

la minute PSYCHOLOGIQUE

PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS, GESTION DE CRISES, POST-TRAUMATIQUE

GRUPE
RENAUD

minute psychologique, n° 25

La drogue... Et si on s'en parlait?

L'adolescence est souvent une période difficile à vivre tant pour les parents que pour l'adolescent lui-même. Cette période de la vie est fortement marquée par la nécessité du passage vers la vie adulte. L'identité se construit peu à peu à travers des expériences nouvelles, par la transgression des règles imposées et dans le détachement par rapport à la famille.



L'influence des pairs et le besoin d'apprendre à reconnaître ses limites et ses forces font également partie du cheminement de l'adolescent, qui oscille entre sa recherche d'autonomie et son besoin de dépendance. Ainsi, il est plus à risque d'essayer ou d'abuser des substances psychoactives, telles que l'alcool et les drogues. Par ailleurs, quand un adolescent consomme, les parents ne savent pas toujours comment réagir. Cet article tente de jeter un peu de lumière sur la consommation de drogues chez l'adolescent et d'apporter aide et conseils aux parents qui sont préoccupés par ce problème.

Dramatiser un essai ou une erreur ne fera qu'empirer la situation

Tout d'abord, il est essentiel de comprendre que la consommation d'alcool et de drogues chez un adolescent ne signifie pas nécessairement qu'il est en

difficulté. Plusieurs raisons peuvent l'amener à faire des essais, et même des excès, dans l'utilisation des substances psychoactives sans pour autant qu'il tombe dans une escalade de consommation de drogues de plus en plus fortes et la toxicomanie.

Dramatiser un essai ou une erreur ne fera qu'empirer la situation par le renforcement des conduites de défi. Si vous croyez que votre adolescent utilise des drogues à l'occasion, ouvrir un dialogue empreint de clarté et d'honnêteté avec lui vous sera beaucoup plus profitable. Exposez-lui vos inquiétudes quant à sa consommation et demandez-lui son point de vue. Discutez avec lui des conséquences de sa consommation et des raisons qui la motivent. Le dialogue devrait vous permettre de mieux vous connaître l'un et l'autre et de faciliter une relation de confiance.

Chaque personne trouve des stratégies pour éviter la douleur et ressentir du plaisir; la drogue constitue une de ces stratégies. Il est nécessaire que l'adolescent croie en ses capacités et en ses ressources pour découvrir les stratégies les mieux adaptées. En tant que parent, vous faites partie de ses ressources.

L'adolescent a besoin de l'espace nécessaire à la découverte de ses capacités. Il a aussi besoin de limites et de constance pour se sentir en sécurité. Il est donc indiqué d'établir des limites claires quant au comportement de votre adolescent et des conséquences négatives si ces limites ne sont pas respectées.



la minute PSYCHOLOGIQUE

PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS, GESTION DE CRISES, POST-TRAUMATIQUE

GROUPE
RENAUD

L'adolescent a besoin de limites et de constance pour se sentir en sécurité

Ces limites représentent vos valeurs et, pour l'adolescent, leur indication est tout aussi essentielle que la valorisation que vous devriez faire de la découverte de son identité. Dans ce contexte, les attitudes à préconiser sont :

- de responsabiliser votre enfant sans le culpabiliser;
- de favoriser d'autres façons pour lui de s'affirmer.

Par exemple, vous pourriez inclure votre adolescent dans les décisions qui le concernent et l'aider à peser le pour et le contre lorsqu'il a à faire des choix difficiles... Quoi qu'il en soit, votre adolescent a besoin de savoir que vous êtes disponible s'il a besoin d'aide.

Cela dit, il est possible que votre enfant ait réellement un problème d'abus d'alcool ou de drogues ou de dépendance à ces substances. L'abus ou la dépendance peuvent avoir des conséquences graves sur le développement de l'adolescent et entraîner des problèmes d'ordres physiologique, psychologique ou social. Il est important de s'en préoccuper.

Si vous remarquez que votre adolescent se désintéresse de ses activités préférées, de ses loisirs ou de ses amis non consommateurs, qu'il consomme de plus en plus souvent et qu'il le fait particulièrement pour se sentir bien, qu'il éprouve des problèmes scolaires, tels que de l'absentéisme et une baisse de motivation, ou qu'il passe beaucoup de temps à se remettre des effets de sa consommation, il est possible qu'il soit dépendant d'une substance psychoactive.

La consommation abusive fait habituellement partie d'un ensemble de symptômes qui sont la manifestation de difficultés chez l'adolescent. Devant une telle situation, il se peut que vous ayez besoin d'opter pour une aide extérieure.

Plusieurs parents ressentent de la culpabilité au moment de se faire aider concernant le comportement de leurs enfants. Demander aide et conseils ne devrait pas être perçu comme une marque de faiblesse, mais plu-

tôt comme un comportement responsable. Accepter ses limites en tant que parent, c'est aussi montrer à son adolescent à accepter les siennes!



Pour de l'aide, n'hésitez pas à :

- Contacter votre programme d'aide aux employés
- Téléphoner au Centre d'aide et de références sur les drogues, ouvert 7 jours/7, 24 heures/24, au 1 800 265-2626
- Téléphoner la ligne Parentraide au 1 800 361-5085
- Consulter le site Web www.toxquebec.com, qui vous indiquera liens et adresses utiles.

Plusieurs CLSC du Québec offrent également des groupes d'entraide et de soutien pour les parents préoccupés par la consommation, réelle ou appréhendée, de leur enfant.

**Pour contacter
votre programme d'aide
en tout temps:
1 888 687-9197**

AUTEURS:
Stéphanie Cummings, M. Sc.
Pierre Renaud, psychologue
Diane L'Espérance

