

# Adolescence... alcool... drogue

*Ce que les parents doivent savoir*



Ministère de la Santé  
de la Saskatchewan



**L'adolescence a toujours comporté des défis, tant pour les parents que pour les adolescents. Il s'agit d'une période au cours de laquelle le jeune développe sa propre identité et se tourne de plus en plus vers ses pairs afin d'obtenir leur appui et leur approbation. L'adolescence sert à créer une identité stable et à devenir un adulte entier et productif.**

# Développement chez l'adolescent...

## (qu'est-ce qui arrive à mon enfant?)

La puberté marque le développement de l'adolescence. Des changements peuvent se manifester, tant sur le plan physique que sur celui du comportement. Bon nombre de comportements adoptés à l'adolescence sont liés à des transformations biologiques propres à cette période. Ajoutez à ces changements biologiques les influences du milieu, et il peut souvent en résulter des conflits entre les jeunes et leurs parents, et les autres adultes de leur entourage. Il est possible qu'au cours de cette période, les adolescents prennent plus de risques et vivent des changements émotionnels plus considérables.

### L'adolescence sert à :

- atteindre le stade de la maturité physique
- établir des relations intimes
- apprendre à faire des choix responsables
- atteindre l'indépendance économique
- explorer la sexualité
- atteindre le stade de la maturité intellectuelle
- acquérir de l'indépendance par rapport à sa famille
- développer un ensemble de valeurs

*La section ci-dessous décrit le développement **type** de l'adolescent. Il est important de souligner que toutes les personnes ne traversent pas l'ensemble de ces étapes de la même manière. Par exemple, certaines personnes continuent de se comporter comme des adolescents lorsqu'elles sont dans la vingtaine, alors que d'autres ont un développement plus précoce et montrent des signes propres à la phase intermédiaire de l'adolescence ou affichent une plus grande maturité dès l'âge de 10 ou 12 ans.*

### Début de l'adolescence (10-12 ans)

**Sur le plan intellectuel**, au début de l'adolescence, les jeunes pensent en termes concrets. Au cours de cette période, les enfants ont encore une pensée sans nuance (c'est tout ou rien). Ils ne maîtrisent pas encore la capacité d'atteindre des conclusions par le raisonnement; ils prennent des décisions en fonction de l'influence des autres. À ce stade, les enfants commencent à avoir plus de facilité à utiliser la parole pour s'exprimer. Ils sont encore égocentriques (ils voient le monde en fonction de la manière dont les choses les affectent personnellement) et prennent conscience du fait que leurs parents ne sont pas parfaits.

**Sur le plan émotif**, les adolescents sont à la recherche de leur identité, ils sont d'humeur changeante, ne savent pas à quoi s'en tenir, adoptent de nouveaux comportements et agissent parfois comme des adultes, parfois comme des enfants. Comme la famille devient moins importante pour eux, ils accordent davantage d'importance à leurs amis et deviennent moins affectueux avec leurs parents.

**Sur le plan physique**, leur puberté est commencée, et il est possible qu'ils soient peu commodes. Les hormones entrent en jeu – la testostérone (chez les garçons) ou l'œstrogène (chez les filles).

## Phase intermédiaire de l'adolescence (12-16 ans)

**Sur le plan intellectuel**, au cours de cette phase, les adolescents commencent à penser de manière moins concrète et plus abstraite. Ils développent la capacité de penser de manière théorique, se mettent à penser abstraitement et peuvent aborder des problèmes sous de nombreux angles. Ils sont aussi devenus introspectifs; ils ont également la capacité de tenir des raisonnements autoréflexifs.

**Sur le plan émotif**, les jeunes de cet âge continuent d'acquérir un sens d'identité. Ils se rapprochent de leurs pairs, en qui ils ont confiance. À ce stade, ils se referment et cultivent le secret. Il est possible qu'au cours de la phase intermédiaire de l'adolescence, les jeunes soient bavards, mais qu'ils vous donnent peu de détails. Les comportements à risque et les intérêts sexuels augmentent. Les jeunes gens explorent leur capacité à attirer un partenaire.

**Sur le plan physique**, à ce stade, les adolescents ont besoin de plus de sommeil. Il est aussi possible que vous observiez un changement dans leurs habitudes de sommeil (ils veillent la nuit et dorment le jour). Les changements physiques sont maintenant évidents; les adolescents ressemblent plus à des adultes qu'à des enfants.

## Fin de l'adolescence (17-19 ans)

**Sur le plan intellectuel**, à la fin de l'adolescence, les jeunes ont habituellement développé une pensée abstraite. Ils peuvent examiner des idées et faire part de leurs expériences personnelles. Ils s'intéressent au raisonnement moral.

**Sur le plan émotif**, au cours de cette période, les adolescents deviennent plus stables et ont acquis un sens d'identité. Les conflits avec les parents commencent à diminuer. Les adolescents plus âgés se préoccupent des autres et de leur avenir. Ils peuvent devenir moins impulsifs et examiner les conséquences des choses. Les valeurs sociales et culturelles retrouvent une partie de leur importance. Ils commencent à s'établir un équilibre entre les relations avec les pairs et avec la famille. C'est l'âge où des relations intimes sérieuses peuvent se nouer. Les adolescents sont maintenant prêts à gérer la transition vers le marché du travail ou les études collégiales/universitaires et une vie autonome.

Les changements **physiques** et sexuels sont terminés.

# Quelques faits sur l'adolescence et la consommation de drogue

- Il a été démontré que les jeunes qui traversent la puberté plus tôt consomment plus d'alcool et d'autres drogues parce qu'ils entrent plus jeunes dans la phase intermédiaire de l'adolescence, qui est associée à un nombre plus élevé de comportements à risque.
- Le fait de tâter de l'alcool et des drogues peut constituer un moyen d'adopter un comportement d'adulte. La consommation d'alcool et d'autres drogues ne mène pas toujours à l'alcoolisme et à la toxicomanie. ***La plupart des jeunes gens qui consomment de l'alcool et d'autres drogues n'en arriveront pas nécessairement à une consommation problématique ou ne développeront pas nécessairement de dépendance; toutefois, plus un adolescent commence jeune à consommer de l'alcool ou de la drogue, plus il court de risques d'éprouver des difficultés à un moment ou un autre.***
- Comme les adolescents n'ont pas encore atteint leur pleine maturité, la consommation d'alcool ou d'autres drogues peut interrompre des processus importants de leur développement.
- Vingt-quatre pour cent des Canadiens âgés de 16 ans consomment de l'alcool quasi toutes les fins de semaine. Seulement 23 % des Canadiens âgés de 16 ans n'ont jamais pris une consommation. *(Be Prepared to talk to your children about drinking, The Yukon Liquor Corp.)*
- Le comportement des pairs influe sur les adolescents, pour ce qui est de leur consommation d'alcool et d'autres drogues. *(Statistique Canada, 2004)*
- Des études révèlent que les adolescents qui attachent beaucoup d'importance à leurs résultats scolaires sont moins susceptibles de boire jusqu'au stade de l'intoxication que les autres. *(Statistique Canada, 2004)*
- Au Canada, l'âge moyen auquel un adolescent prend sa première consommation est environ 13 ans. *(Statistique Canada, 2004)* Bon nombre d'enfants commencent même plus jeunes à manifester de la curiosité pour l'alcool et les autres drogues. Nous devons aider nos enfants à faire la différence entre le réel et l'imaginaire. Il n'est pas trop tôt pour commencer à aborder le sujet avec eux.
- **Les enfants acquièrent leurs comportements et leurs attitudes par rapport à l'alcool et aux drogues auprès des gens qui les entourent, plus particulièrement leurs parents.** Vous devez aborder ouvertement le sujet de l'alcool et de la drogue, et être un modèle de comportement responsable pour eux si vous voulez qu'ils fassent des choix responsables pour eux-mêmes.

# Éducation des adolescents

- Donnez de l'amour et apportez votre soutien.
- Offrez des liens positifs avec les membres de la famille, proche ou étendue.
- Ayez recours à la discipline appropriée pour l'âge de l'enfant et fixez les limites en conséquence.
- Efforcez-vous d'avoir une bonne communication et un lien solide avec vos adolescents.
- Démontrez un intérêt véritable pour ce qu'ils font et apprenez à connaître leurs amis.
- Surveillez leurs activités et fixez des limites claires et cohérentes.
- Adoptez un comportement positif responsable, qui peut servir de modèle.
- Encouragez le bon rendement et les choix responsables.
- Assurez-vous que les adolescents utilisent leur temps libre de manière constructive, en les faisant participer à des activités et à des programmes destinés aux jeunes, comme des sports, de la musique, des activités artistiques, du théâtre, etc.
- Faites-les participer à la prise de décisions; demandez-leur leur opinion.
- Fournissez-leur des renseignements qui sont basés sur les faits relativement à l'alcool et aux drogues, et à d'autres sujets délicats.
- Écoutez-les attentivement; écoutez d'abord sans porter de jugement, puis posez des questions ouvertes qui favoriseront la conversation.
- Établissez des règles, fixez des limites en fonction d'un mode de vie sain et faites en sorte qu'il y ait des conséquences à subir en cas de non-respect.
- Réservez-vous du temps pour vous.
- Discutez à l'avance de situations qui pourraient se produire relativement à l'alcool, au tabac et à d'autres drogues.
- Attendez qu'ils soient de retour à la maison avant d'aller au lit.
- Appelez les parents de leurs amis, afin de vous assurer qu'il y a une certaine supervision.
- Demandez-leur de vous téléphoner lorsqu'ils sont à l'extérieur, afin de garder le contact avec eux.





# Étapes de la consommation

(En Saskatchewan, seules les personnes âgées de 19 ans et plus ont le droit d'acheter/posséder de l'alcool)

1. **Étape précédant la consommation** : Il s'agit du stade avant lequel une personne tâte de l'alcool ou de la drogue. Il est important de parler souvent avec votre enfant des règles que vous avez établies et de vos attentes quant à la consommation d'alcool ou d'autres drogues. Pour de plus amples informations sur les renseignements que vous devez partager avec votre enfant, visitez le site [www.healthysask.ca](http://www.healthysask.ca) et consultez la publication intitulée *Alors, que dois-je dire à mes enfants au sujet de l'alcool et de la drogue?*
2. **Stade de l'expérimentation** : Il s'agit du stade de la consommation une fois qu'une personne a décidé de consommer de l'alcool ou de la drogue. Habituellement, cette personne commence par consommer de l'alcool ou du cannabis. En règle générale, à ce stade, la consommation vise des fins récréatives.
3. **Stade du début de la consommation excessive** : À ce stade, la personne a un mode de consommation établi; il est aussi possible qu'elle consomme plus d'une drogue (l'alcool est une drogue). Elle a aussi subi les conséquences négatives de la consommation de drogue. Le simple fait de consommer davantage n'est pas forcément synonyme de dépendance.
4. **Consommation excessive** : À ce stade, la consommation d'alcool ou de drogue est devenue régulière et fréquente, et ce, depuis un certain temps. Plusieurs conséquences négatives ont déjà commencé à se manifester à la suite de la consommation excessive d'alcool ou de drogue, comme l'absence aux cours, l'obtention de piètres résultats à l'école, des conflits avec des adultes, etc.
5. **Dépendance** : À ce stade, la personne continue de consommer de l'alcool ou de la drogue régulièrement, malgré les conséquences négatives qu'elle subit. Il y a des signes qui indiquent que cette personne a acquis une tolérance à l'égard de l'alcool ou de la drogue et qu'elle a besoin d'en consommer davantage pour se sentir euphorique. La personne est préoccupée par sa consommation. Elle prend davantage de risques et adopte des comportements dangereux liés à l'usage de drogues.

(Sources: [www.brightfutures.org](http://www.brightfutures.org); Health and Community Services, Government of Newfoundland and Labrador)

## **Quelques faits importants:**

- » **Les cuites d'un soir** (c'est-à-dire consommer de grandes quantités d'alcool au cours d'une courte période de temps) sont plus dommageables pour les cellules du cerveau que tout autre type de consommation d'alcool. Lorsqu'une personne boit trop, elle s'expose à de nombreuses conséquences négatives. Par exemple, elle peut courir le risque d'avoir une relation sexuelle non désirée, adopter des comportements à risque qui pourraient entraîner des blessures ou conduire avec des facultés affaiblies. L'intoxication alcoolique peut entraîner la mort.
- » La combinaison de l'alcool et du cannabis peut s'avérer mortelle, car la marijuana empêche le vomissement. L'intoxication alcoolique peut alors se produire plus facilement.
- » Les drogues ne sont soumises à aucune règle quant à leur contenu, puisqu'elles sont illicites. On ne sait pas ce qu'on achète. Plusieurs drogues (comme l'ecstasy et la marijuana) contiennent des ingrédients ajoutés tels que de la méthamphétamine ou du crack.
- » La marijuana qui se vend dans la rue de nos jours renferme un niveau plus élevé de tétrahydrocannabinol (TCH) (la substance chimique psychoactive) que par le passé.
- » La « drogue de l'amour » la plus répandue n'est pas le rohypnol – c'est l'alcool. Bien qu'il arrive à l'occasion que de la drogue soit ajoutée dans le verre d'une victime, les agressions sexuelles se produisent le plus souvent lorsque la victime a perdu connaissance ou a trop bu (sexualityandu.ca).
- » Des recherches menées par l'organisme SADD (*Students Against Destructive Decisions/Students Against Driving Drunk*) soulignent que les adolescents sur lesquels les parents exercent une influence (c'est-à-dire qui discutent régulièrement avec eux de sujets importants) sont nettement moins susceptibles de conduire après avoir consommé de l'alcool le soir de leur bal de finissants ou de monter en voiture avec quelqu'un qui a consommé de l'alcool. Selon ces recherches, les enfants qui passent du temps avec leurs parents et dont les parents expriment régulièrement leurs attentes quant à la consommation d'alcool, de drogue et quant à la sexualité sont beaucoup plus susceptibles de prendre les bonnes décisions relativement à leur comportement personnel.
- » Si vous avez besoin de plus amples informations sur l'alcool et les autres drogues, visitez le site [www.healthysask.ca](http://www.healthysask.ca) et consultez les fiches signalétiques qui y sont affichées.



# Sécurité liée à la consommation d'alcool

Le comportement le plus sécuritaire à adopter est de ne pas boire d'alcool, mais parfois... lorsque des jeunes gens choisissent de consommer de l'alcool, ils peuvent agir de manière à réduire les risques. Voici quelques suggestions que vous pouvez décider de partager avec vos adolescents :

- Planifiez à l'avance un **retour à la maison sécuritaire** et établissez un plan d'urgence à appliquer si le premier plan échoue, ayez sur vous le numéro de téléphone d'un poste de taxi et mettez de côté, dans un endroit distinct du reste de votre argent, la somme nécessaire pour prendre un taxi (afin de vous assurer que l'argent est « mis de côté » à cette fin).
- Ayez recours au **système de surveillance mutuelle** – demandez à un ami de se préoccuper de vous.
- Soyez au fait de ce qu'il y a dans les environs.
- Indiquez à **votre famille/à vos amis** où vous allez être et comment on peut vous joindre.
- **Protégez-vous**; les relations sexuelles non protégées constituent un risque grave.
- Ne laissez jamais vos consommations sans surveillance, afin d'éviter que quelqu'un puisse y déposer d'autres drogues sans votre consentement.
- Connaissez et fixez vos **limites**.
- N'acceptez pas de consommations offertes par un étranger.
- **Planifiez** votre consommation d'alcool et **soyez conscient** du nombre de consommations que vous avez prises.
- **Évitez de combiner** l'alcool avec d'autres drogues; les résultats peuvent être imprévisibles et dangereux.



# Intoxication alcoolique

## *Apprenez à reconnaître les symptômes de l'intoxication alcoolique :*

- Évanouissement
- Respiration lente (moins de huit respirations par minute) ou rythme respiratoire irrégulier (*10 secondes ou plus entre chaque respiration*)
- Peau froide au toucher, moite ou bleuâtre
- Vomir pendant son sommeil et ne pas se réveiller après avoir vomi
- Crises épileptiques

## *Sachez comment intervenir :*

- Restez avec la personne intoxiquée.
- Tournez la personne intoxiquée sur le côté afin d'éviter l'étouffement.
- Ne mettez pas la personne intoxiquée au lit, croyant qu'elle va s'en remettre.
- Appelez le 911.



***Les jeunes sont notre avenir; nous devons tous travailler ensemble afin de leur offrir les outils et les renseignements dont ils ont besoin pour choisir un style de vie sain!***

## **Sites Web utiles :**

- Saskatchewan Health, Healthy Living Website  
[www.healthysask.ca](http://www.healthysask.ca)
- Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission Parent Series  
[www.aadac.com/565\\_501.asp](http://www.aadac.com/565_501.asp)
- Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances, Dealing with Issues – Parents  
[www.afm.mb.ca/Learn More/parents.htm](http://www.afm.mb.ca/Learn More/parents.htm)
- Thrive Canada  
[www.thrivecanada.ca](http://www.thrivecanada.ca)
- Santé Canada, Vie saine – Enfants et adolescents  
[www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/child-enfant/index\\_e.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/child-enfant/index_e.html)
- Colombie-Britannique – Healthy Adolescent Development  
[www.mcs.bc.ca/pdf/AHS-3\\_provincial.pdf](http://www.mcs.bc.ca/pdf/AHS-3_provincial.pdf)

**CE DOCUMENT A ÉTÉ PRÉPARÉ  
À L'INTENTION DES PARENTS PAR :**

The Alcohol and Drug Education  
and Prevention Directorate of  
Saskatchewan Health