



Vous avez ce qu'il faut

Un guide pour les parents et les proches aidants face à la consommation de substances chez les jeunes

Si vous ne savez pas comment avoir des conversations ouvertes et honnêtes avec votre ado au sujet de la consommation de substances, sachez que vous n'êtes pas seul.e. Ce guide est là pour vous aider à comprendre la situation, savoir quoi surveiller, et soutenir votre enfant avec bienveillance et confiance.



Pour en savoir plus, cliquez [ici](#) 

Kids | Enfants
Come First | avant tout

Ce que vous ressentez en ce moment est normal.

Certaines personnes se sentent dépassées, embarrassées, fatiguées, en colère et effrayées... Quelle que soit votre émotion, reconnaissez-la, et sachez que vous n'êtes pas seul(e). Ces sentiments sont normaux, mais il y a de l'espoir. Ce qui compte vraiment, c'est d'être présent avec amour, honnêteté et une volonté d'écouter.

Quels sont les signes indiquant que mon enfant pourrait avoir une consommation problématique de substances?

Faites confiance à votre instinct. En tant que parent ou proche aidant, vous connaissez bien votre jeune. Les signes peuvent varier d'une personne à l'autre, mais vous avez probablement remarqué un changement dans son comportement.

Voici quelques signes courants à surveiller :

- Absentéisme scolaire et notes à la baisse
- Changements dans les amitiés ou les relations
- Variation du poids ou déclin de l'hygiène personnelle
- Modification des habitudes alimentaires et de sommeil
- Perte d'intérêt pour les activités ou les passe-temps favoris
- Attitude plus secrète ou repli sur soi
- Découverte de matériel lié à la consommation de drogues

Soyez attentif aux tendances de consommation suivantes, qui peuvent poser problème :

- Consommation quotidienne
- Consommation avant ou pendant le travail ou à l'école
- Consommation comme moyen principal pour s'amuser, se détendre ou gérer des émotions négatives
- Consommation dans des moments de forte charge émotionnelle, comme la colère, la tristesse ou l'agressivité

Que dois-je faire maintenant?

1. **Apprenez-en** plus sur les substances, [cliquez ici](#).

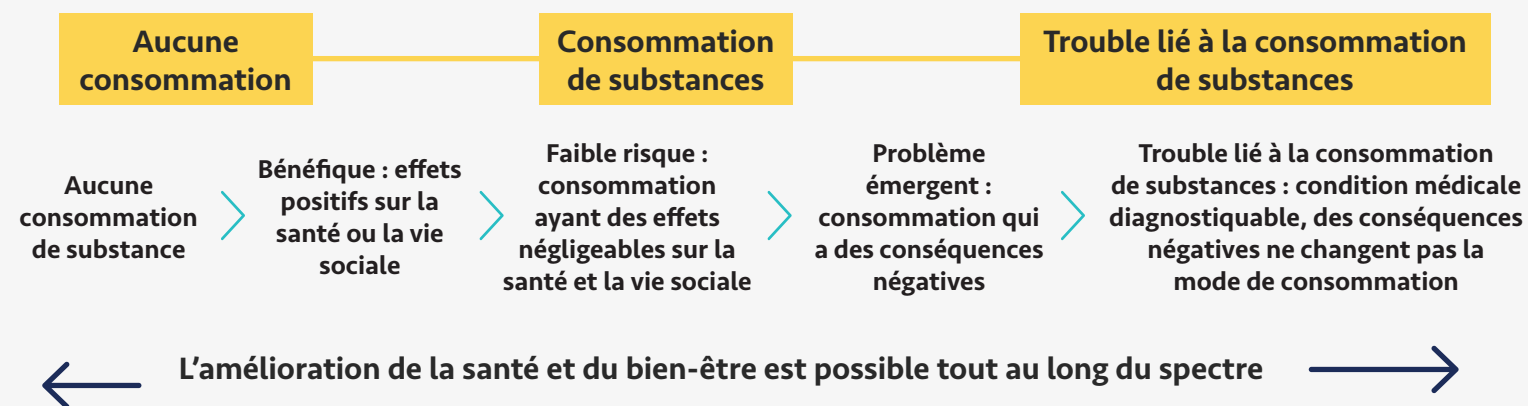


2. **Comprenez** pourquoi certaines personnes peuvent consommer des substances. La consommation est un phénomène complexe — il est donc essentiel de tenir compte des facteurs pouvant influencer les choix de votre jeune.

3. Familiarisez-vous avec **le spectre de la consommation de substances**, qui va de l'absence de consommation à l'apparition de problèmes. Comprendre ce spectre peut vous aider à réagir avec bienveillance et clarté.

4. **Soutenez** votre enfant en adoptant des approches adaptées selon la présence et l'intensité de sa consommation. Écoutez et explorez les raisons derrière la consommation des substances avec votre jeune.

Le spectre de la consommation de substances



Comment parler de consommation de substances avec votre enfant ?

Faire de l'introspection

- Soyez conscient.e de vos émotions, de vos préjugés et de vos expériences
- Choisissez le bon moment et privilégiez une période où vous et votre enfant vous sentez calmes et en sécurité
- Évitez d'aborder la conversation avec un objectif fixe ou un plan rigide

Échanger avec votre enfant

- Entamez la discussion avec douceur, en partageant ce que vous avez observé et en exprimant votre souci de son bien-être
- Écoutez sans porter de jugement, posez des questions ouvertes, et tentez de comprendre ce qu'il vit
- Rassurez votre enfant sur le fait que vous serez toujours là pour lui. Même s'il vous repousse, vous pouvez demeurer une présence stable et sécurisante

Comment puis-je préserver la sécurité de mon enfant?

Il existe certaines mesures que vous et votre enfant pouvez prendre pour réduire les risques liés à la consommation de substances. Ces actions peuvent favoriser une meilleure communication, instaurer la confiance et soutenir le bien-être de votre enfant.



Consultez les ressources permettant à votre enfant d'adopter des pratiques plus sécuritaires lors de la consommation [ici](#).

○ Encouragez votre enfant à :

- Ne pas consommer seul
- Ne pas mélanger les substances
- Limiter ou réduire sa consommation
- Tester les substances lorsque c'est possible
- Consommer dans un environnement sécuritaire et entouré de personnes de confiance

○ Discutez des dangers liés à la conduite après avoir consommé des substances

(ou à accepter un trajet avec quelqu'un qui en a consommé)

○ Assurez-vous que vous et votre enfant avez une trousse de naloxone (et que vous savez comment l'utiliser !)

Naloxone : C'est légal, gratuit et peut sauver des vies



[Cliquez ici](#) pour savoir où vous en procurer.

La naloxone est un médicament qui peut temporairement renverser les effets d'une surdose d'opioïdes et ainsi sauver des vies. Elle peut être administrée sous forme de vaporisateur nasal ou par injection. Les trousse de naloxone sont gratuites, légales et sécuritaires. Vous pouvez en obtenir une gratuitement dans la plupart des pharmacies, sans ordonnance.

« Il est extrêmement difficile pour les parents de surmonter de telles difficultés, et personne ne devrait avoir à le faire sans conseils et sans soutien. Demander de l'aide est un signe de force. »

Vous n'êtes pas seul... nous sommes là pour vous aider

Il existe de nombreuses formes de soutien et d'options de traitement pour vous aider, vous et votre famille, tout au long de ce parcours. Cela peut inclure du counselling en dépendance, des évaluations diagnostiques, des traitements autant pour les troubles liés à la consommation de substances que la santé mentale, de la médication pour atténuer les envies ou les symptômes de sevrage, des traitements résidentiels, et du soutien familial.

- Pour obtenir de l'aide et être orienté vers les services hospitaliers ou communautaires, appelez le 1appelclic.ca au 613-260-2360 (ou le 1-877-377-7775 sans frais) ou prenez rendez-vous en ligne ici



Prendre
rendez-vous 

- Pour obtenir de l'aide immédiate, appelez la ligne de crise du Bureau des services à la jeunesse, accessible en tout temps, au 613-260-2360 (ou 1-877-377-7775, sans frais) ou cliquez ici pour clavarder avec une conseillère ou un conseiller. C'est gratuit et confidentiel.

Pour un soutien personnel, même si votre enfant ne souhaite pas recevoir de l'aide professionnelle :

- Soutien aux parents de l'Est de l'Ontario (PLEO): Consultations sans rendez-vous gratuites incluant un groupe qui aide les proches aidants à acquérir les compétences nécessaires pour soutenir leur jeune qui utilise des substances, des rendez-vous virtuels ou en personne, et une ligne d'aide (613-321-3211 / 855-775-7005).
- Centre Le Cap : counseling gratuit pour les proches aidants, groupes et ateliers en français. Appelez-les au 613-789-2240 ou visitez leur page web.
- Rideauwood Addictions and Family Services : counseling et programmes gratuits pour les proches aidants en anglais. Appelez-les au 613-724-4881 ou visitez leur page web.

Vous pouvez continuer à soutenir votre enfant en:

- **Donnant l'exemple**
- **Établissant des limites claires et respectueuses**
- **Créant des liens avec votre enfant (par exemple, en partageant un passe-temps ou une activité ensemble)**
- **N'oubliant pas de prioriser votre propre bien-être**



Cliquez ici pour obtenir
plus de renseignements
et des ressources 