la cigarette, la bière, le vin, etc. Puis, à l'école primaire et surtout au secondaire, il est témoin de comportements adoptés par les plus vieux, comme la consommation d'alcool et d'autres drogues. L'adolescence est une période au cours de laquelle le jeune est particulièrement sensible à la pression du groupe, et un groupe où il y a consommation d'alcool et d'autres drogues va souvent tenter d'amener ses membres à en consommer. Une certaine crainte, parfois mêlée de curiosité, sera souvent sa première réaction lorsqu'il entendra parler d'alcool et d'autres drogues.

Les motivations qui peuvent amener un jeune à consommer de l'alcool ou d'autres drogues sont très diverses :

- avoir du plaisir ;
- faire comme tout le monde, épater ses amis ;
- faire de nouvelles expériences ;
- défier l'autorité, provoquer les adultes ;
- tromper son ennui, se défouler ;
- imiter les adultes (par exemple, au cours d'un « party » avec alcool) ;
- combattre sa timidité, etc.

### « LES PARTYS »

*Les jeunes expérimentent l'alcool ou d'autres drogues et en consomment généralement lorsqu'ils sont avec des jeunes qui les y encouragent, et en l'absence de surveillance parentale. Les « partys » sont des occasions propices à la consommation. En tant que parent, vous pouvez vous informer auprès de votre adolescent des activités prévues lors des soirées (l'endroit, les jeunes qui seront présents, la présence ou non de surveillance parentale en fin de soirée, etc.). Vous pouvez vérifier avec lui s'il se sent capable de résister à la pression de ses pairs et lui offrir de vous appeler en cas de besoin. Si votre adolescent vous téléphone alors qu'il a consommé, complimentez-le pour sa décision plutôt que de le culpabiliser. Vous pourrez parler de son « expérience » à un autre moment.*

*De plus, il peut être utile pour un parent d'être renseigné au sujet des différentes « modes » qui ont cours dans les soirées. Par exemple, les fêtes techno (raves) sont généralement reconnues pour l'accessibilité de l'ecstasy, une drogue hallucinogène.*



Vers la fin de l'adolescence, les jeunes vont faire des choix plus personnels, moins influencés par les expériences du groupe d'amis. Plusieurs vont choisir de consommer de temps à autre de l'alcool ou d'autres drogues à l'occasion de sorties ou de réunions entre amis. D'autres, moins nombreux, vont devenir des consommateurs à problèmes et vont chercher, par leur consommation d'alcool et d'autres drogues, une certaine évasion. Enfin, d'autres choisiront l'abstinence.

# PRÉVENIR

## ...DÈS L'ENFANCE

Alors que le questionnement sur l'alcool et les autres drogues et leur expérimentation sont plus courants au cours de l'adolescence, il peut arriver que des enfants du primaire vivent des situations où ils sont encouragés à « essayer » différents produits. Ces invitations, souvent lancées par des plus vieux, surviennent parfois avant même qu'un enfant soit en mesure de vraiment comprendre les risques associés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues.

Nous aidons notre enfant, dès son plus jeune âge, à affronter toutes sortes de situations. Adolescent, les situations dans lesquelles il se retrouve sont différentes, mais il a encore besoin de ses parents pour l'aider à y voir clair.

Avant même que ne se présente un problème d'alcool ou d'autres drogues, nous, parents, pouvons adopter certaines attitudes qui permettront à notre adolescent de faire des choix éclairés.

- L'encourager à s'exprimer, à dire ce qu'il pense : lui apprendre à dire « non » quand il le faut.
- Le placer en situation de faire des choix : lui permettre d'acheter ses vêtements, de gérer son argent de fin de semaine, etc.
- Lui enseigner à supporter les contrariétés, à attendre pour obtenir ce qu'il veut, à se passer de certaines choses importantes pour lui, à accepter de se faire dire « non » quelquefois.
- L'aider à développer son jugement en lui demandant son opinion sur les événements et en lui faisant critiquer ce qui l'entoure : les annonces publicitaires, les spectacles, etc.
- Lui apprendre à régler ses problèmes : l'aider à envisager des solutions à ses difficultés, à choisir celle qui lui semble la meilleure et à l'appliquer.
- Lui dire quelles sont ses qualités et l'encourager à les développer ; le soutenir dans ses efforts ; souligner ses succès pour que sa confiance en lui augmente.

- L'aider à adopter de saines habitudes de vie par rapport à l'alimentation, au sommeil, à la détente, à l'activité physique, etc.
- L'aider à s'organiser des loisirs dans lesquels il se sent bien.
- Plutôt que de chercher à lui faire peur, lui fournir des renseignements pertinents sur l'alcool et les autres drogues, et être à l'écoute de ce qu'il peut vivre et entendre à ce sujet.
- Lui donner une information objective, sinon il risque de ne pas nous croire.

Le rôle de parent d'adolescent peut finalement se résumer ainsi : être à l'écoute de ce qu'il vit, garder un bon contact avec lui quoi qu'il fasse, partager nos joies et nos inquiétudes à son sujet, nous montrer ouvert aux problèmes qu'il éprouve et lui faire part de ce qui est important pour nous, de nos valeurs, même s'il semble parfois les ridiculiser.

La période de l'adolescence ne se passera pas sans heurts. Quand l'adolescent fera des erreurs, ce sera le moment de l'aider à en tirer des leçons positives. Il est important de constamment nous rappeler qu'en notre qualité de parent, nous n'avons pas le même rôle à jouer auprès de notre enfant et que nous n'entretiens pas avec lui les mêmes relations que ses amis. Même s'il ne l'exprime pas ouvertement, l'adolescent sera reconnaissant que son père ou sa mère se montre juste et raisonnable à son égard. Il sait qu'un tel comportement est une démonstration de l'amour qu'il lui porte. Les parents doivent aussi fixer des limites pour aider l'adolescent à affronter des frustrations et à savoir dire « non », dans certaines circonstances.

# MIEUX CONNAÎTRE

# LES DROGUES

PRODUITS	Comment ça peut s'appeler	À quoi ça ressemble	Comment ça se prend	Comment s'en apercevoir
<b>CANNABIS</b> 	HASCHICH hasch, cube, dime, bag, blast HUILE DE HASCHICH résine, hasch liquide MARIJUANA pot, mari, joint, skunk, weed, herbe, marijane, bat, billot, pétard	<ul style="list-style-type: none"> <li>• feuilles séchées, tabac vert, fines herbes (marijuana)</li> <li>• petits cubes bruns, noirs, jaunâtres ou verdâtres (haschich)</li> <li>• huile brunâtre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• on le fume</li> <li>• on l'avale occasionnellement</li> <li>• on l'inhale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fringales</li> <li>• odeur de foin brûlé</li> <li>• difficulté de prononciation</li> <li>• ralentissement de la pensée, propos décousus</li> <li>• rougeur des yeux</li> <li>• irritation de la gorge, toux</li> <li>• problèmes de mémoire</li> </ul>
<b>HALLUCINOGENÈS</b> 	LSD, MDA, STP acide, bonbon, buvard, cap CHAMPIGNONS champignons magiques, mush, mushrooms MDMA (aussi un stimulant) ecstasy, x, dove, xtc, love, yin yang, E 2-CB bromo, erox, nexus, venus PCP mescaline, mess, mesc, cristaux, poussière d'ange, angel dust, poudre à mongol, th, peace pill, fairy dust KÉTAMINE Kétalar, spécial K, vitamine K, ket, ketty	<ul style="list-style-type: none"> <li>• liquide incolore sur buvard</li> <li>• ampoules</li> <li>• capsules</li> <li>• comprimés</li> <li>• champignons séchés</li> <li>• poudre</li> <li>• cristaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• on les avale</li> <li>• on les fume</li> <li>• on les <i>sniffe</i></li> <li>• on se les injecte</li> <li>• on les mâche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• délire</li> <li>• désorientation, panique</li> <li>• agitation, agressivité</li> <li>• traces d'injection</li> <li>• pupilles dilatées</li> <li>• tremblements</li> <li>• réduction de la sensibilité à la douleur (PCP, Kétamine)</li> </ul>
<b>STIMULANTS MINEURS</b> 	CAFÉINE Café, thé, chocolat, cola, wake-up, certains analgésiques NICOTINE Tabac, cigarettes, cigares, tabac à pipe, tabac à chiquer, Nicorette, Nicoderm, Habitrol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• solide ou liquide (caféine)</li> <li>• capsules</li> <li>• comprimés</li> <li>• tabac</li> <li>• chique</li> <li>• gommes à mâcher</li> <li>• timbres (<i>patch</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• on les avale</li> <li>• on les fume</li> <li>• on se les applique sur la peau</li> <li>• on les mâche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• agitation, anxiété</li> <li>• insomnie</li> <li>• toux, nausées</li> <li>• odeurs de tabac</li> <li>• doigts jaunis</li> <li>• tremblements, nervosité (caféine)</li> <li>• accélération du rythme cardiaque</li> <li>• irritation gastrique</li> <li>• hypertension</li> </ul>
<b>STIMULANTS MAJEURS</b> 	AMPHÉTAMINES Speed, wake-up, pep pills, uppers, ice, peach, crystal, amphé COCAÏNE Base, crack, coke, neige, crystal, meth, freebase, roches, rock MDMA (aussi un perturbateur) ecstasy, x, dove, xtc, love, yin yang, E MÉTHYLPHÉNIDATE Ritalin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• comprimés (amphétamines - MDMA)</li> <li>• capsules</li> <li>• liquide</li> <li>• poudre blanchâtre (cocaïne)</li> <li>• morceaux compacts blanchâtres (crack)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• on les avale</li> <li>• on les fume</li> <li>• on se les injecte</li> <li>• on les <i>sniffe</i></li> <li>• on les applique sur certaines muqueuses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• anxiété</li> <li>• gestes répétitifs, tremblements</li> <li>• agitation, insomnie</li> <li>• paranoïa, délire</li> <li>• narines gercées, écoulement nasal</li> <li>• traces d'injection</li> <li>• augmentation du rythme cardiaque</li> <li>• pupilles agrandies</li> <li>• fièvre</li> <li>• transpiration abondante</li> </ul>



**Dépendance psychologique :** Besoin de consommer une substance donnée de plus en plus souvent pour être mieux dans sa peau, se détendre, se calmer, se stimuler, se donner du courage pour surmonter ses problèmes, etc.



**Dépendance physique :** Besoin physiologique créé par l'accoutumance du corps à l'action de la drogue, engendrant une difficulté de s'en passer et provoquant, en état de manque, des réactions physiques plus ou moins fortes.



**Nom et apparence :** Les jeunes modifient parfois les noms des drogues. Ils peuvent utiliser des codes non connus des adultes afin de mieux dissimuler leur consommation. Les codes utilisés varient souvent d'une gang à l'autre.

**ATTENTION AUX MÉLANGES :**  
mélanger des substances donne  
des effets imprévisibles, souvent  
dangereux et parfois mortels.

Ce que ça peut faire	Si on en consomme trop souvent	En cas de surdose	Au moment du sevrage	Commentaires
<ul style="list-style-type: none"> <li>désorientation</li> <li>euphorie</li> <li>détente</li> <li>réduction de l'anxiété</li> <li>troubles de l'humeur</li> <li>distorsion des perceptions, perte du sens du temps</li> <li>accélération du pouls</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>dommages à la gorge et aux poumons</li> <li>risques d'infections respiratoires</li> <li>difficulté de concentration</li> <li>passivité accrue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>confusion</li> <li>excitation</li> <li>anxiété</li> <li>paranoïa</li> <li>psychose</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fatigue, diminution de la concentration</li> <li>anxiété, agitation, irritabilité</li> <li>dépression</li> <li>troubles de l'appétit et du sommeil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>le cannabis est la drogue illégale dont l'usage est le plus répandu</li> <li>le jeune fera souvent ses premières expériences de drogues illégales avec les produits dérivés du cannabis</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>désorientation</li> <li>euphorie</li> <li>hallucinations</li> <li>humeur changeante</li> <li>déformation des perceptions (voit des sons, entend des couleurs)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>retours temporaires en dehors des moments de consommation (<i>comeback, flashback</i>)</li> <li>peurs incontrôlées (<i>bad trip</i>)</li> <li>maladies ou infections liées aux injections intraveineuses</li> <li>anxiété, dépression</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>confusion, agitation</li> <li>délire</li> <li>accidents, suicide</li> <li>hypertension, fièvre</li> <li>convulsions, coma, troubles cardiaques et respiratoires, mort</li> </ul> <p><b>N.B.</b> les problèmes associés à une surdose sont plus graves avec le PCP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>irritabilité</li> <li>possibilités de symptômes dépressifs et anxieux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>les jeunes ne se méfient pas assez de ces drogues de composition douteuse</li> <li>les mauvais voyages sont fréquents avec le PCP et peuvent pousser à des comportements violents et au suicide</li> <li>il est très dangereux de consommer des champignons inconnus cueillis au hasard</li> <li>les produits vendus sous le nom de th ou d'ecstasy peuvent contenir du PCP ou d'autres hallucinogènes</li> <li>Le 2-CB est parfois vendu comme étant de l'ecstasy</li> <li>avec le MDMA, il y a un danger accru de déshydratation si on ne boit pas assez d'eau (au cours des <i>raves</i> par exemple).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>excitation et stimulation</li> <li>réduction de la fatigue</li> <li>perte de poids</li> <li>augmentation de l'éveil et de la force musculaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>bronchites et emphysème possibles dans le cas d'un usage prolongé du tabac</li> <li>perturbation du sommeil (caféine)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nausées, vomissements</li> <li>diarrhée</li> <li>fatigue</li> <li>anxiété</li> <li>confusion, difficulté de concentration</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fatigue, faiblesse</li> <li>difficulté de concentration</li> <li>irritabilité</li> <li>dépression</li> <li>insomnie</li> <li>augmentation de l'appétit (nicotine)</li> <li>céphalées (caféine)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>70 % des jeunes qui consomment de l'alcool et de la drogue fument aussi la cigarette</li> <li>la fumée du tabac est souvent associée au cancer</li> <li>la caféine peut être présente dans certains médicaments contre le mal de tête</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>excitation et stimulation</li> <li>réduction de la faim et de la fatigue</li> <li>augmentation de l'éveil et de la force musculaire</li> <li>sensation de puissance</li> <li>idées de grandeur, euphorie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>comportement bizarre et violent, irritabilité</li> <li>panique, angoisse</li> <li>paranoïa, hallucinations, <i>délirium</i></li> <li>perte d'appétit et de poids</li> <li>saignements de nez</li> <li>maladies ou infections liées aux injections intraveineuses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>difficultés respiratoires</li> <li>hallucinations, paranoïa, délire</li> <li>fièvre, troubles cardiaques (infarctus)</li> <li>convulsions, coma, mort</li> <li>accident vasculaire cérébral (AVC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>anxiété, irritabilité</li> <li>dépression, idées suicidaires</li> <li>fatigue, faiblesse</li> <li>difficulté de concentration</li> <li>nausées</li> <li>augmentation de l'appétit</li> <li>état de manque (<i>craving</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>le consommateur de cocaïne et de crack dépense quotidiennement de fortes sommes d'argent</li> <li>ces substances peuvent être coupées avec d'autres produits</li> <li>le crack et le freebase sont des formes de cocaïne pouvant être fumées</li> <li>de fortes doses de stimulants nuisent à l'apprentissage et à la concentration</li> <li>l'utilisation chronique de cocaïne cause l'impuissance chez certains usagers</li> <li>avec le MDMA, il y a un danger accru de déshydratation si on ne boit pas assez d'eau (au cours des <i>raves</i> par exemple).</li> </ul>

Les revendeurs changent constamment l'apparence, le nom, la couleur et la forme des substances de même que les logos qui peuvent être visibles sur les substances ou les contenants. Ce que les usagers consomment peut donc ne pas être ce qu'ils croient avoir obtenu.



**Durée et effet :** Les effets des drogues et leur durée varient selon la quantité absorbée, la pureté du produit, l'âge de l'utilisateur, son degré d'accoutumance, sa personnalité, son bagage génétique, son état psychologique et affectif, le mode d'administration, le contexte de consommation (mélanges avec d'autres drogues ou avec de l'alcool, lieu, présence d'autres personnes, etc.).



PRODUITS	Comment ça peut s'appeler	À quoi ça ressemble	Comment ça se prend	Comment s'en apercevoir
 <p><b>ÉTHANOL</b></p>	<p>ALCOOL boisson, bière, cooler, spiritueux, fort, vin, shooter</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>liquide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>on l'avale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>agitation</li> <li>ralentissement des mouvements, vacillements</li> <li>bouche pâteuse</li> <li>haleine sentant l'alcool</li> <li>rougeur de la peau</li> <li>yeux brillants</li> <li>lourdeur des paupières, somnolence</li> <li>modification de l'attention, de la mémoire et du jugement</li> </ul>
 <p><b>SOLVANTS ET COLLES</b></p>	<p>AÉROSOL rush, poppers</p> <p>COLLE glue, sniffie</p> <p>DÉCAPANT</p> <p>DISSOLVANT</p> <p>ESSENCE gaz</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tubes de colle</li> <li>liquide ayant une forte odeur</li> <li>contenants divers</li> <li>aérosols, désodorisants</li> <li>pâte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>on les inhale (ex. : inspiration dans des sacs de papier ou de plastique)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>étourdissements, somnolence</li> <li>bouche pâteuse</li> <li>écoulement du nez et des yeux</li> <li>odeur de colle</li> <li>rougeurs à l'entrée des narines</li> <li>toux</li> <li>nausées, vomissements</li> <li>modification de l'attention, de la mémoire et du jugement</li> </ul>
 <p><b>TRANQUILISANTS ET SOMNIFÈRES</b></p>	<p>BENZODIAZÉPINES Ativan, Dalmane, Librium, Halcion, Restoril, Rivotril, Rohypnol, Serax, Valium, Xanax, roches, downers, bleus, jaunes</p> <p>GHB (gamma-hydroxybutyrate) ecstasy liquide, g, Gamma-OH, drogue du viol</p> <p>BARBITURIQUES (usage en régression), barbis, goofballs</p> <p>ETHCHLORVYNOL Placydil</p> <p>HYDRATE DE CHLORAL Notec</p> <p>MÉPROBAMATE Equanil, 282MEP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ampoules</li> <li>capsules</li> <li>comprimés</li> <li>liquide</li> <li>poudre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>on les avale</li> <li>on se les injecte parfois</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>calme inhabituel, ralentissement des gestes</li> <li>bouche pâteuse</li> <li>envie de dormir</li> <li>nonchalance</li> <li>amnésie</li> <li>modification de l'attention, de la mémoire et du jugement</li> <li>confusion</li> </ul>
 <p><b>OPIACÉES</b></p>	<p>CODÉINE Empracet</p> <p>HÉROÏNE Smack, cheval, blanche, came, hero, junk</p> <p>MÉTHADONE</p> <p>MORPHINE m, morphe</p> <p>PERCODAN</p> <p>OPIUM gum, black, jack</p> <p>HYDROMORPHONE Dilaudid</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ampoules</li> <li>capsules</li> <li>comprimés</li> <li>poudre (opium, héroïne)</li> <li>sirop</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>on les avale</li> <li>on les fume</li> <li>on se les injecte</li> <li>on les sniffie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nausées, vomissements</li> <li>constipation</li> <li>pupilles rétrécies</li> <li>ralentissement des gestes</li> <li>traces d'injection</li> <li>ralentissement du rythme cardiaque et de la respiration</li> </ul>



**Dépendance psychologique :** Besoin de consommer une substance donnée de plus en plus souvent pour être mieux dans sa peau, se détendre, se calmer, se stimuler, se donner du courage pour surmonter ses problèmes, etc.



**Dépendance physique :** Besoin physiologique créé par l'accoutumance du corps à l'action de la drogue, engendrant une difficulté de s'en passer et provoquant, en état de manque, des réactions physiques plus ou moins fortes.



**Nom et apparence :** Les jeunes modifient parfois les noms des drogues. Ils peuvent utiliser des codes non connus des adultes afin de mieux dissimuler leur consommation. Les codes utilisés varient souvent d'une gang à l'autre. ➔

**ATTENTION AUX MÉLANGES :**  
mélanger des substances donne  
des effets imprévisibles, souvent  
dangereux et parfois mortels.

Ce que ça peut faire	Si on en consomme trop souvent	En cas de surdose	Au moment du sevrage	Commentaires
<ul style="list-style-type: none"> <li>détente, euphorie</li> <li>diminution de la gêne</li> <li>impression de chaleur</li> <li>ralentissement des réflexes</li> <li>vision troublée</li> <li>étourdissements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>diminution de l'appétit</li> <li>sérieux problèmes de santé (cirrhose du foie, ulcères, cancers)</li> <li>insomnie</li> <li>blackout</li> <li>dépression</li> <li>accoutumance: de plus en plus grandes quantités sont consommées afin d'en ressentir les effets</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>problèmes de coordination, ralentissement du pouls</li> <li>confusion, perte de conscience</li> <li>dépression respiratoire, coma, mort</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>anxiété, agitation</li> <li>insomnie, irritabilité</li> <li>transpiration</li> <li>tremblements, convulsions</li> <li>nausées, vomissements</li> <li>confusion, hallucinations, <i>delirium tremens</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>même si l'alcool est en vente libre, il s'agit bien d'une drogue</li> <li>responsabilité potentielle d'accidents de la route et d'actes violents</li> <li>augmente les risques d'accidents de tout genre lorsque combiné avec d'autres drogues</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>euphorie, excitation</li> <li>étourdissements, ralentissement des réflexes</li> <li>vertiges, vision troublée</li> <li>hallucinations, <i>delirium</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>dommage au nez, à la gorge, aux reins, au foie</li> <li>fatigue</li> <li>incohérence</li> <li>hostilité</li> <li>dépression</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>perte de conscience</li> <li>dépression respiratoire</li> <li>convulsions, troubles cardiaques, mort</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>symptômes semblables à ceux du sevrage à l'alcool</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>produits à tenir hors de la portée des jeunes enfants</li> <li>produits associés à des risques d'incendie et d'explosion</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>perte des inhibitions</li> <li>sensation de détente et de calme</li> <li>somnolence</li> <li>difficulté d'élocution</li> <li>mouvements involontaires des yeux</li> <li>euphorie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>diminution de volonté</li> <li>panique en état de manque</li> <li>dysfonctionnement sexuel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sommeil profond</li> <li>amnésie</li> <li>nausées, vomissements</li> <li>problèmes de coordination</li> <li>excitation, délire</li> <li>stupeur</li> <li>dépression respiratoire</li> <li>mort (moins risquée avec les benzodiazépines, sauf en cas de mélange avec de l'alcool ou autres drogues)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>anxiété, panique, irritabilité</li> <li>dépression</li> <li>insomnie</li> <li>fièvre, nausées, vomissements</li> <li>troubles perceptuels</li> <li>tremblements, convulsions, <i>délirium</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>certains produits sont offerts sur le marché noir ou sans ordonnance dans Internet. Même si elles sont prescrites, ces drogues demeurent dangereuses si elles sont mal utilisées</li> <li>substances très dangereuses lorsque prises avec de l'alcool ou du cannabis</li> <li>certains produits de ce groupe entraînent des problèmes de mémoire</li> <li>le Rohypnol et le GHB (ecstasy liquide) sont parfois désignés par les médias comme les « drogues du viol »</li> <li>malgré son nom populaire d'ecstasy liquide, le GHB ne contient pas d'ecstasy</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>réduction de la douleur</li> <li>impression de chaleur</li> <li>sensation de bien-être et de relaxation</li> <li>perturbation de l'humeur</li> <li>retard de l'éjaculation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>apathie, manque d'énergie</li> <li>problèmes de santé</li> <li>maladies ou infections liées aux injections intraveineuses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>problèmes de coordination</li> <li>perte de conscience</li> <li>dépression respiratoire</li> <li>troubles cardiaques</li> <li>coma, mort</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>bâillements, spasmes</li> <li>chair de poule, frissons</li> <li>nausées, vomissements</li> <li>diarrhée, crampes, douleurs abdominales</li> <li>pupilles dilatées</li> <li>anxiété, irritabilité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ces substances peuvent être mélangées avec d'autres produits</li> <li>certains sirops contre la toux et certains analgésiques contiennent de la codéine</li> <li>la méthadone est un narcotique parfois utilisé dans le traitement des narcomanes</li> </ul>

Les revendeurs changent constamment l'apparence, le nom, la couleur et la forme des substances de même que les logos qui peuvent être visibles sur les substances ou les contenants. Ce que les usagers consomment peut donc ne pas être ce qu'ils croient avoir obtenu.



**Durée et effet:** Les effets des drogues et leur durée varient selon la quantité absorbée, la pureté du produit, l'âge de l'utilisateur, son degré d'accoutumance, sa personnalité, son bagage génétique, son état psychologique et affectif, le mode d'administration, le contexte de consommation (mélanges avec d'autres drogues ou avec de l'alcool, lieu, présence d'autres personnes, etc.).

Santé  
et Services sociaux

Québec



# INTERVENIR

## QUOI FAIRE S'IL CONSOMME

Lorsqu'un parent soupçonne que son adolescent consomme de l'alcool ou d'autres drogues, il doit prendre l'initiative d'en parler avec lui. Il est faux de penser que le simple fait de parler de l'alcool et des autres drogues pourrait inciter un jeune à en consommer. Bien au contraire, pour lui, savoir que vous êtes prêt à en parler ouvertement, sans le juger, peut être rassurant. Certaines attitudes de la part du parent peuvent faciliter la discussion.

### COMMENT EN PARLER ?



- N'ayez pas peur de prendre les devants quand vous avez quelque chose à dire à votre adolescent.
- Abordez calmement le sujet avec lui alors que vous êtes calme et qu'il n'est pas sous l'effet de l'alcool ou d'une autre drogue.
- Dites-lui que vous le soupçonnez de consommer ou, si c'est le cas, que vous savez qu'il prend de l'alcool ou d'autres drogues. Au lieu de le critiquer, exprimez-lui ce que vous ressentez à l'égard du fait qu'il consomme en lui disant par exemple : « je suis inquiet, je ne comprends pas... ».
- Encouragez votre jeune à exprimer comment il se sent dans sa situation et vérifiez avec lui si vous avez bien compris ce qu'il voulait dire. Il se peut que plusieurs discussions soient nécessaires avant que vous vous compreniez.
- Ne cherchez pas à remplir les silences qui se glissent dans la conversation : il peut s'agir de moments de réflexion importants.
- Par des gestes ou des paroles, faites savoir à votre jeune que vous l'écoutez ; cela pourra l'inciter à parler davantage.
- Explorez les raisons qui l'ont amené à prendre de l'alcool ou d'autres drogues. L'échange sera différent selon que le jeune consomme pour faire comme ses amis ou qu'il utilise ce moyen pour fuir ses problèmes.
- Soyez tel que vous êtes. N'ayez pas peur de confier à votre adolescent que vous avez, vous aussi, déjà fait des erreurs. Cependant, faites attention à ne pas tout raconter sous forme de monologue et limitez les références à ce qui se faisait « dans votre temps ». Souvent, cela a pour effet d'interrompre le dialogue.
- Prenez soin de reconnaître l'importance de ce qu'il vous confie et de ne pas minimiser ses propos.
- Avec les plus jeunes, intervenez en surveillant les sorties, les amis, l'usage de l'argent de poche.
- Avec l'adolescent plus vieux, incitez-le à réfléchir et à trouver par lui-même des solutions à ses problèmes, tout en lui confirmant votre soutien. Si la consommation d'alcool ou d'autres drogues semble une échappatoire pour votre adolescent, cherchez avec lui d'autres façons de répondre à ses besoins ou de résoudre ses problèmes.
- Dites ce que vous attendez de lui à l'avenir et rappelez-lui les conséquences auxquelles il s'expose s'il dépasse les limites fixées. Négociez un contrat avec lui plutôt que de lui dicter la conduite à adopter.
- Aidez votre jeune à obtenir des renseignements justes sur les drogues, leurs effets physiologiques et psychologiques, et donnez-lui des trucs pour qu'il prenne ses responsabilités : un jeune informé fait de meilleurs choix.
- Votre adolescent traverse une période de sa vie où il aura plusieurs choix à faire, et ce, au quotidien. Discutez avec lui de l'utilité, dans diverses situations, d'avoir l'esprit clair plutôt que d'être sous l'influence de l'alcool ou d'une autre drogue.
- Finalement, il est formateur de laisser l'adolescent assumer les conséquences de ses actes, comme justifier lui-même ses absences à l'école ou ses mauvaises notes, rembourser ses dettes, etc.

## QUELQUES INDICES DE CONSOMMATION DE DROGUE

Il peut vous arriver de soupçonner que votre adolescent consomme de l'alcool ou une autre drogue. Si vous remarquez des changements dans ses habitudes ainsi que des indices clairement révélateurs d'une consommation, il faut prendre l'initiative d'en parler avec lui.

Il faut noter que si les indices suivants sont souvent présents lorsqu'il y a consommation d'alcool ou d'autres drogues, chacun d'eux n'est pas nécessairement révélateur d'un problème de consommation.

### **Indices physiques :**

- rougeur des yeux;
- difficulté à parler;
- ralentissement des gestes ou agitation;
- confusion;
- somnolence ou insomnie;
- bouche sèche et pâteuse;
- reniflements;
- fringales ou perte d'appétit.

Les indices physiques peuvent être différents selon le ou les produits et la quantité consommés. (Consultez le tableau « Mieux connaître les drogues » de la brochure.)

### **Changements dans le comportement habituel du jeune :**

- présente une baisse subite d'intérêt pour l'école ou pour d'autres activités qui lui plaisaient auparavant;
- change brusquement d'idée par rapport à lui-même (par exemple, sous l'effet de la drogue, il se découvre créatif, génial, exceptionnel, etc.);
- devient vraiment **très** irritable ou en vient même à penser que tout le monde lui en veut;
- accentue ou présente depuis peu une apparence négligée, ou devient au contraire très soigné pour détourner l'attention de son entourage.

### **Habitudes bouleversées :**

- baisse des résultats scolaires;
- fréquentation de lieux où il se fait du trafic de drogues;
- modification des activités habituelles;
- retours à la maison souvent plus tardifs;
- demandes pour dormir chez des amis plus fréquentes ou sans occasion spéciale;
- présence d'objets inhabituels dans la chambre ou dans les affaires de l'adolescent: couteaux et canettes noircis, objets artisanaux, torche;
- retraits plus fréquents de l'adolescent dans sa chambre;
- implication dans la disparition d'argent ou de bijoux dans la maison, et parfois même dans du vol à l'étalage;
- appétit démesuré après une soirée.



## S'IL REVIENT À LA MAISON SOUS L'EFFET DE LA DROGUE

Dans la majorité des cas, il vaut mieux attendre que les premiers effets de la drogue soient passés avant d'aborder le sujet. Il faut être patient, garder son sang-froid, et, si l'adolescent présente des signes d'intoxication avancés, éviter de le laisser seul. Il ne sert à rien de commencer une longue discussion, parce que l'adolescent n'est pas en état de comprendre ce qui se passe. On peut lui demander quelle drogue il a prise et en quelle quantité. Il est préférable de ne pas le contredire s'il tient des propos bizarres. Ce que le jeune raconte correspond à ce qu'il ressent : il est recommandé de lui laisser passer son « trip » dans un endroit calme.

Il peut arriver qu'un adolescent fasse un « mauvais voyage » (*bad trip*). C'est un état de détresse où il éprouve de l'anxiété et des peurs injustifiées. Quelquefois, selon les substances consommées, des visions bizarres peuvent le mener à la panique. Si l'état du jeune nous inspire des inquiétudes, il ne faut pas hésiter à nous rendre à l'hôpital le plus près pour une consultation.

### *Dois-je le croire s'il me dit qu'il ne consomme pas ou qu'il ne consommera plus ?*

Aborder le sujet de la consommation de l'alcool ou des autres drogues avec votre enfant ou adolescent n'est pas chose facile. Il ne sera pas nécessairement à l'aise à l'idée de parler de ses expériences avec vous. Cela est encore plus vrai s'il craint de vous décevoir ou d'être réprimandé. Il peut préférer ne pas vous divulguer toute la vérité. Dans tous les cas, il sera souhaitable de préserver le lien de confiance avec votre enfant en lui montrant que vous le respectez et que vous le croyez ou, encore, que vous voulez le croire. Cela dit, vous devez tout de même vérifier s'il consomme et pourquoi il le fait. Pour éviter que votre jeune se replie davantage

sur lui-même, montrez-lui que vous êtes prêt à en parler ouvertement et calmement. Si vous croyez que votre jeune vous cache certaines choses importantes, vous pouvez le lui dire, tout en prenant soin d'éviter les accusations. Par exemple, vous pourriez dire : « Écoute, j'ai l'impression qu'il y a certaines choses que tu ne me dis pas, et cela m'inquiète. Je veux que tu te sentes à l'aise de m'en parler. Je ne cherche pas à te faire la morale ou à te punir. Cependant, j'aimerais être au courant de ce qui se passe afin de pouvoir t'aider à prendre de bonnes décisions. »

### *Pourquoi un jeune développe-t-il un problème de consommation de drogue ou d'alcool ?*

L'adolescent est à la découverte de lui-même et du monde. Il a moins d'expérience que l'adulte pour gérer les situations problématiques. Il est en situation d'apprentissage et, par conséquent, il n'a pas encore acquis toute la compétence nécessaire pour régler les problèmes et avoir le sentiment de contrôler sa vie.

Il est donc plus vulnérable aux situations de la vie qu'il peut voir comme des culs-de-sac et non comme des problèmes à régler ou des situations temporairement difficiles à vivre (par exemple un deuil, une rupture, des difficultés scolaires, etc.). Quand le jeune a l'impression qu'il n'exerce plus de contrôle sur sa vie, que le monde devient l'ennemi, qu'il n'a plus le soutien de ses parents et de ses amis, il peut se sentir piégé dans une situation sans issue. Ne trouvant pas d'autre

solution à une situation qu'ils trouvent intolérable, certains adolescents peuvent chercher à fuir dans l'alcool et les autres drogues.

Les parents ont parfois de la difficulté à percevoir les vrais besoins des jeunes. Le silence d'un jeune peut souvent être interprété par « *il ne veut rien savoir de moi, il n'a pas besoin de moi, c'est comme si je n'existais pas pour lui !* ». Sa consommation d'alcool et d'autre drogue ou peut être perçue comme un geste de délinquance ou de rébellion, irrespectueux des valeurs familiales, alors que la réalité peut être tout autre. Les adolescents vivent des relations ambivalentes avec les adultes qui les entourent. Tout en voulant prendre leurs distances et se différencier d'eux, ils ont besoin de les savoir près d'eux et à l'écoute de leurs besoins.

# Mon enfant consomme

## Comment évaluer s'il a un problème de drogue

L'effet de l'alcool ou d'une autre drogue sur une personne dépend de l'interaction de trois facteurs : la **personne** qui consomme, le **produit** consommé et le **contexte** dans lequel la personne consomme.

Si vous vous interrogez sur la consommation d'alcool ou de drogue de votre jeune, prenez le temps de considérer l'interaction de ces trois facteurs.

### Personne

- Quel âge a votre jeune ? À quel âge a-t-il commencé à consommer ?
- Est-il dépressif ? Est-il solitaire ?
- A-t-il des problèmes scolaires ?
- Souffre-t-il d'un problème d'estime de soi ?

### Contexte

- De quelle façon se procure-t-il la drogue ?
- Consomme-t-il seul ou en groupe ?
- Quels sont ses motifs pour consommer ?
- Peut-il compter sur un soutien familial dans la résolution de ses problèmes ?
- A-t-il un bon réseau d'amis ?

### Produit

- Quelle drogue consomme-t-il ?
- En quelles quantités ?
- Est-ce qu'il consomme plus d'une drogue en même temps ?
- Quelle est la fréquence de la consommation ?

## QUEL TYPE DE CONSOMMATEUR EST-IL ?

Voici les différents types de jeunes consommateurs.

- **Non-consommateur**  
Ne consomme jamais d'alcool ou d'autres drogues.
- **Explorateur**  
En consomme parfois, par curiosité, pour faire comme les autres.
- **Occasionnel**  
Consomme par plaisir en compagnie d'autres personnes lors d'occasions spéciales (fêtes, spectacles, etc.).
- **Régulier**  
Consomme régulièrement, toutes les semaines, de façon planifiée, dans le but d'avoir du plaisir, de socialiser ou de diminuer sa timidité. On parle alors d'une dépendance psychologique.
- **Surconsommateur**  
La consommation d'alcool ou d'autres drogues occupe une place importante dans sa vie quotidienne, et le jeune y consacre presque tout son temps et son argent. Cette forme de consommation révèle la présence de problèmes sous-jacents dans la vie du jeune. On parle alors d'une prédisposition à la toxicomanie.
- **Abusif**  
Le jeune consomme de façon irrégulière et incontrôlée. Il peut prendre ou mélanger de grandes quantités dans le but de se défouler ou de fuir ses problèmes. Cette forme de surconsommation incontrôlée peut avoir des répercussions graves associées à des mélanges toxiques et à des overdoses.

Inspiré de B. Tardif, D. Astelle et R. Baril (1992). *Outils d'intervention – Prévention primaire de la toxicomanie et promotion de la santé*, p. 5. Tiré de P. Paquin (1988), tiré de M.-C. Gran (1989).

### Lorsque le parent consomme

Les parents sont les premiers modèles, les premières références de leurs enfants. Lorsqu'un parent consomme, l'enfant peut apprendre que la consommation d'alcool et d'autres drogues est justifiée, soit à titre récréatif, soit comme habitude de vie. La consommation d'alcool ou d'autres drogues peut être vue par l'enfant comme une solution acceptable aux problèmes de la vie quotidienne. Dans de telles circonstances, l'enfant n'apprend pas toujours à chercher des solutions adéquates aux problèmes qu'il vit.

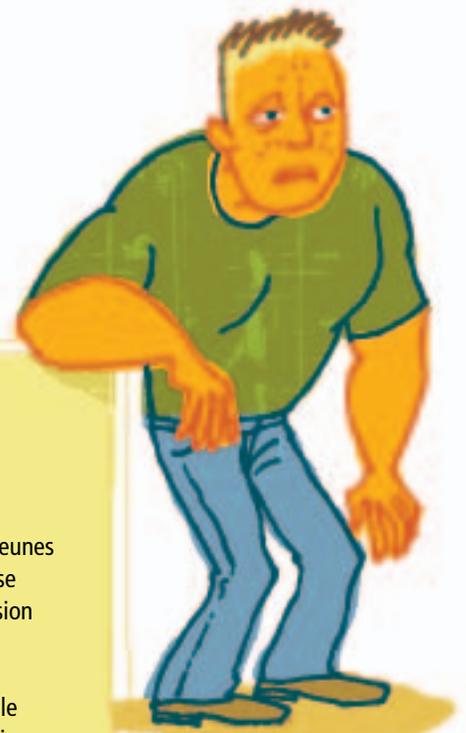
Le comportement parle plus éloquemment que les mots. Si vous êtes un parent qui consomme de l'alcool ou de la drogue régulièrement, vos paroles perdront de leur crédibilité si vous dites à votre adolescent : « fais ce que je dis et non ce que je fais ». Même si cela n'est pas toujours facile, le parent doit montrer l'exemple en cherchant lui-même des solutions adéquates à ses problèmes.

## DE GROS MUSCLES, DE GROS RISQUES !

Poussés par la compétition et le désir de performance, certains jeunes athlètes prennent des stéroïdes anabolisants. Leur musculature se développe rapidement, leur endurance s'accroît. Ils ont l'impression d'être au sommet de leur forme.

La réalité est tout autre. Les stéroïdes anabolisants agissent sur le comportement en augmentant l'agressivité. Ces hormones synthétiques prises par voie orale ou par injection peuvent aussi causer des problèmes de santé tels qu'une acné importante sur le corps et le visage et un dysfonctionnement hormonal. Chez les filles, la voix devient plus grave, du poil apparaît sur le visage et le corps, et les menstruations cessent. Chez les garçons, il peut y avoir perte de cheveux, grossissement des seins et de la prostate et diminution des fonctions reproductives. Des problèmes encore plus sérieux peuvent survenir, comme l'arrêt de la croissance des os longs, des dommages au foie ainsi que l'augmentation des risques de problèmes cardiaques. De plus, les jeunes qui partagent des seringues s'exposent au risque de contracter des maladies comme l'hépatite et le sida.

Pour obtenir plus d'information sur l'usage de drogues par les jeunes dans les activités sportives, vous pouvez commander la brochure *Je performe sans drogue* produite par le Secrétariat au loisir et au sport en composant le 1 866 794-8691. La brochure peut aussi être téléchargée à partir du site Internet [www.mamsl.gouv.qc.ca](http://www.mamsl.gouv.qc.ca).



# QUESTIONS ET RÉPONSES sur la drogue

## Q. Quelles sont les conséquences de la consommation abusive de drogues ?

- R. Une consommation abusive d'alcool ou d'une autre drogue à plus ou moins long terme peut causer une dépendance physique et psychologique. Une consommation abusive peut aussi conduire à plusieurs autres problèmes, comme le décrochage scolaire, la perte d'un emploi, la délinquance, la prostitution, le vol, la violence ou l'itinérance.

Un jeune sous l'emprise d'une dépendance à l'alcool ou à d'autres drogues pourra s'en sortir en acceptant de se soumettre à une thérapie de réadaptation. Les services de centres spécialisés en aide aux jeunes toxicomanes sont offerts au Québec. Ces centres permettent aux jeunes en difficulté de s'affranchir de leur dépendance tout en leur offrant un soutien pour régler le problème à l'origine de leur dépendance. Pour plus d'information à ce sujet, communiquez avec votre Centre de santé et de services sociaux (CLSC).

## Q. Y a-t-il une relation entre l'abus d'alcool ou d'autres drogues et le suicide chez les jeunes ?

- R. De façon générale, on doit comprendre que l'abus d'alcool ou d'autres drogues, tout comme les idées suicidaires, sont deux signes de la détresse que vit un jeune. On ne peut faire systématiquement de lien entre la consommation d'alcool et de drogue et le risque de suicide. Lorsque l'abus de certaines substances est jumelé à d'autres facteurs de risque (problèmes scolaires, sévices sexuels, violence familiale, perte d'amis, conflits avec d'autres jeunes, isolement social, épisode dépressif, etc.), on doit être vigilant aux comportements suicidaires chez les jeunes. Il ne faut pas considérer l'effet de chaque facteur pris isolément, mais plutôt

leur effet d'ensemble. Les recherches démontrent que la plupart des comportements déviants ne surviennent que s'il y a présence simultanée de multiples facteurs de risque. Si un parent soupçonne que son enfant pense au suicide, il ne doit pas hésiter à en parler avec lui et à demander le soutien des services appropriés : **Centre de santé et de services sociaux (CLSC), Centre de prévention du suicide (1 866 APPELLE)**.

## Q : Qu'est-ce que le « calage » ?

- R : Le « calage », c'est l'action de boire une grande quantité d'alcool en très peu de temps. On retrouve ce genre d'activités dans les regroupements de jeunes où boire beaucoup d'alcool représente une épreuve ou un défi.

Le « calage » peut provoquer une intoxication très grave qui est dangereuse pour la santé et qui peut même entraîner la mort. Si votre jeune présente une absence de réactions, une perte de conscience, des difficultés respiratoires, un pouls faible ou des vomissements répétés après avoir consommé des boissons alcoolisées ou d'autres drogues, composez sans hésiter le **911**.

Dans le doute sur la gravité de l'intoxication d'une personne, ne la laissez jamais seule. Communiquez avec le service **Info-Santé** de votre région ou avec le **Centre antipoison (1 800 463-5060)** : une personne compétente saura vous conseiller sur la nécessité de recourir à une assistance médicale.

**Q. Peut-on associer la consommation de drogues et la participation à des jeux de hasard et d'argent chez les jeunes ?**

R. L'adolescence est une période au cours de laquelle de nombreuses premières expériences sont tentées, et les jeunes semblent particulièrement attirés par l'expérimentation de certains comportements tels que la consommation d'alcool et de drogues ou la participation à des jeux de hasard et d'argent.

Des études récentes montrent que les jeunes sont nombreux et commencent tôt à s'adonner aux jeux de hasard et d'argent. Dès la première année du secondaire, le tiers des élèves a déjà participé à ce type de jeu, et cette participation augmente avec le niveau scolaire. Les jeux les plus populaires chez les jeunes sont les loteries instantanées, les jeux de cartes et les paris sportifs, mais aussi le bingo. Toutefois, bien que ce comportement demeure répandu à l'adolescence, la grande majorité des jeunes ne développera pas pour autant des problèmes de jeu, et ce comportement disparaîtra avec le temps. Pour certains jeunes, cependant, les jeux peuvent occuper une part plus importante de leur

vie et entraîner des comportements délinquants et la prise de risques inutiles. Il semble que plus la personne commence à jouer précocement, plus elle risque de développer un problème de jeu; ces personnes ont aussi une plus forte tendance à adopter des conduites à risque, notamment en ce qui a trait à la consommation d'alcool ou d'autres drogues et de tabac.

Par ailleurs, la majorité des élèves du secondaire ne considèrent pas la participation à des jeux de hasard et d'argent comme une conduite à risque. Il en est de même pour les parents des élèves de ce niveau qui, dans une proportion notable, offrent en cadeau à leurs enfants des produits de loterie. De nombreux travaux sont en cours, mais on connaît encore mal l'importance des problèmes de jeu chez les jeunes ainsi que l'influence des habitudes de jeu familiales sur le développement de ces problèmes. Ainsi ressort l'importance de continuer à recueillir des données sur ce problème.



La présente brochure permet de mieux comprendre le phénomène de la consommation d'alcool et d'autres drogues chez les jeunes et de trouver des solutions aux problèmes qu'éprouvent les parents.

L'éducation préventive est le meilleur investissement dans ce domaine. La compréhension, le dialogue et le respect de l'autre sont essentiels pour aider les jeunes à s'estimer davantage et à mieux s'épanouir.

### SITES INTERNET D'INTÉRÊT

[www.parlonsdrogue.com](http://www.parlonsdrogue.com)

Une information variée pour les jeunes, qui les aidera à faire des choix éclairés.

[www.educalcool.qc.ca](http://www.educalcool.qc.ca)

Ce site offre plusieurs renseignements pour le grand public.

[www.aitq.com](http://www.aitq.com)

Le site Internet de l'Association des intervenants en toxicomanie du Québec offre de l'information variée sur la prévention de la toxicomanie et de nombreux hyperliens.

[www.toxquebec.com](http://www.toxquebec.com)

Ce site offre des questionnaires d'autoévaluation des diverses dépendances, des forums de discussions et une bibliothèque virtuelle.

### SERVICES TÉLÉPHONIQUES SPÉCIALISÉS

Drogue : aide et référence

1 800 265-2626

(dans la région de Montréal, il faut composer le (514) 527-2626).

Service 24 heures par jour,

7 jours par semaine.

Tel-jeunes

1 800 263-2266

(dans la région de Montréal, il faut composer le (514) 288-2266).

La ligne parents

1 800 361-5085

(dans la région de Montréal, il faut composer le (514) 288-5555).

[www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca)

