

Outils en repérage/détection: le volet prévention

Nicole Perreault, Ph.D. psychologue
Agente de programmation, planification et
recherche
Secteur Jeunes

Outils - Prévention

- Outiller les jeunes pour qu'ils puissent eux-mêmes faire le point quant à leur situation;
- Outiller l'environnement des jeunes pour pouvoir repérer efficacement ceux et celles qui présentent un problème de consommation/santé mentale;

Accroché ! Pas moi !

But: prendre conscience des changements de comportement liés à la consommation;

Pour: jeunes en milieu scolaire;

Comment: questionnaire auto-administré de type crayon/papier, composé de 17 items;

Utilisation: outiller les jeunes pour qu'ils puissent chercher de l'aide en cas de consommation problématique.

Accroché ! Pas moi !

- Est-ce que la plupart de tes amis boivent ou consomment de la drogue ?
- Évites-tu les personnes qui n'approuvent pas ta consommation ?
- Consommes-tu lorsque tu es seul ?
- Utilises-tu de la drogue lorsque tu es tendu, déprimé ou pour t'aider à faire face aux situations déplaisantes ?

Outils

Educ'alcool - Parents

Il n'est jamais trop tôt

Les enfants sont souvent plus renseignés qu'on ne le croit. À l'âge de six ans, ils ont déjà une idée des normes sociales relatives à la consommation d'alcool des adultes et des enfants. Vous pouvez donc aborder la question de la consommation dès le jeune âge.

Donnez vous-mêmes l'exemple

Les enfants ont tendance à imiter les comportements des gens qu'ils aiment et admirent, particulièrement ceux de leurs parents. Vos habitudes de consommation annoncent celles qu'ils adopteront plus tard. Si la consommation fait partie de vos habitudes tant sociales que gastronomiques, vos jeunes grandiront en sachant que cela est naturel et se fait dans un climat de détente et de plaisir.

Lorsque vous prenez de l'alcool, buvez avec modération. Si vous vous abstenez de boire ou que des personnes de votre entourage en font autant, rien ne vous empêche de faire remarquer à vos enfants qu'il s'agit d'un choix personnel.

L'âge de la première consommation est déterminant

- Plus l'enfant commence jeune à consommer en dehors d'un cadre rigoureux, plus il risque d'avoir des problèmes par la suite.
- Plus les adolescents commencent à boire jeune, plus ils disent consommer fréquemment.



Outils – parents Educ'alcool

Comment reconnaître que votre enfant a un problème de consommation d'alcool ?

Il se peut que votre jeune adopte un comportement inhabituel, mais que l'alcool ne soit pas en cause.

Il n'est pas toujours facile de savoir s'il y a un véritable problème ou s'il s'agit d'un problème passager de comportement lié à la puberté, à une peine d'amour ou à une grande fatigue due au surmenage (surcharge de travail scolaire, nombreuses activités, travail à temps partiel).

Si vous avez des doutes à ce sujet et que vous n'arrivez pas à reconnaître les signes, parlez d'abord franchement à votre jeune. Choisissez le moment propice. Consultez la rubrique « *Si vous étiez placés dans ces situations, que diriez-vous ?* ».

Maintenez la confiance et le dialogue. Évitez de lui faire sentir votre anxiété en le surveillant constamment. Voici quelques signes qui peuvent vous servir de repère :

- des sautes d'humeur sans raison apparente;
- une tendance à s'isoler ou se renfermer dans sa chambre;
- des retards fréquents;
- des absences non justifiées;
- un changement significatif dans les résultats scolaires;
- un manque d'intérêt pour le groupe, les activités sportives, les loisirs;
- une perte d'appétit;
- un comportement dépressif;
- une attitude rêveuse excessive;

- un manque de sommeil;
- la disparition d'argent dans votre portefeuille;
- de la négligence inhabituelle dans la façon de se vêtir, dans la propreté corporelle;
- une fugue;
- du décrochage scolaire sporadique ou prolongé.

Tous ces signes n'apparaissent pas nécessairement en même temps. Parlez à votre jeune, expliquez-lui ce qui se passe et aidez-le à mieux se comprendre. Au besoin, n'hésitez pas à recourir à l'aide.

Ne restez pas seuls face à un problème. Vous pouvez éprouver des sentiments qui vont de la colère à la peine et à la culpabilité. Parlez-en à un proche, un ami, un parent qui vous aidera peut-être à y voir plus clair. Surtout ne soyez pas embarrassés de consulter. Il y a des problèmes que vos seules compétences ne peuvent régler.

Quand recourir à l'aide

- Si votre jeune éprouve de sérieuses difficultés.
- Si le dialogue est rompu malgré vos efforts.
- Si vous n'arrivez plus à contrôler la situation.
- Si vous en avez discuté avec les enseignants de l'école sans trouver la solution.
- Si la situation perdure.

