

Consommation d'alcool ou d'autres drogues ou pratique des jeux de hasard et d'argent : intervenir auprès de votre adolescent

Les adolescents peuvent être confrontés à des situations inconnues et tentés par de nouvelles expériences, comme la consommation d'alcool ou d'autres drogues ou la pratique des jeux de hasard et d'argent. Pour la plupart des jeunes, ces expériences sont de courte durée et n'occupent pas une grande place dans leur vie. Pour d'autres, elles peuvent prendre une importance considérable.

En tant que parent, vous pouvez aider votre adolescent à faire des choix éclairés concernant la consommation d'alcool ou d'autres drogues et la pratique des jeux de hasard et d'argent. Vous pouvez aussi intervenir si sa consommation ou son intérêt pour le jeu deviennent problématiques.

Alcool, drogues et jeu : types de consommation et de pratique

Expérimentation

Que votre jeune ait consommé de l'alcool ou une autre drogue ou qu'il se soit adonné à des jeux de hasard et d'argent ne signifie pas qu'il ait un problème. La plupart des gens ont déjà tenté de telles expériences, parfois simplement par curiosité.

Pour la plupart des jeunes, les épisodes de consommation d'alcool ou de drogue sont passagers et n'occuperont pas une grande place dans leur vie. Dans ces cas, le coût, l'effet, la crainte des conséquences et les torts pour la santé sont suffisamment convaincants pour qu'ils restent en contrôle de leur consommation.

Usage occasionnel

Certains jeunes aiment consommer de l'alcool ou d'autres drogues ou jouer à des jeux de hasard et d'argent entre amis. Ils répètent donc l'expérience et choisissent le moment de leur consommation ou de leurs séances de jeu et savent s'arrêter au bon moment.

Les jeunes qui consomment ou qui jouent de façon occasionnelle subissent peu de conséquences très négatives, voire pas du tout. Ce type de consommation :

- ne leur cause pas de problèmes avec leur entourage;

- ne nuit pas à leurs études;
- ne leur cause pas de problèmes avec la justice;
- ne leur cause pas de problèmes d'argent.

Troubles liés à la consommation ou au jeu

Pour certains jeunes, la consommation d'alcool ou d'autres drogues ou les jeux de hasard et d'argent prennent une importance considérable dans leur vie. La consommation ou le jeu deviennent alors leur priorité. Leurs activités sociales, telles que les fêtes et les rencontres avec leurs amis, sont axées sur l'une ou l'autre de ces habitudes.

Ces jeunes éprouvent différents problèmes, que ce soit avec leur famille, leurs amis, à l'école ou au travail. Une bonne partie de leurs économies est consacrée à l'achat d'alcool ou d'autres drogues ou à la pratique de jeux de hasard et d'argent. Avec le temps, ils peuvent ressentir une certaine souffrance psychologique liée à leur consommation ou à leur engouement pour le jeu. Le plaisir n'est alors plus au rendez-vous. Ils continuent à consommer et à jouer, malgré les problèmes que ces habitudes engendrent.

Aidez votre adolescent à faire des choix éclairés

Même si votre adolescent ne présente aucun trouble lié à la consommation d'alcool, ou d'autres drogues ou au jeu, vous pouvez adopter certaines attitudes qui l'aideront à faire des choix éclairés. Par exemple :

- Encouragez-le à s'exprimer et à dire ce qu'il pense. Apprenez-lui à dire « non » quand il le faut.
- Placez-le en situation de choix : permettez-lui d'acheter ses vêtements, de gérer son argent de poche, etc.
- Enseignez-lui :
 - à supporter les contrariétés,
 - à se fixer des buts,
 - à attendre pour obtenir ce qu'il veut,
 - à accepter de se faire dire « non » quelquefois.
- Aidez-le à développer son jugement. Vous pouvez, par exemple, lui demander son opinion sur un événement de l'actualité, une publicité, un spectacle qu'il a vu, etc.
- Apprenez-lui à régler ses problèmes : aidez-le à envisager des solutions à ses difficultés, à choisir celle qui lui semble la meilleure et à l'appliquer.
- Valorisez le fait de demander de l'aide au besoin, pour lui-même ou pour les autres.
- Dites-lui quelles sont ses qualités et encouragez-le à les développer. Soutenez-le dans ses efforts et soulignez ses succès pour que sa confiance en soi augmente.

- Aidez-le à adopter de saines habitudes de vie par rapport à l'alimentation, à l'activité physique, au sommeil, à la détente, etc.
- Permettez-lui de s'adonner à des loisirs dans lesquels il se sent bien.
- Plutôt que de chercher à l'effrayer à propos de l'alcool, des drogues et des jeux de hasard et d'argent, aidez-le à trouver de l'information pertinente sur ces sujets. Soyez à l'écoute de ce qu'il peut vivre et entendre à ce sujet.
- Transmettez-lui des trucs et des stratégies pour éviter la consommation d'alcool et d'autres drogues. Par exemple, il peut :
 - Utiliser l'humour pour refuser les propositions : « Non merci, je suis allergique! »;
 - Trouver un ami qui ne consomme pas. Le fait de ne pas être seul dans cette situation augmente sa capacité à résister à l'influence;
 - Proposer une activité alternative ou un compromis au lieu de consommer. Un exemple : aller au cinéma ou pratiquer un sport.
- Informez-le de façon objective. Il aura ainsi plus de chances de vous croire et de maintenir le lien de confiance entre vous.

En tant que parent, le rôle que vous jouez auprès de votre adolescent est déterminant. Votre relation avec lui est différente de celle qu'il entretient avec ses amis.

Limitez les risques de consommation à la maison

Certains produits trouvés à la maison peuvent présenter des dangers pour la santé s'ils sont utilisés de la mauvaise façon ou consommés de façon volontaire.

Les médicaments

Soyez vigilant par rapport aux médicaments que vous avez chez vous. Une substance utilisée par une personne peut se révéler dangereuse pour une autre personne en raison de divers facteurs, notamment son poids, son âge ou son état de santé, ou encore les autres médicaments qu'elle prend. Si vous avez des questions concernant un médicament précis, renseignez-vous auprès d'un pharmacien.

Conseils pour les parents dont l'adolescent consomme de l'alcool ou d'autres drogues ou joue à des jeux de hasard et d'argent

Vous soupçonnez ou avez la preuve que votre adolescent consomme de l'alcool ou d'autres drogues ou qu'il s'adonne fréquemment à des jeux de hasard et d'argent. Vous savez qu'un de ses amis consomme ou joue, et son influence sur votre adolescent vous

inquiète. Plutôt que de vous mettre en colère ou d'avoir recours aux ultimatums, trouvez une façon d'aborder le sujet avec votre adolescent.

S'il conteste vos paroles et vos gestes, votre attitude en tant que parent demeure malgré tout déterminante. Votre rôle demeure de fixer certaines limites et de faire connaître vos attentes à son égard. Même s'il semble ne plus vous écouter, vous avez une grande influence sur lui. Surtout, cherchez à comprendre pourquoi il consomme et remerciez-le s'il se confie à vous.

Sachez comment réagir si votre adolescent est sous l'effet de l'alcool ou d'autres drogues

- Dans la majorité des cas, il vaut mieux attendre que les premiers effets de l'alcool ou de la drogue soient passés avant d'aborder le sujet avec votre adolescent. Soyez patient et gardez votre sang-froid.
- Il est préférable de ne pas le contredire s'il tient des propos bizarres. Ce qu'il raconte correspond à ce qu'il ressent.
- Laissez-le passer son « *trip* » dans un endroit calme. Il ne sert à rien de commencer une longue discussion, parce qu'il n'est pas en état de comprendre ce qui se passe. Vous pouvez lui demander quelle drogue il a prise et en quelle quantité.
- Si votre adolescent présente des signes d'intoxication avancés, évitez de le laisser seul. Si vous craignez pour sa santé, composez le 9-1-1. Si vous avez un doute sur le degré de gravité de l'intoxication, appelez Info-Santé 811 ou le Centre antipoison du Québec au 1 800 463-5060. Une infirmière vous indiquera précisément ce qu'il faut faire selon l'état de votre adolescent.

N'hésitez pas à discuter avec votre adolescent

Si vous souhaitez discuter avec votre adolescent, n'ayez pas peur de prendre les devants. Abordez calmement le sujet avec lui alors 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 de jouer ou, si c'est le cas, que vous savez qu'il prend de l'alcool ou d'autres drogues ou qu'il joue à des jeux de hasard et d'argent. 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, etc. ».

Incitez votre adolescent à réfléchir et aidez-le à trouver des solutions à ses problèmes

Si la consommation d'alcool, d'autres drogues ou la pratique du jeu semble une échappatoire pour votre adolescent, cherchez avec lui d'autres façons de répondre à ses besoins ou de résoudre ses problèmes. Confirmez-lui votre soutien.

Aidez votre adolescent à s'informer

Aidez votre adolescent à obtenir de l'information crédible sur les drogues et leurs effets ou sur la pratique des jeux de hasard et d'argent. Encouragez-le à prendre ses responsabilités : une personne informée fait de meilleurs choix.

Rappelez-vous que les adolescents ont tendance à mieux communiquer et à bien comprendre la situation si chacun des aspects sont présentés :

- si vous-même êtes ouvert à en apprendre plus sur le sujet;
- si vous laissez votre adolescent exprimer ses idées sur le sujet.

Aidez votre adolescent à limiter les risques

Aidez votre adolescent à limiter les risques liés à sa consommation ou à sa pratique du jeu. Partagez ces conseils :

- Alternier entre des boissons non alcoolisées et alcoolisées.
- S'entendre avec un ami pour se surveiller mutuellement.
- Décider au préalable d'une quantité maximale à consommer.
- Déterminer ses transports de retour à l'avance : chauffeur désigné, taxi, transports en commun.
- Éviter de faire des activités potentiellement dangereuses (comme utiliser de la machinerie ou des outils, se baigner, etc.).
- S'abstenir de mélanger différentes substances.
- Éviter de mélanger de l'alcool et des boissons énergisantes.
- Dans le cas des jeux de hasard et d'argent, se fixer à l'avance une certaine somme d'argent à ne pas dépasser.

Laissez votre adolescent assumer les conséquences de ses actes

Cela peut être, par exemple, en le laissant justifier lui-même ses absences à l'école ou ses mauvaises notes, ou en lui faisant rembourser ses dettes.

Agissez avec votre adolescent comme si votre rôle était de l'entraîner ou de le guider

Avec les plus jeunes, intervenez en surveillant les sorties, les amis ou l'usage de l'argent de poche.

Lorsque votre enfant devient adolescent, votre rôle change tout comme votre adolescent évolue. Vous n'êtes plus là pour donner des ordres, diriger et protéger de la même manière que lorsqu'il était enfant.

Votre rôle de parent d'adolescent pourrait se résumer ainsi :

- être à l'écoute de ce qu'il vit;
- garder un bon contact avec lui quoi qu'il fasse;
- partager vos joies et vos inquiétudes à son sujet;
- se montrer ouvert aux problèmes qu'il éprouve;
- lui faire part de ce qui est important pour vous, de vos valeurs, même s'il semble parfois les ridiculiser.

Conseils pour les parents dont l'adolescent a un problème de consommation ou de jeu

Il est évident que la situation dans laquelle votre adolescent se trouve n'est pas celle que vous souhaitez. Voici quelques conseils qui pourront vous aider à mieux gérer la situation :

- Vous n'êtes pas la cause du problème de consommation ou de jeu de votre adolescent, tout comme vous ne pouvez pas le contrôler. Au lieu de chercher les causes de ces problèmes, concentrez-vous sur les actions que vous pouvez entreprendre.
- Vous pourriez être tenté de croire que le problème se réglera de lui-même, mais ignorer le problème ne fera que l'amplifier.
- N'exigez pas la perfection de votre part. Si vous faites des erreurs, voyez-les comme des façons de vous améliorer la prochaine fois.
- Sachez reconnaître la différence entre un comportement qui favorise la consommation ou les problèmes de jeu de votre adolescent et un comportement qui ne les favorise pas, même si parfois, la frontière est mince. Par exemple : aller chercher votre adolescent qui vous téléphone parce qu'il est trop intoxiqué pour conduire ne l'encouragera pas à consommer. Cela assurera aussi sa sécurité.

Facilitez la communication entre vous et votre adolescent

- Par des gestes ou des paroles, faites savoir à votre adolescent que vous l'écoutez; cela pourra l'inciter à parler davantage.
- Encouragez votre adolescent à exprimer comment il se sent. Vérifiez avec lui si vous avez bien compris ce qu'il tentait d'exprimer. Plusieurs discussions peuvent être nécessaires pour arriver à vous comprendre mutuellement.
- Ne cherchez pas à remplir les silences qui se glissent dans la conversation : il peut s'agir de moments de réflexion importants.
- Soyez tel que vous êtes. N'ayez pas peur de confier à votre adolescent que vous avez déjà fait des erreurs vous aussi. 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 que votre adolescent vous confie. Ne minimisez pas ses propos.
- Il est possible que vous vous sentiez souvent en situation de confrontation avec votre adolescent. Cette situation arrive fréquemment lorsqu'un parent essaie de démontrer à son adolescent qu'il a tort.

Fixez des limites et des règles

Lorsque le comportement, la consommation ou les problèmes de jeu de votre adolescent nuisent à votre bien-être et à celui de votre famille, il est temps d'établir les limites des comportements que vous êtes prêt ou non à accepter. Fixez des règles avec lesquelles vous êtes à l'aise et qui reflètent vos valeurs et vos choix de vie.

Évitez certains comportements

Certains comportements peuvent faciliter et encourager votre adolescent à continuer à consommer de l'alcool ou d'autres drogues ou à jouer à des jeux de hasard et d'argent. Vous devriez donc éviter de :

- Couvrir les méfaits ou les gaffes de votre adolescent, tolérer un comportement inacceptable ou, simplement, ignorer le problème. Même si ces comportements sont souvent adoptés avec les meilleures intentions, ils peuvent être nuisibles pour votre adolescent.
- Passer votre temps à excuser son comportement. Cela ne fera que faire perdurer le problème. Il est important de laisser votre adolescent prendre ses responsabilités et de le laisser répondre de ses actions.

- Diminuer l'importance du problème de consommation ou de jeu de votre adolescent, surtout devant les autres. Il vaut mieux faire face à la situation de façon honnête et réaliste. Il y a un problème : reconnaissez-le et alors vous pourrez commencer à le régler.
- Lui donner de l'argent. Laissez à votre adolescent le soin de régler lui-même ses problèmes d'argent en lien avec sa consommation ou le jeu.

Aide et ressources

Si vous désirez obtenir de l'aide ou de l'information sur les problèmes de consommation ou de jeu, des intervenants sont disponibles pour vous aider, vous écouter et vous proposer des solutions sans vous juger, et ce, peu importe le type de consommation ou de pratique des jeux de hasard et d'argent de votre adolescent.

- Votre centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) ou votre centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS).
- Ligne Parents : 1 800 361-5085
- Drogue : aide et référence : 1 800 265-2626
- Jeu : aide et référence : 1 800 461-0140

*Référence: Santé Québec - Alcool, drogues, jeu : Conseils aux parents. (s. d.).
Gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alcool-drogues-jeu/alcool-drogues-jeu-conseils-aux-parents>*