

Comprendre
la
CONSOMMATION
chez les
ADOLESCENTS

ÉCOUTER
COMPRENDRE
SOUTENIR
GUIDER



CHACQUE JEUNE
A BESOIN
D'ÊTRE ENTENDU
ET SOUTENU.



Un guide pour mieux comprendre,
ouvrir le dialogue et accompagner
avec bienveillance.

psychoeducatrice.net
accompagner • outiller • comprendre

Comprendre la consommation chez les adolescents

ÊTRE LÀ,
COMPRENDRE,
SOUTENIR,
AIDER À CHEMINER

MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR
AVEC BIENVEILLANCE ET CONFIANCE



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide s'adresse aux parents d'adolescents qui s'inquiètent de la consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres substances.

Vous y trouverez des informations claires pour mieux comprendre ce qui se passe, reconnaître les signes à surveiller et découvrir des stratégies concrètes pour accompagner votre jeune avec bienveillance et confiance.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

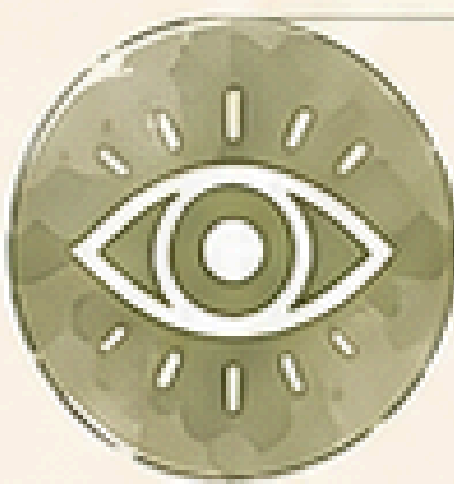
Son objectif est de vous outiller pour soutenir votre adolescent tout en prenant soin de vous et en favorisant le dialogue.

CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE



COMPRENDRE

- comprendre ce qui se passe à l'adolescence;
- démystifier les idées reçues sur la consommation;
- mieux interpréter les motivations et les comportements.



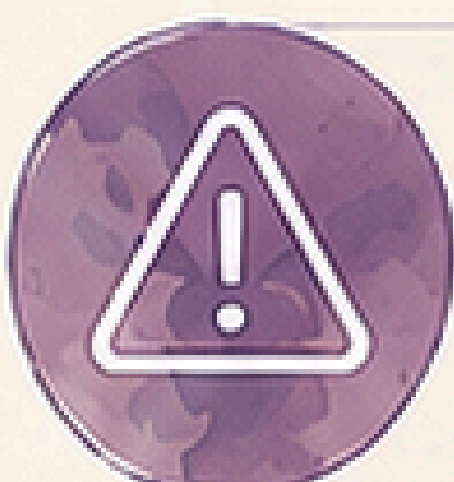
OBSERVER

- reconnaître les signes à surveiller;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.



ACCOMPAGNER

- interventions concrètes à utiliser au quotidien;
- stratégies validées pour favoriser le dialogue;
- outils simples à appliquer en famille.



QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources et services disponibles.



CONÇU PAR
Marie-Élaine Carrier

Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des
psychoéducateurs et
psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08



VERSION ET
MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés



MENTION DU SITE

psychoeducatrice.net



Ce document est offert à des fins éducatives.
Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.
Si vous avez des inquiétudes concernant votre adolescent,
consultez un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.



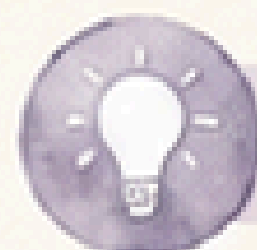
psychoeducatrice.net



Pourquoi mon adolescent consomme-t-il ?

Comprendre les fonctions possibles de la consommation

La consommation d'alcool, de cannabis, de vapoteuse, de médicaments ou d'autres drogues fait souvent partie de l'exploration normale à l'adolescence. Elle ne devient problématique que lorsque ses conséquences nuisent au bien-être, à la santé ou au fonctionnement du jeune.



L'adolescence : une période d'exploration et d'apprentissages

Les adolescents cherchent à se connaître, à repousser leurs limites et à s'affirmer. Ils sont plus sensibles aux récompenses immédiates et à l'influence des pairs. Dans ce contexte, la consommation peut parfois sembler :

- **Curieuse** : expérimenter par curiosité.
- **Sociale** : se rapprocher d'un groupe ou être accepté.
- **Tranquillisante** : diminuer une émotion désagréable ou le stress.
- **Stimulante** : rechercher des sensations fortes ou du plaisir.
- **Évitante** : échapper à une réalité difficile ou à des responsabilités.
- **Identitaire** : explorer qui l'on est et ce que l'on veut.

Ces raisons ne justifient pas la consommation, mais les comprendre aide à mieux intervenir et à soutenir le jeune.



La consommation répond souvent à un besoin

Derrière chaque consommation, il y a souvent une fonction, c'est-à-dire ce que le jeune cherche à obtenir, consciemment ou non. Voici des fonctions courantes :

- **Gérer une émotion difficile** : anxiété, tristesse, colère, ennui, solitude.
- **Se sentir bien** : augmenter le plaisir, se détendre, « décrocher ».
- **Être accepté** : se conformer aux autres, éviter le rejet ou l'exclusion.
- **Prendre confiance** : diminuer l'inhibition, oser davantage.
- **Fuir, oublier ou éviter** : fuir des conflits, des pressions ou des responsabilités.
- **Se stimuler** : briser la routine, rechercher de l'adrénaline.

La même substance peut avoir des fonctions différentes selon le contexte et la personne. Identifier la fonction aide à trouver des solutions plus efficaces que de se concentrer uniquement sur « arrêter de consommer ».

Réflexion orientée vers les solutions

Prenez quelques minutes pour réfléchir aux questions suivantes. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

- ➔ Selon moi, qu'est-ce que la consommation pourrait apporter à mon adolescent ?

- ➔ Dans quelles situations mon adolescent est-il le plus susceptible de consommer ?

- ➔ Quels besoins semblent moins bien comblés présentement dans sa vie ?

- ➔ Quelles forces, qualités ou ressources possède-t-il déjà ?

- ➔ Qu'est-ce qui va encore bien et peut être renforcé ?



psychoeducatrice.net

Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si vous avez des inquiétudes concernant votre situation ou celle de votre enfant, consultez un professionnel qualifié.

Les substances les plus fréquemment utilisées à l'adolescence

- 🍃 **Alcool**
(bière, cidre, spiritueux)
- 🍃 **Cannabis**
(fumer, vapoter, produits comestibles)
- 🍃 **Nicotine et vapoteuse**
(cigarettes électroniques, puffs)
- 🍃 **Médicaments détournés**
(sommeil, anxiété, TDAH, douleur)
- 🍃 **Autres drogues**
(cocaïne, amphétamines, hallucinogènes, MDMA, etc.)

À retenir

Comprendre les raisons et les besoins de votre adolescent ne signifie pas être d'accord avec la consommation.

Cela vous permet d'intervenir de façon plus juste, plus efficace et de maintenir le lien, tout en posant des limites claires et sécurisantes.



Le cerveau adolescent et la consommation

Comprendre pour mieux accompagner

Le cerveau de votre adolescent est encore en développement. Cela explique certaines réactions et aide à ajuster nos attentes... sans excuser la consommation.



Un cerveau en construction

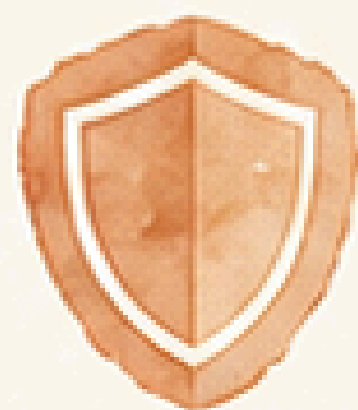
À l'adolescence, le cerveau n'est pas « fini ». Les connexions se développent, se renforcent ou s'éliminent selon les expériences vécues.

✓ Le système de la récompense est très actif



Il recherche le plaisir immédiat, les nouveautés et les sensations fortes. Les substances peuvent provoquer un sentiment de bien-être rapide et puissant.

✓ Le système du contrôle est encore en développement



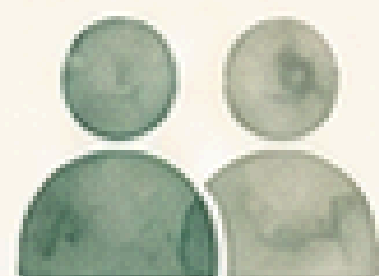
Il aide à planifier, à évaluer les conséquences et à résister aux impulsions. Il continue de se développer jusque dans la vingtaine.



Conséquence :

Votre adolescent peut savoir qu'il y a des risques, mais avoir plus de difficulté à les anticiper ou à faire le choix le plus sécuritaire, surtout sous l'influence des pairs ou des émotions.

Autres facteurs qui influencent les choix



Les pairs

Le besoin d'appartenance est très fort. L'influence du groupe peut prendre beaucoup de place.



Les émotions

Le stress, l'anxiété, la tristesse, l'ennui ou la colère peuvent pousser à chercher un soulagement rapide.



La recherche d'identité

Expérimenter fait partie du processus pour mieux se connaître et poser des limites.



La perception du risque

Les conséquences paraissent souvent lointaines ou moindres que les avantages immédiats.



Les réseaux sociaux

Normalisation de la consommation, comparaison et pression implicite peuvent influencer les comportements.

Questions orientées vers les solutions



➔ Qu'est-ce que je savais du développement adolescent qui m'aide à mieux comprendre la situation actuelle ?

➔ Dans quelles situations mon adolescent semble le plus vulnérable à consommer ?

➔ Quelles sont ses forces et ses ressources qui peuvent l'aider à faire des choix plus sécuritaires ?

➔ Qu'est-ce que je peux ajuster dans ma façon d'intervenir en tenant compte de son stade de développement ?

Bon à savoir

Le cerveau est plastique : il change à travers les expériences et les relations significatives. Un accompagnement positif, structurant et bienveillant favorise de meilleurs choix... maintenant et plus tard.

À retenir

Comprendre le fonctionnement du cerveau adolescent n'excuse pas la consommation, mais vous aide à intervenir avec plus de réalisme, de calme et d'efficacité.



psychoeducatrice.net

Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si vous avez des inquiétudes concernant votre situation ou celle de votre enfant, consultez un professionnel qualifié.

Expérimentation, consommation à risque ou situation préoccupante ?

Comprendre les signes pour intervenir au bon moment

Tous les adolescents ne vivront pas les mêmes expériences avec les substances. L'important n'est pas seulement ce qu'il consomme, mais surtout l'impact que cela a sur son fonctionnement et son bien-être.



Un continuum, pas un tout ou rien

La consommation se situe sur un continuum. Plusieurs jeunes expérimentent à un moment donné. C'est lorsque la consommation prend beaucoup de place ou entraîne des conséquences importantes qu'elle devient préoccupante.



EXPÉRIMENTATION

- Occasionnelle
- Faible quantité
- Peu d'impact négatif
- Contrôle présent
- Dans certains contextes sociaux

CONSOMMATION À RISQUE

- Plus fréquente
- Quantités plus élevées
- Début d'impacts sur l'humeur, le sommeil, l'école ou la famille
- Perte de contrôle occasionnelle
- Consommation pour faire face à des émotions

SITUATION PRÉOCCUPANTE

- Fréquente ou quotidienne
- Quantités importantes
- Perte de contrôle fréquente
- Conséquences importantes sur plusieurs sphères de la vie
- Tolérance, manque, sevrage
- Poursuite malgré les conséquences



Les signes qui peuvent alerter

- Changements d'humeur ou d'irritabilité
- Isolement ou retrait social
- Baisse de motivation ou d'intérêt
- Résultats scolaires en baisse
- Absences ou retards fréquents
- Problèmes de sommeil
- Perte d'appétit ou changement important d'appétit
- Mentir ou se montrer évasif
- Argent qui disparaît, objets manquants
- Odeurs inhabituelles (fumée, vape, etc.)
- Fréquentations qui inquiètent
- Prise de risques accrue
- Conduite avec facultés affaiblies
- Changements dans l'hygiène ou l'apparence



Réflexion à compléter

En pensant à mon adolescent, qu'est-ce qui me préoccupe présentement ?

Quels changements ai-je observés récemment ?

Quelles sont les situations où ma préoccupation augmente ? (ex. : soirées, fin de semaine, après une chicane, examens, etc.)

À retenir

L'important n'est pas seulement la substance, mais la place qu'elle prend dans la vie du jeune et les conséquences qui en découlent.

Plus on intervient tôt, plus il est possible d'éviter que la situation s'aggrave.



Rappel bienveillant

Un ou deux signes isolés ne veulent pas dire qu'il y a un problème. C'est l'ensemble des changements et leur impact sur le fonctionnement qui méritent notre attention.

Votre observation attentive est un outil précieux, pas une conclusion.



Quand la consommation devient-elle préoccupante ?

Observer l'impact sur le fonctionnement, pas seulement la présence de consommation

Toute consommation n'entraîne pas nécessairement des conséquences importantes. Ce qui préoccupe, c'est la place que la substance prend dans la vie de votre adolescent et les effets qu'elle a sur son bien-être et son fonctionnement.

Les 5 dimensions à observer



1. Fréquence et quantité

La consommation est occasionnelle ou devient-elle plus fréquente ?
Les quantités augmentent-elles avec le temps ?



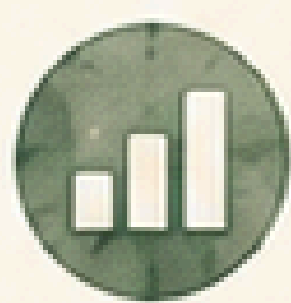
2. Contextes

Consomme-t-il seul, en cachette, avant l'école, la nuit, avant de conduire ou dans des situations à risque ?



3. Perte de contrôle

A-t-il de la difficulté à arrêter ? A-t-il déjà tenté de réduire sans y arriver ?
Est-ce qu'il consomme plus que prévu ?



4. Conséquences sur le fonctionnement

Sommeil perturbé, baisse de motivation, difficultés scolaires, conflits, isolement, changement d'humeur, oublis, problèmes de mémoire, négligence de l'hygiène ou des responsabilités ?



5. Risques et sécurité

Conduite avec facultés affaiblies, mélanges de substances, surdose possible, comportements impulsifs ou dangereux, violence, idées suicidaires ?

Plusieurs petits changements peuvent être des signaux précoces.
Plus on intervient tôt, plus les chances d'amélioration sont grandes.



Réflexion à compléter

1. Quels sont les changements que j'ai observés chez mon adolescent récemment ?

2. Quand ces changements ont-ils commencé ?

3. Quels impacts cela a-t-il sur sa vie quotidienne (école, relations, activités, santé) ?

4. Qu'est-ce qui me préoccupe le plus en ce moment ?

À retenir

- ✕ L'adolescent peut encore avoir de bons côtés et réussir certaines choses tout en vivant des difficultés liées à la consommation.
- 🍃 Observer les faits avec curiosité plutôt qu'avec jugement aide à mieux comprendre la situation.
- 🍃 Ce n'est pas la substance en soi qui définit le niveau de préoccupation, mais son impact sur la vie de votre adolescent.
- 🍃 Il est normal de se sentir inquiet. Votre vigilance est un facteur de protection important.



Activité pratique

Sur une échelle de 0 à 10, à quel point la situation actuelle vous préoccupe-t-elle ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pas du tout
préoccupé(e)

Très
préoccupé(e)

Quelles seraient de petites actions réalistes que je pourrais poser cette semaine pour mieux comprendre et soutenir mon adolescent ?

- _____
- _____
- _____

Regarder au-delà de la substance

Comprendre ce qui se passe vraiment

La consommation est souvent le symptôme d'un malaise plus large. Pour intervenir de façon utile, il est essentiel d'observer l'ensemble de la situation de votre adolescent : ses émotions, son environnement, ses relations, ses forces, mais aussi ses difficultés. Cela vous aide à agir sur ce qui peut être modifié, plutôt que seulement sur le produit.



Des facteurs qui peuvent influencer la consommation

Ces facteurs n'agissent pas tous en même temps et ne mènent pas inévitablement à une consommation problématique. Ils peuvent toutefois augmenter la vulnérabilité ou, au contraire, jouer un rôle protecteur.



Facteurs qui peuvent augmenter la vulnérabilité

- Stress important, anxiété ou tristesse persistante
- Faible estime de soi ou sentiment d'incompétence
- Difficultés scolaires ou démotivation
- Conflits familiaux fréquents ou communication difficile
- Impulsivité, recherche de sensations fortes
- Manque de sommeil ou routine désorganisée
- Isolement social ou sentiment de ne pas appartenir
- Accès facile aux substances
- Antécédents de consommation dans l'entourage
- Traumatismes ou expériences difficiles non résolues



Facteurs qui peuvent protéger et soutenir

- Relations sécurisantes avec des adultes significatifs
- Communication ouverte et respectueuse à la maison
- Sentiment d'appartenance à l'école ou à un groupe
- Amitiés positives et non centrées sur la consommation
- Activités valorisantes et sources de plaisir
- Estime de soi et sentiment de compétence
- Habiletés de gestion du stress et des émotions
- Objectifs, projets et vision d'avenir
- Capacité à demander de l'aide
- Valeurs personnelles et limites claires

À retenir

Comprendre le contexte ne veut pas dire excuser la consommation. Cela permet de mieux cibler l'aide et d'intervenir là où cela fait une réelle différence.



Un regard global aide à poser des actions plus justes et plus efficaces.

- Plutôt que de se concentrer uniquement sur la consommation, on s'intéresse à ce qui influence le quotidien de votre adolescent.
- Plus vous comprenez ses besoins et ses défis, plus vous pouvez l'aider à trouver d'autres moyens pour avancer.
- Votre rôle n'est pas de tout contrôler, mais de créer des conditions favorables au changement.



Activité : ma grille d'observation

Prenez quelques minutes pour observer la situation de votre adolescent dans son ensemble. Pour chaque domaine, notez ce qui va bien, ce qui préoccupe et ce qui pourrait être soutenu.

- ♥ Émotions et santé mentale _____
- 👤 Famille et relations _____
- 📖 École ou travail _____
- 🚶 Amis et vie sociale _____
- ★ Activités, forces et intérêts _____
- 🛡 Habitudes de vie (sommeil, alimentation, écrans, etc.) _____



Réflexion orientée vers les solutions

- ➡ Quelles sont les 2 ou 3 forces les plus importantes chez mon adolescent ?

- ➡ Qu'est-ce qui va encore bien dans sa vie aujourd'hui ?

- ➡ Quelles petites actions, réalistes et positives, pourrais-je encourager cette semaine pour soutenir ces forces ?

- ➡ Qui dans son entourage pourrait être un allié positif ?

J'ai découvert que mon jeune consomme : que faire maintenant ?

Les premières étapes comptent

Découvrir que son adolescent consomme peut provoquer peur, colère, tristesse ou impuissance. Ces réactions sont normales. Avant d'agir, prenez un moment pour vous recentrer. Des interventions réfléchies et calmes favorisent le dialogue et la sécurité.



1. Avant d'intervenir : prendre un moment pour soi

Quand l'émotion monte, notre cerveau réagit. Si possible, prenez le temps de :



Respirer lentement

Quelques respirations profondes aident à retrouver votre calme.



Prendre un moment pour vous

Marchez, buvez un verre d'eau, parlez à un adulte de confiance.



Clarifier votre objectif

Cherchez-vous à comprendre, à exprimer votre inquiétude, à poser une limite ou à assurer la sécurité ?



Rappeler votre intention profonde

Votre but est de protéger et d'accompagner, pas de contrôler ou de punir.



2. Choisir le bon moment et le bon endroit

Le contexte influence beaucoup la qualité de la discussion.

- Évitez les moments de stress, de fatigue ou de grande précipitation.
- Choisissez un moment où vous ne serez pas dérangé.
- Privilégiez un endroit calme et neutre (voiture à l'arrêt, marche, salon tranquille).
- Assurez-vous d'avoir assez de temps devant vous.



Bon repère : Plus l'ambiance est détendue, plus votre adolescent sera ouvert à vous écouter.



3. Ce que vous pouvez faire dès maintenant

- ☐ Assurer la sécurité immédiate (ex. : conduite, état de santé, présence d'objets à risque, crise émotionnelle).
- ☐ Rester ouvert et disponible, même si votre adolescent ne veut pas parler tout de suite.
- ☐ Observer sans dramatiser ni minimiser.
- ☐ Garder le lien. Évitez les ultimatums dès le départ, à moins que la sécurité soit en jeu.
- ☐ Préparer votre prochaine discussion en écrivant ce que vous souhaitez dire et les questions que vous voulez poser.



Réflexion à compléter

Quelles sont les peurs ou les inquiétudes qui remontent en moi présentement ?

Qu'est-ce qui m'aide habituellement à retrouver mon calme ?

À retenir

- ✓ Votre calme aide votre adolescent à se sentir plus en sécurité pour parler.
- ✓ Le bon moment et le bon endroit peuvent faire toute la différence.
- ✓ L'objectif n'est pas d'obtenir des aveux, mais d'ouvrir la porte au dialogue et à la collaboration.



Activité pratique

Avant d'aller parler à votre adolescent, prenez quelques minutes pour écrire vos réponses aux questions suivantes.

Quel est mon objectif principal en parlant à mon jeune ?

Qu'est-ce que j'ai besoin de dire absolument ?

Quelles questions pourrais-je lui poser pour mieux comprendre ?

De quoi ai-je besoin pour rester calme pendant la discussion ?

Comment en parler sans fermer la porte ?

Des clés pour un dialogue qui garde le lien

La façon dont nous abordons le sujet influence la réponse de notre adolescent. Un dialogue ouvert et respectueux augmente les chances qu'il se confie, écoute nos limites et accepte du soutien au besoin.



Principes de base d'une conversation aidante



ÉCOUTER VRAIMENT

L'écoute ouverte montre à votre jeune qu'il compte et qu'il peut être honnête avec vous.



VALIDER SANS EXCUSER

Valider, c'est reconnaître ce qu'il vit, sans être d'accord avec tout dire oui à la consommation.



POSER DES QUESTIONS OUVERTES

Elles encouragent la réflexion et évitent les réponses fermées (oui/non).



EXPRIMER VOS PRÉOCCUPATIONS

Parlez de vos observations et de l'impact sur lui et sur la famille, pas de jugement sur sa valeur.



COLLABORER SUR DES SOLUTIONS

Cherchez ensemble des moyens concrets et réalistes, adaptés à sa réalité.

À retenir

- ✓ Votre objectif n'est pas d'obtenir une confession, mais d'ouvrir un espace de confiance.
- ✓ La qualité du lien est un facteur protecteur puissant qui peut influencer ses choix.
- ✓ Même une petite conversation bienveillante peut avoir un impact important.



Exemples de phrases aidantes

- « Je t'aime et je m'inquiète pour toi. J'aimerais comprendre ce qui se passe. »
- « J'ai remarqué que ____ (fait concret). Peux-tu m'en parler ? »
- « Qu'est-ce que la consommation t'apporte ? Qu'est-ce qu'elle t'enlève ? »
- « Qu'est-ce qui serait différent pour toi si tu consommais moins ou pas du tout ? »
- « Comment puis-je t'aider, concrètement ? »
- « On peut chercher ensemble des solutions qui te respectent et me rassurent. »
- « Je suis là pour t'écouter, même si ce n'est pas toujours facile à entendre. »



Activité pratique

Préparez-vous : Écrivez vos pensées avant d'avoir la conversation. Cela vous aidera à rester centré et à éviter de réagir impulsivement.

1. Qu'est-ce que je souhaite le plus communiquer à mon adolescent ?

2. Quelles sont mes 2 principales préoccupations ?

• _____

3. Quel est mon objectif pour cette conversation ?

4. Quelle attitude veux-je adopter pendant la discussion ?
(ex. calme, ouvert, curieux, respectueux)



Ce qui aide moins

- ✗ Interroger ou donner une « leçon ».
- ✗ Crier, menacer ou culpabiliser.
- ✗ Mettre des étiquettes (ex. paresseux, immature, toxicomane).
- ✗ Comparer avec d'autres jeunes.
- ✗ Faire des promesses qu'on ne peut pas tenir.
- ✗ Ignorer le problème en espérant qu'il disparaisse.



Rappelez-vous : un adolescent est plus ouvert à une discussion quand il se sent respecté et non attaqué.



Réflexion à compléter

Qu'est-ce qui, dans mon histoire personnelle, peut influencer ma réaction face à la consommation ?

Qu'est-ce que je veux transmettre à mon adolescent sur la confiance et le respect dans notre relation ?

Poser des limites qui protègent

Des repères clairs pour aider mon adolescent

Les limites ne sont pas une punition : elles sont des balises de sécurité. Elles aident votre adolescent à se sentir encadré et à développer son jugement. Des règles claires, connues d'avance et appliquées de façon cohérente réduisent les risques et favorisent la confiance.

Principes d'une limite efficace



Exemples de limites courantes

- Pas de consommation à la maison ou avant 18 ans.
- Heures de retour et sorties connues d'avance.
- Interdiction de conduire après avoir consommé.
- Respect des engagements scolaires et familiaux.
- Argent de poche lié à des responsabilités.
- Fréquentations et amis : vous avez le droit de connaître leurs noms et où ils seront.
- Respect du matériel de la maison et d'autrui.



Conséquences logiques plutôt que punitions

Une conséquence logique est en lien direct avec l'action posée. Elle vise à réparer, apprendre et prévenir, pas à faire souffrir.

Exemples :

- Retour tardif sans prévenir → perte de privilège de sortie la semaine suivante.
- Consommation ou objets en lien avec la consommation à la maison → retrait du privilège jusqu'à ce qu'un plan soit établi ensemble.
- Oubli répété des devoirs → temps d'étude planifié et accompagnement.



Activité pratique

Prenez un moment en couple parental pour clarifier vos règles.

1. Quelles sont les 3 à 5 limites les plus importantes pour notre famille ?

2. Pourquoi sont-elles importantes ? (valeurs, sécurité, respect, etc.)

3. Quelles seront les conséquences logiques si ces limites ne sont pas respectées ?

4. Comment allons-nous les communiquer à notre adolescent ?



Questions de réflexion

- ❓ Est-ce que les règles actuelles sont claires pour mon adolescent ?

- ❓ Est-ce que je reste cohérent(e) même quand c'est difficile ?

- ❓ Y a-t-il des règles qui ne sont plus adaptées à son âge ou à sa maturité ?

- ❓ Quelle limite ai-je le plus de difficulté à faire respecter et pourquoi ?

- ❓ Comment puis-je obtenir du soutien pour rester cohérent(e) ?



Rappelez-vous : dire non aujourd'hui peut éviter un grand regret demain.
Votre rôle n'est pas d'être populaire, mais de protéger et de guider.



psychoeducatrice.net

Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si vous avez des inquiétudes concernant votre situation ou celle de votre enfant, consultez un professionnel qualifié.

Malgré les difficultés, l'espoir est possible

Des pas concrets vers un avenir plus lumineux

Le changement ne se fait pas en un jour. Il se construit petit à petit, avec des expériences positives répétées. Chaque petit pas compte et peut ouvrir la porte à de nouvelles possibilités pour votre adolescent.

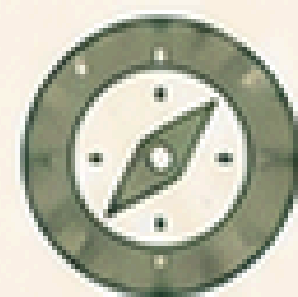


Les piliers qui soutiennent le changement



ESPOIR

Croire qu'un changement est possible, même si c'est difficile aujourd'hui.



SENS

Aider votre adolescent à trouver ce qui compte pour lui et à se projeter dans l'avenir.



COMPÉTENCES

Développer des habiletés concrètes pour faire face aux défis autrement.



SOUTIEN

S'entourer de personnes bienveillantes et de ressources fiables.



PERSÉVÉRANCE

Accepter les hauts et les bas. Revenir à l'essentiel et recommencer.

À retenir

- ✓ L'espoir se nourrit d'actions concrètes et réalistes.
- ✓ Chaque petit progrès renforce la confiance et la motivation.
- ✓ Vous n'avez pas à tout gérer seul : accepter l'aide est un signe de force.



Idées d'actions à petits pas

Choisissez 1 ou 2 actions réalistes à mettre en place cette semaine.

- ☐ Passer un moment agréable ensemble (sans parler de consommation).
- ☐ Encourager une activité qui lui fait du bien (sport, art, musique, plein air).
- ☐ Planifier une discussion de suivi dans quelques jours.
- ☐ Explorer avec lui une nouvelle activité ou un intérêt.
- ☐ Reconnaître un effort ou un progrès, même petit.
- ☐ Prendre soin de moi pour être plus disponible et présent.



Activité pratique

Imaginez que votre adolescent a fait un pas positif dans la bonne direction. Écrivez une lettre d'encouragement que vous pourriez lui remettre.

Ma lettre :

Quand je pourrais lui remettre cette lettre : _____



Réflexion orientée vers l'avenir

➔ Qu'est-ce que je souhaite pour mon adolescent dans quelques mois ?

➔ Quelles petites actions peuvent nous rapprocher de ce souhait ?

➔ Quelles ressources ou personnes peuvent nous aider sur ce chemin ?



Force de l'entourage

Personne ne peut tout faire seul. N'hésitez pas à vous entourer et à demander de l'aide.

À qui puis-je m'adresser pour obtenir du soutien ?



Un rappel important

Même si la route semble longue, votre présence bienveillante et constante fait une réelle différence. En gardant l'espoir et en posant des actions concrètes, vous offrez à votre adolescent les meilleures chances d'aller mieux.

Chaque pas compte. Vous n'êtes pas seul.



Célébrer les progrès et ajuster le tir

Avancer, même en douceur, c'est avancer

Le changement n'est pas linéaire. Il y aura des hauts, des bas et des moments de doute. L'important est de reconnaître chaque pas et d'ajuster ce qui doit l'être avec bienveillance. Les petites victoires d'aujourd'hui construisent la confiance de demain.



Reconnaître les progrès

Prendre le temps de remarquer les changements, même petits, aide votre adolescent à croire en ses capacités et à persévérer.

Exemples de progrès à souligner :

- | | |
|---|--|
| ☐ Avoir refusé une consommation. | ☐ Avoir essayé quelque chose de nouveau. |
| ☐ Avoir parlé de ses émotions. | ☐ Avoir respecté un engagement. |
| ☐ Avoir fait un choix sain. | ☐ Avoir géré une situation difficile autrement. |
| ☐ Avoir demandé de l'aide. | ☐ Avoir repris après une rechute. |
| ☐ Avoir persévéré malgré un échec. | ☐ Autre : _____ |

À retenir

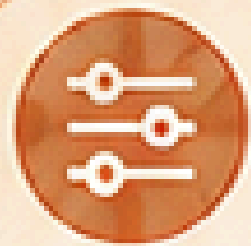
- ✓ Célébrer les petits progrès renforce la motivation.
- ✓ Ajuster, c'est normal et nécessaire pour continuer d'avancer.
- ✓ Chaque effort compte, même s'il semble minime.



Activité pratique

Créez un « bocal des victoires » à la maison. Chaque membre de la famille écrit sur un papier un moment positif de la semaine (petit ou grand).

Prenez le temps de les lire ensemble à la fin de la semaine.



Ajuster ses stratégies

Ce qui fonctionne aujourd'hui peut ne plus fonctionner demain. Ajuster, ce n'est pas abandonner : c'est s'adapter pour mieux soutenir.

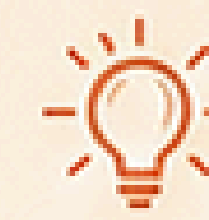
Questions pour vous aider à ajuster :

- | | | |
|---|---|---|
| ➔ Qu'est-ce qui fonctionne bien en ce moment ?

_____ | ➔ Qu'est-ce qui est plus difficile ou moins efficace ?

_____ | ➔ Qu'aimerais-je essayer différemment dans les prochaines semaines ?

_____ |
|---|---|---|



Pensez petit

Mieux vaut un petit changement réaliste et constant qu'un grand changement difficile à maintenir.



Réflexion personnelle

- | | |
|--|---|
| ➔ Qu'est-ce dont je suis fier(ère) dans mon rôle de parent ou d'adulte significatif cette semaine ?

_____ | ➔ Comment puis-je me rappeler, dans les moments difficiles, que les choses peuvent s'améliorer ?

_____ |
| ➔ Quels sont mes besoins en ce moment pour rester présent(e) et disponible ?

_____ | ➔ Qui peut m'encourager ou m'offrir du soutien quand j'en ai besoin ?

_____ |



Une phrase à garder près de soi

Choisissez ou créez une phrase qui vous inspire et que vous pouvez vous répéter quand le découragement se pointe.

Ma phrase : _____



psychoeducatrice.net

Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si vous avez des inquiétudes concernant votre situation ou celle de votre enfant, consultez un professionnel qualifié.

Les rechutes font partie du parcours

Ce n'est pas un retour en arrière, c'est une occasion d'apprendre

Il peut arriver que votre adolescent fasse un choix qui ne respecte pas ses objectifs ou ses valeurs. Une rechute n'efface pas les progrès accomplis. Elle fait partie du processus d'apprentissage et peut devenir un tremplin vers des choix plus alignés.



Comprendre les rechutes

Plusieurs facteurs peuvent influencer un retour à d'anciens comportements. Les identifier permet de mieux s'y préparer et d'agir autrement la prochaine fois.



ÉMOTIONS INTENSES

Stress, tristesse, énervement, conflits, pression.



INFLUENCES EXTÉRIEURES

Amis, réseaux sociaux, milieu, pression de groupe.



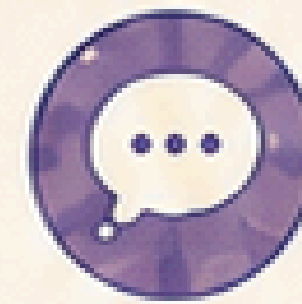
DÉCLENCHEURS

Situations, lieux, objets, pensées ou souvenirs.



FATIGUE ET MANQUE DE RESSOURCES

Manque de sommeil, horaire chargé, faim, manque de soutien.



PENSÉES PIÈGES

« Je n'y arriverai jamais », « Un seul, ça ne fait pas de tort », etc.

À retenir

- ✓ Une rechute n'annule pas les efforts faits jusqu'à maintenant.
- ✓ L'important est de revenir rapidement à ses repères et de comprendre ce qui s'est joué.
- ✓ Chaque expérience peut nous rendre plus forts et plus lucides pour l'avenir.



Activité pratique

Pense à une situation récente où les choses n'ont pas été comme tu le souhaitais. Analyse-la avec bienveillance.

Qu'est-ce qui s'est passé ?

Quels facteurs ont joué un rôle ?

Qu'aurais-tu pu faire différemment ?

Qu'est-ce que tu retiens pour la prochaine fois ?



Rebondir avec bienveillance

Revenir sur ses intentions après une rechute demande de la douceur envers soi-même et des actions concrètes.

- ➔ Accueillir ce qui s'est passé sans se juger.
- ➔ Comprendre pour mieux se préparer la prochaine fois.
- ➔ Se reconnecter à ses valeurs et à ses objectifs.
- ➔ Demander du soutien si nécessaire.
- ➔ Célébrer les petits pas de retour dans la bonne direction.



Tu n'as pas à être parfait. Tu as à être en chemin.



Mon plan de retour

Si je sens que je m'éloigne de mes objectifs, voici 3 actions que je peux poser rapidement :

1. _____
2. _____
3. _____

Les personnes ou ressources sur lesquelles je peux compter :

- ➔ _____
- ➔ _____
- ➔ _____



Questions de réflexion

Qu'est-ce qui m'aide le plus à me relever après une rechute ?

Comment je peux me rappeler mes progrès quand j'ai envie d'abandonner ?



Chaque pas compte. Même les plus petits.
Tu as déjà parcouru du chemin, et tu continues d'avancer, un pas à la fois.



Quand mon adolescent ne veut pas changer

Comprendre l'ambivalence, la résistance et ce que je peux réellement influencer

Il est fréquent qu'un adolescent en difficulté avec la consommation ne voie pas de problème, refuse l'aide ou nie les conséquences. Ce n'est pas un manque d'amour : c'est souvent une façon de se protéger, de garder le contrôle ou d'éviter la honte. Mon rôle n'est pas de le forcer à changer, mais de rester un repère sécurisant et cohérent qui peut l'aider à envisager un changement... quand il sera prêt.



Comprendre l'ambivalence

L'ambivalence, c'est vivre en même temps deux forces opposées : une partie de lui veut que les choses changent, une autre veut que ça reste pareil.

Exemples de pensées possibles chez mon adolescent :

« Je sais que ça me nuit, mais j'ai besoin de ça pour relaxer. »

« Je ne veux pas décevoir mes parents, mais je ne suis pas prêt à arrêter. »

« On exagère, je gère bien. »

« Peut-être qu'un jour, mais pas maintenant. »



Reconnaître cette ambivalence m'aide à réagir avec plus de compréhension et moins de confrontation.

À retenir

- ✓ Le changement vient de l'intérieur. Je ne peux ni le forcer, ni le précipiter.
- ✓ Ma présence constante et bienveillante est souvent plus aidante que mes mots.
- ✓ Mon influence est réelle, mais elle a ses limites.



Comprendre la résistance

La résistance peut se manifester de plusieurs façons :



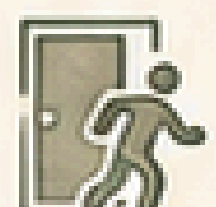
Nier ou minimiser les problèmes.



Se fâcher ou se fermer quand j'en parle.



Éviter le sujet, changer de conversation.



Fuir, s'isoler ou couper les liens.



Soutenir la motivation au changement

Je ne peux pas créer sa motivation, mais je peux nourrir ses raisons de changer en :

- Valoriser ses forces, ses efforts et ses réussites.
- Posant des questions ouvertes, sans jugement.
- Écouter vraiment ses peurs, ses besoins, ses rêves.
- L'aidant à voir les avantages d'un changement pour lui, pas pour moi.
- Lui rappelant qu'il a déjà surmonté des défis par le passé.



Exemples de questions ouvertes :

- « Qu'est-ce qui te plaît dans ta façon de faire en ce moment ? »
- « Qu'est-ce qui te dérange ? »
- « Si tu décidais de changer quelque chose, qu'est-ce que tu aimerais ? »
- « Qu'est-ce qui serait différent dans ta vie si les choses allaient mieux ? »



Ma sphère d'influence

Ce que je peux influencer :

- ✓ Mon attitude, mon calme et mes réactions.
- ✓ Les limites que je pose et que je fais respecter.
- ✓ Le climat à la maison : sécurité, respect, dialogue.
- ✓ Mon attention aux petites étapes positives.
- ✓ Les occasions d'aide et les ressources que je propose.
- ✓ Le fait qu'il sache que je suis là, peu importe ses choix.



Ce que je ne peux pas contrôler :

- ✗ S'il décide ou non de changer.
- ✗ La vitesse de son changement.
- ✗ Les opinions des autres ou la pression des pairs.
- ✗ Le passé ou les erreurs qu'il a faites.
- ✗ Ses émotions ou ses réactions.
- ✗ Ses choix lorsqu'il n'est pas avec moi.

Je fais de mon mieux avec ce que je peux contrôler.



Réflexion personnelle

➔ Qu'est-ce qui me frustre le plus quand mon adolescent refuse de changer ?

➔ Qu'est-ce qui m'aide à rester calme et présent malgré la difficulté ?



Mon intention cette semaine

➔ Une action concrète que je choisis de poser pour rester un repère positif :

Quand je vais la mettre en place :



Le changement est un processus, pas un événement.
Ma constance aujourd'hui peut devenir son espoir demain.



psychoeducatrice.net

Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si vous avez des inquiétudes concernant votre situation ou celle de votre enfant, consultez un professionnel qualifié.

Réduire les risques pendant que la situation évolue

Protéger aujourd'hui, sans banaliser ni normaliser la consommation

La réduction des risques ne signifie pas approuver la consommation.

C'est une façon de diminuer les conséquences négatives

et de garder des portes ouvertes pour l'avenir.

Chaque petit geste de sécurité compte.



Pourquoi réduire les risques ?

- ✓ Pour protéger sa santé physique et mentale.
- ✓ Pour prévenir les accidents et les situations dangereuses.
- ✓ Pour garder le lien et rester un adulte de confiance.
- ✓ Pour maintenir un quotidien plus stable (école, travail, relations).
- ✓ Pour laisser du temps au changement, sans attendre la crise.



Rappel important

Réduire les risques, ce n'est pas rendre la consommation plus sécuritaire. Aucune consommation n'est sans risque, surtout à l'adolescence, période où le cerveau est encore en développement. L'objectif est de protéger et d'ouvrir la voie vers le changement, pas de cautionner.



Situations à haut risque : soyez particulièrement vigilant

Le risque d'accident ou de conséquences graves augmente dans ces contextes :



Conduite

Conduire après avoir consommé ou être passager d'un conducteur affaibli.



Mélange de substances

Combinaison alcool, cannabis, médicaments, stimulants ou dépresseurs augmente beaucoup les risques.



Consommation seule

Être seul augmente le risque de surdose ou de ne pas recevoir d'aide à temps.



Produits inconnus

Drogues de rue ou produits non testés : dosage imprévisible, présence possible de fentanyl ou autres substances.



État émotionnel fragile

Après une rupture, un conflit, un deuil ou une période de stress intense.



Stratégies de réduction des risques à la maison

- ☐ Avoir des conversations régulières et ouvertes sur les risques, sans jugement.
- ☐ Encourager des choix plus sécuritaires (ex. ne pas mélanger, ne pas conduire, consommer avec des personnes fiables).
- ☐ S'assurer qu'il/elle a un moyen de transport sécuritaire ou un plan pour revenir à la maison.
- ☐ Conserver les médicaments, alcool et autres substances sous clé ou dans un endroit sécurisé.
- ☐ Vérifier régulièrement l'absence de substances à la maison ou dans la voiture.
- ☐ Aider votre adolescent à identifier une personne de confiance à contacter s'il/elle vit un malaise ou un effet indésirable.
- ☐ Avoir à portée de main les numéros d'aide en cas de besoin.



Ces gestes n'éliminent pas tous les risques, mais ils peuvent éviter le pire.



Questions orientées solutions

- ➔ Quelles sont les 2 ou 3 situations les plus à risque actuellement pour mon adolescent ?

- ➔ Qu'est-ce qui pourrait l'aider à diminuer ces risques dès maintenant ?

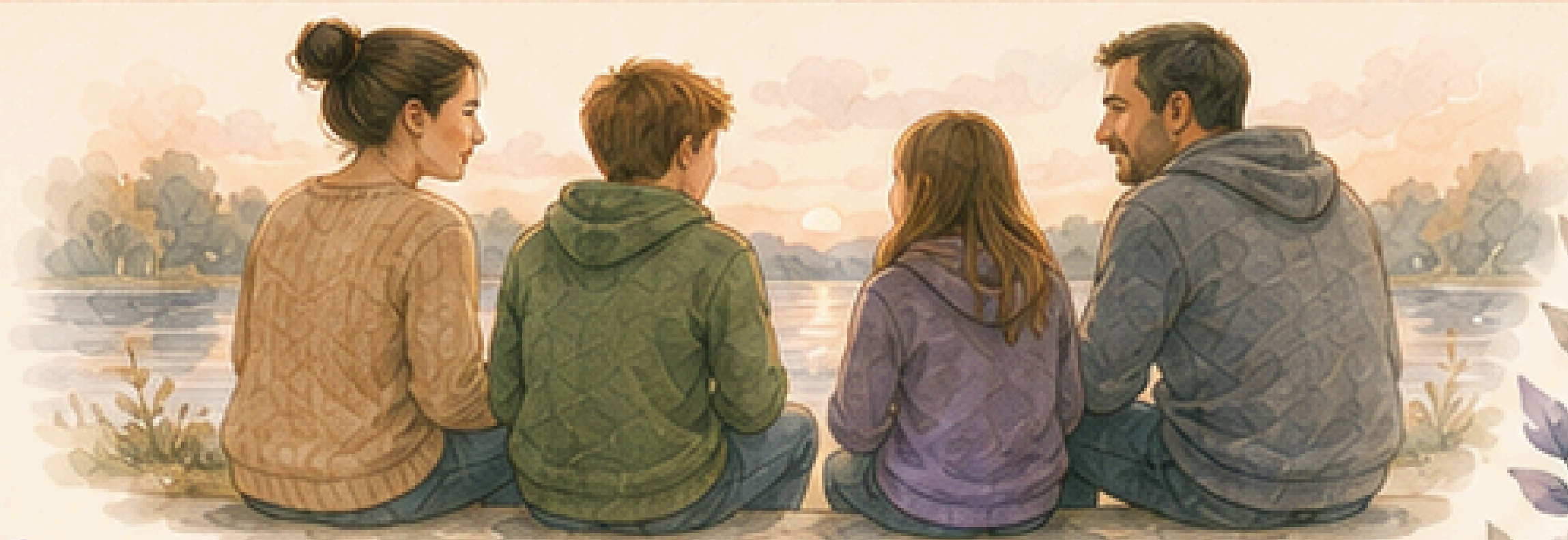
- ➔ Quelle ressource ou quelle personne pourrait l'appuyer s'il/elle avait besoin d'aide rapidement ?

- ➔ Quel petit geste concret puis-je poser cette semaine pour améliorer la sécurité ?



Non, ce n'est pas banaliser

- ➔ Parler des risques envoie le message que vous tenez à lui/elle.
- ➔ Fixer des limites claires demeure essentiel.
- ➔ Offrir du soutien n'équivaut pas à tolérer la consommation.
- ➔ Vous pouvez protéger votre ado et maintenir vos valeurs en même temps.



psychoeducatrice.net

Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si vous avez des inquiétudes concernant votre situation ou celle de votre enfant, consultez un professionnel qualifié.

Ce qui aide moins / ce qui aide davantage

Des réactions parentales qui font une différence

Nos réactions ont un impact considérable sur la relation avec notre adolescent et sur sa capacité à faire des choix plus sains. Voici des exemples concrets pour mieux choisir nos interventions au quotidien.



Ce qui aide moins

Ces réactions peuvent augmenter la résistance, la honte ou le conflit, et nuire à la communication.



CRIER, MENACER, INSULTER

« Si tu continues, tu vas voir ce qui va t'arriver ! »

Augmente la peur, la colère et la fermeture. Votre adolescent se sent attaqué et cherche à se défendre.



IGNORER OU FAIRE COMME SI DE RIEN N'ÉTAIT

« Je ne veux plus rien savoir, débrouille-toi. »

Envoie le message que la situation n'est pas importante et que votre adolescent doit se débrouiller seul.



DONNER DES LEÇONS OU FAIRE LA MORALE

« Tu détruis ta vie, tu n'as aucun avenir. »

Crée de la honte et de la culpabilité, peu d'ouverture au dialogue ou au changement.



SURVEILLER DE FAÇON EXCESSIVE

« Dis-moi tout, où tu es, avec qui, je vérifie ton téléphone. »

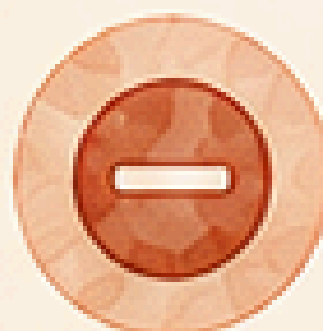
Peut détruire la confiance et pousser à plus de secret ou de mensonges.



POSER DES ULTIMATUMS IRRÉALISTES

« Choisis : ta consommation ou la famille ! »

Place votre adolescent dans un coin et augmente le risque de rupture.



MINIMISER OU BANALISER

« Tous les jeunes le font, ce n'est pas grave. »

Donne un faux message de sécurité et empêche de voir la réalité et les risques.



Ce qui aide davantage

Ces réactions favorisent la collaboration, la confiance et la capacité de votre adolescent à faire de meilleurs choix.



PARLER CALMEMENT ET ÉCOUTER

« J'aimerais comprendre ce qui se passe pour toi. »

Crée un climat sécurisant où votre adolescent peut s'ouvrir sans se sentir jugé.



EXPRIMER VOTRE INQUIÉTUDE AVEC BIENVEILLANCE

« Je m'inquiète pour ta santé et ta sécurité. »

Montre que vous tenez à lui, sans le blâmer ni le discréditer.



FIXER DES LIMITES CLAIRES ET CONSTANTES

« À la maison, la consommation n'est pas permise. »

Les limites sécurisent, même si elles déplaisent. Elles montrent que vous prenez votre rôle au sérieux.



ENCOURAGER LES PETITS PAS

« J'ai remarqué que tu es rentré plus tôt hier, bravo. »

Valoriser les efforts augmente la motivation et l'estime de soi.



OFFRIR DU SOUTIEN ET DES OPTIONS

« Si un jour tu veux de l'aide, je suis là pour t'aider à trouver les bonnes ressources. »

Votre adolescent garde le contrôle, mais sait qu'il n'est pas seul.



RESTER PRÉSENT ET COHÉRENT DANS LE TEMPS

« Je vais continuer d'être là, même quand c'est difficile. »

La constance bâtit la confiance et donne un modèle de persévérance.



Questions pour réfléchir

➔ Quelles sont 1 ou 2 réactions que j'ai tendance à avoir et qui mènent souvent à plus de conflit ?

➔ Quelles sont 1 ou 2 réactions que je pourrais essayer davantage ?

➔ Dans quelle situation précise puis-je m'engager à faire différemment cette semaine ?



Rappel essentiel

Vous n'avez pas besoin d'être parfait pour être un bon parent. Chaque petit pas vers une relation plus saine fait une grande différence.



psychoeducatrice.net

Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si vous avez des inquiétudes concernant votre situation ou celle de votre enfant, consultez un professionnel qualifié.

Prendre soin du parent et préserver la famille

Se soutenir pour mieux soutenir son adolescent.

Accompagner un adolescent qui consomme peut être exigeant, inquiétant et parfois épuisant. Pour rester présent et disponible, il est essentiel de prendre soin de vous, de reconnaître vos limites et de vous entourer. Un parent bien soutenu est mieux outillé pour traverser les turbulences.



Reconnaître l'épuisement

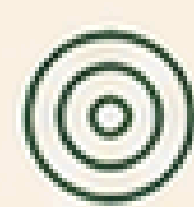
Il est normal de se sentir fatigué, dépassé ou impuissant à certains moments. Le stress chronique peut entraîner :



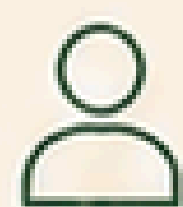
Fatigue physique et mentale



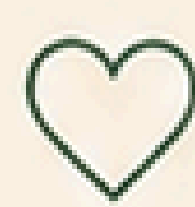
Irritabilité, tristesse, anxiété



Difficulté à se concentrer



Sentiment d'être seul(e)



Culpabilité et doute de soi



Ce n'est pas un signe de faiblesse. C'est un signal que vous avez besoin d'aide et de répit.



Se libérer de la culpabilité

La culpabilité est fréquente, mais elle ne vous aide pas à avancer. Rappelez-vous :

- ➔ Vous n'êtes pas responsable des choix de votre adolescent.
- ➔ Vous avez le droit de penser à votre bien-être.
- ➔ Vous faites de votre mieux avec ce que vous avez, dans les circonstances actuelles.
- ➔ Vous ne pouvez pas tout contrôler, mais vous pouvez choisir vos actions.



Connaître vos limites : votre rôle n'est pas de « sauver »

Votre rôle de parent est important, mais il a des limites.

Vous pouvez...

- ✓ Offrir amour, soutien et présence.
- ✓ Établir des limites claires et cohérentes.
- ✓ Proposer de l'aide et des ressources.
- ✓ Encourager votre adolescent à demander de l'aide.

Vous ne pouvez pas...

- ✗ Forcer le changement.
- ✗ Contrôler ses choix.
- ✗ Éliminer toutes les conséquences à sa place.
- ✗ Le motiver à sa place.



Accepter vos limites, c'est vous respecter... et respecter votre adolescent.



Être cohérent entre adultes

La cohérence entre les parents (ou les figures significatives) apporte sécurité et stabilité à votre adolescent.

Pour y arriver :

- ✓ Prenez le temps de vous parler calmement, en privé.
- ✓ Entendez-vous sur les limites essentielles et les conséquences.
- ✓ Évitez de vous contredire devant votre adolescent.
- ✓ Soutenez-vous mutuellement, même si vous n'êtes pas toujours d'accord.



La cohérence ne signifie pas la perfection, mais un message commun : « On est une équipe, et on tient le même cap. »



Prendre soin de soi : quelques idées concrètes



PRENDRE DES PAUSES

Même 10 minutes par jour pour respirer, marcher, lire ou ne rien faire.



BOUGER RÉGULIÈREMENT

L'activité physique réduit le stress et améliore l'humeur.



S'ENTOURER

Parlez à une personne de confiance ou à d'autres parents qui vivent des situations similaires.



NOURRIR CE QUI VOUS FAIT DU BIEN

Vos passions, vos valeurs et vos relations comptent aussi.



RESPECTER VOS BESOINS DE BASE

Sommeil, alimentation, hydratation : des bases essentielles à votre équilibre.

Un parent qui prend soin de lui donne un bel exemple de bienveillance.



Savoir demander du soutien

Vous n'avez pas à traverser cela seul(e). Demander de l'aide est un geste de force, pas de faiblesse.

Des ressources pour vous soutenir :

- ✗ Parlez à un professionnel (travailleur social, psychoéducateur, psychologue) pour vous accompagner.
- ✗ Participez à des groupes de soutien pour parents.
- ✗ Informez-vous sur la consommation et les ressources disponibles.
- ✗ Appelez une ligne d'aide pour parler à quelqu'un, sans jugement.



Réflexion personnelle

➔ Qu'est-ce qui m'épuise le plus en ce moment ?

➔ Qu'est-ce qui m'aide à me ressourcer ?

➔ De quel soutien ai-je besoin en ce moment ?

➔ Quel petit pas puis-je poser cette semaine pour prendre soin de moi ?

À me rappeler

- ✓ Je prends soin de moi pour mieux soutenir mon adolescent.
- ✓ Je suis un parent important, pas parfait.
- ✓ Mon bien-être compte. Ma famille en bénéficie.



Vous n'avez pas à tout porter seul(e). En prenant soin de vous, vous donnez à votre famille une base solide pour avancer ensemble.

psychoeducatrice.net

Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si vous avez des inquiétudes concernant votre situation ou celle de votre enfant, consultez un professionnel qualifié.

Quand consulter rapidement

*Certains signes indiquent que la situation devient urgente.
Agir rapidement peut sauver une vie.*

Consulter rapidement ne signifie pas avoir échoué.

C'est une preuve d'amour et de vigilance.

Si vous avez un doute, faites confiance à votre instinct :

mieux vaut consulter pour rien que de attendre pour trop tard.



Signes qui demandent une consultation rapide

Si vous observez un ou plusieurs de ces signes, ne restez pas seul(e) avec vos inquiétudes.
Demandez de l'aide rapidement.



DÉTÉRIORATION RAPIDE DU FONCTIONNEMENT

- Absentéisme scolaire marqué et prolongé.
- Baisse importante du rendement.
- Isolement social soudain.
- Perte d'intérêt pour les activités.
- Hygiène négligée de façon importante.



INTOXICATION OU SURDOSE POSSIBLE

- Difficulté à rester éveillé(e) ou à se réveiller.
- Respiration lente, irrégulière ou très superficielle.
- Peau froide, pâle ou bleutée (lèvres, ongles).
- Vomissements répétés.
- Perte de connaissance, convulsions.
- Réaction inhabituelle après avoir consommé une substance.



SYMPTÔMES PSYCHIATRIQUES

- Idées de mort ou de suicide, ou propos inquiétants.
- Automutilation.
- Anxiété ou panique intenses et incontrôlables.
- Hallucinations (voit, entend ou croit des choses qui ne sont pas là).
- Paranoïa, méfiance extrême.



VIOLENCE OU MENACES

- Menaces de faire du mal à soi ou aux autres.
- Accès à des armes ou à des objets dangereux.
- Crises violentes ou imprévisibles.
- Destruction majeure à la maison.



CONDUITE AVEC FACULTÉS AFFAIBLIES

- Conduire après avoir consommé.
- Monter dans un véhicule avec un conducteur affaibli.
- Comportements à risque au volant.



Où et qui consulter ?

- ➔ **Composez le 911**
En cas d'intoxication sévère, de surdose, de crise suicidaire, de violence ou de danger immédiat.
- ➔ **Info-Social 811 (option 2)**
24/7 au Québec. Parlez à un professionnel qui pourra vous guider.
- ➔ **Équipe de crise de votre CLSC**
Pour une évaluation et un soutien rapide à domicile si nécessaire.
- ➔ **Urgence de l'hôpital**
Si l'état de votre adolescent nécessite des soins médicaux.
- ➔ **Professionnels de la santé**
Médecin de famille, infirmière, travailleur social, psychoéducateur(e).
N'hésitez pas, même si vous n'êtes pas certain(e).



Comment aider en attendant de l'aide

- ➔ Restez calme et demeurez avec votre adolescent.
- ➔ Parlez-lui doucement et rassurez-le.
- ➔ Ne le laissez jamais seul(e) s'il y a un risque.
- ➔ Retirez ou sécurisez les objets ou substances dangereux.
- ➔ Évitez de le juger ou de le confronter.
- ➔ Si intoxication ou surdose suspectée, placez-le en position latérale de sécurité s'il est inconscient et respire, et appelez le 911.
- ➔ Prenez note des substances consommées, des quantités et de l'heure, pour informer les intervenants.



Questions pour m'aider à mieux me préparer

- ➔ À qui puis-je demander de l'aide si j'ai besoin de soutien ou d'accompagnement ?

- ➔ Quels numéros ou ressources veux-je garder sous la main ?

- ➔ Que puis-je faire cette semaine pour me sentir plus prêt(e) à faire face à une situation difficile ?



*Demander de l'aide n'est pas un aveu d'échec, c'est un geste de courage.
Vous n'êtes pas seul(e), et il existe des ressources pour vous soutenir.*



psychoeducatrice.net

Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si vous avez des inquiétudes concernant votre situation ou celle de votre enfant, consultez un professionnel qualifié.

Ressources et références utiles

*Vous n'êtes pas seul(e). De l'aide existe.
Le bon soutien peut faire toute la différence.*

Voici des ressources fiables pour vous informer, vous soutenir et vous accompagner dans vos démarches. N'hésitez pas à les consulter selon vos besoins ou ceux de votre adolescent.



Organismes

- **Le Grand Chemin (Québec) :**
Offre des services gratuits de réadaptation pour les ados de 12 à 17 ans. Un conseiller à la famille accompagne spécifiquement les parents durant la démarche.
- **CIUSSS de la Capitale-Nationale – Centre de réadaptation en dépendance (CRDQ) :**
Propose des groupes d'aide/soutien gratuits et des rencontres individuelles ou de couple pour les parents et proches.
- **Centre CASA :**
Établissement basé à Québec offrant du soutien, des thérapies et un accompagnement complet pour briser l'isolement de l'entourage.
- **Portage (Région de Québec) :**
Propose des programmes résidentiels et externes pour adolescents, incluant obligatoirement un volet de soutien et d'ateliers pour la famille.



Lignes d'aide et plateformes web

- **Drogue : Aide et Référence**
Service d'écoute, d'information et d'orientation accessible 24 h/24, 7 j/7.
[1 800 265-2626](tel:18002652626) | www.aidedrogue.ca
- **Parlons Substance**
Fiches sur les drogues, guides et outils pour entamer le dialogue avec votre adolescent.
www.parlonsubstance.org/parlez/ressources-jsd-pour-parents
- **Tel-jeunes (Espace Parents)**
Dossiers complets sur la consommation des adolescents, la gestion des crises et les manières d'établir des règles.
www.teljeunes.com/fr/parents/consommation
- **Éduc'alcool**
Outils, repères et informations sur la consommation d'alcool chez les mineurs.
www.educalcool.qc.ca/ressources



Balados (Podcasts)

- **C'est pas juste du vapotage / Parlons-en maintenant**
Balados recommandés par le CIUSSS de la Capitale-Nationale axés sur la discussion autour des substances et de la dépendance chez les adolescents.
- **Balado de l'Institut universitaire sur les dépendances (IUD)**
Aborde régulièrement la recherche, les réalités vécues par les jeunes et les pratiques de prévention pour l'entourage.
iud.quebec/fr/amelioration-des-pratiques/dossiers-thematiques/dependances-et-jeunesse



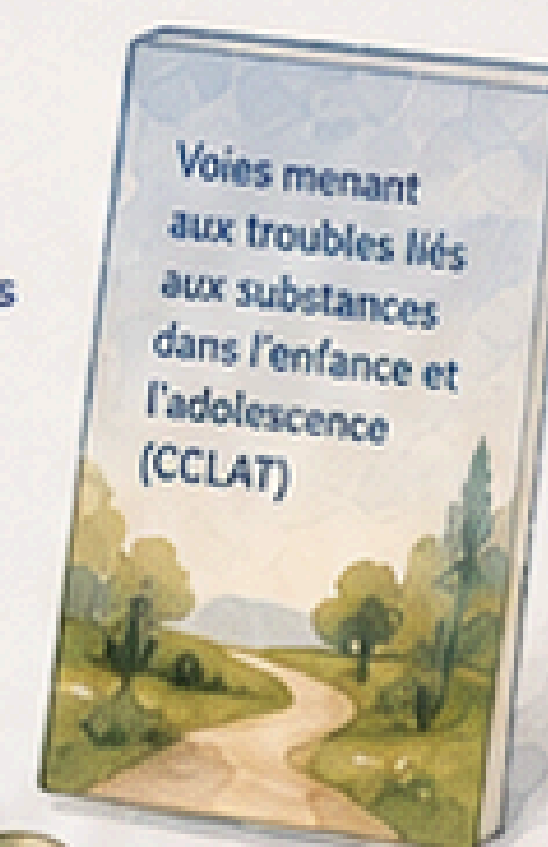
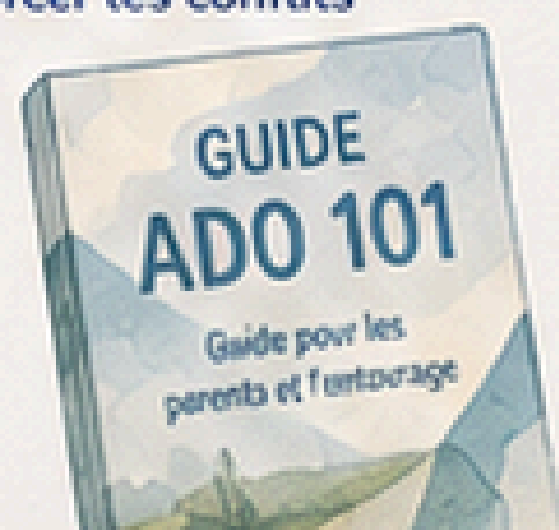
Autres ressources à connaître

- ✓ **Info-Social 811 (option 2) :**
Ligne gratuite 24/7 pour parler à un professionnel en situation de crise ou pour obtenir des ressources dans votre région.
- ✓ **CLSC de votre secteur :**
Peut vous offrir un soutien psychosocial et des références adaptées à votre situation.
- ✓ **École et intervenants scolaires :**
N'hésitez pas à solliciter le soutien de l'éducateur spécialisé, du psychoéducateur ou de l'infirmière scolaire.
- ✓ **Groupes de soutien pour parents :**
Renseignez-vous auprès des organismes cités ci-contre ou de votre CLSC.



Livres et guides

- **Guide ADO 101 – Guide pour les parents et l'entourage**
Conçu par les instances de santé québécoises, ce guide donne des trucs concrets pour faciliter le dialogue et désamorcer les conflits liés à la consommation.
- **Guide de la Maison Jean Lapointe**
Guide d'accompagnement gratuit destiné aux parents pour aborder le sujet sans dramatiser ni braquer son adolescent.
- **Voies menant aux troubles liés aux substances dans l'enfance et l'adolescence (CCLAT)**
Rapport vulgarisé disponible auprès de la Bibliothèque québécoise sur les dépendances pour comprendre les facteurs de risque (impulsivité, anxiété, pression des pairs).



*Demander de l'aide, c'est un geste de courage et d'amour.
Vous n'avez pas à tout gérer seul(e).*

psychoeducatrice.net

Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si vous avez des inquiétudes concernant votre situation ou celle de votre enfant, consultez un professionnel qualifié.

