



## SE RAPPELER

- La dépendance est plus que simplement « vouloir » quelque chose ; elle est mieux décrite par des termes tels que le désir intense ou la compulsion. Il y a une incapacité à arrêter, malgré les conséquences. Une dépendance signifie que quelque chose est devenu plus important que tout le reste qui avait précédemment de l'importance dans la vie de la personne.
- Souvent, la consommation de substances chez les adolescents dissimule des douleurs plus importantes et des tensions dans leur vie. Faites de votre relation un lieu sûr où ils peuvent partager ces préoccupations sans jugement et sans leur dire ce qu'ils doivent faire ou arrêter de faire.
- Faire des déclarations inexactes ou mal informées entraînera une perte de crédibilité. Prenez le temps d'apprendre des informations factuelles et pertinentes, mais évitez de les utiliser comme une arme.
- Les attachements positifs et les relations de soutien sont essentiels pour arrêter l'abus de substances. Dites-leur que vous êtes conscients du courage et de la force que cela prend pour arrêter, et que vous êtes fier d'eux même de le considérer.
- Romains 7:18-19 dit que Dieu comprend à quel point c'est difficile. Leur Créateur ne les a pas abandonnés.



## RECONNAÎTRE

•L'alcool et le cannabis continuent d'être les substances addictives les plus utilisées par les jeunes et sont souvent le point de départ de l'exploration. La consommation de substances peut commencer par l'ennui, la curiosité, le stress/la dépression, ou le désir de s'intégrer, de paraître plus vieux ou d'impressionner les pairs.

•Le cannabis est très addictif et, contrairement à une croyance répandue, peut créer une dépendance. 1 personne sur 3 qui utilise du cannabis développera un problème lié à sa consommation, présentant des symptômes tels que l'irritabilité, des difficultés à dormir, une perte d'appétit, de l'anxiété et de l'agitation en l'absence de consommation.

•Un signe de dépendance au cannabis est la croyance selon laquelle il est nécessaire d'en consommer avant de pouvoir vraiment se détendre, être créatif ou faire face aux difficultés de la vie. Si un adolescent décide quels événements fréquenter ou avec qui passer du temps en fonction de sa capacité à consommer ou à être sous l'influence, il est probable qu'il soit passé de l'usage à la dépendance.

•Un indicateur courant du problème lié à la consommation de substances est le changement :

- ▶ dans les habitudes (appétit, amis, notes scolaires)
- ▶ dans l'apparence (yeux rougis, tremblements, ecchymoses étranges, odeur inhabituelle)
- ▶ dans le comportement (être secret : éviter le contact visuel, disparaître pendant des périodes, sortir à des heures inhabituelles)
- ▶ à la maison : (présence d'accessoires liés à la consommation de drogues/contenants étranges, médicaments d'ordonnance manquants)



## RÉPONDRE

•**Initier la conversation.** Lancez une conversation collaborative qui soit pleine de :

•**Questions ouvertes.** Elles ne peuvent pas être facilement répondues par "oui" ou "non". Elles laissent de la place à un adolescent pour partager plus que des informations (par exemple, "Quelle est la meilleure et la pire partie de ta consommation de substances ?"). Approchez la conversation avec curiosité plutôt qu'accusation.

•**Écoute réfléchie.** Pas de culpabilisation, de persuasion ou d'exigence. Nous voulons aider l'adolescent à s'écouter en écoutant et en lui validant ce que nous entendons.

•**Affirmation.** Observez et exprimez ce qui est bon et aimé par Dieu en eux, que vous soyez d'accord avec leurs choix ou non. Si vous voulez être à leurs côtés, ils doivent savoir que vous voyez au-delà de leur comportement.

•**Exploration.** Demandez-leur ce qui a changé depuis qu'ils consomment des substances (par exemple, leurs relations familiales, leurs valeurs/objectifs, leurs amitiés, leurs humeurs ou l'endroit où ils passent leur temps, leurs pensées et leur argent...). Y a-t-il une différence dans la façon dont ils perçoivent leur consommation de drogue et son impact par rapport à l'impact que semblent voir les autres ? Attendez-vous à une certaine résistance et ne vous y attardez pas. Refoulez l'envie de les convaincre de changer.

•**Motivation.** Aidez-les à réfléchir à pourquoi ils consomment des drogues et à ce qui les pousserait à envisager d'arrêter. Quels sont les avantages de chaque côté ? Y a-t-il des pertes s'ils continuent ? Aidez-les à découvrir et à exprimer toute motivation au changement intérieur.

•**Soutenez leur foyer.** N'oubliez pas d'accompagner les parents dans ce parcours. Ils auront besoin de soutien. Lorsque la dépendance s'est installée, le chemin du retour est souvent long.



## DROGUES



## RESSOURCES

Pour des liens vers des ressources supplémentaires, des outils et des informations sur ce sujet, pour accéder au sujet, scannez le code QR ou visitez

<https://yfc.ca/montreal/>



Jeunesse sans limite™  
Youth Unlimited™