

## INFO-TOXICO OCTOBRE 2015

### INTERVENTION PARENTALE AUPRÈS DU JEUNE QUI CONSOMME



#### Écoute à privilégier

Vous avez l'impression que vous et votre jeune êtes de chaque côté d'un ring de boxe, que vous vous sentez fréquemment en situation de confrontation ? Ceci peut arriver lorsque, en tant que parent, on essaie de démontrer à notre jeune que l'on a raison. Les intentions sont louables, mais cette approche ne fonctionne pas vraiment.

Quelques trucs à mettre en pratique pour favoriser la communication :

- *Faites savoir à votre jeune que vous l'écoutez. Cela pourra l'inciter à parler davantage.*
- *Encouragez votre jeune à exprimer comment il se sent. Vérifiez avec lui si vous avez bien compris ce qu'il tentait d'exprimer. Plusieurs discussions peuvent être nécessaires pour bien se comprendre.*
- *Laissez les silences se glisser dans la conversation. Ce sont souvent des moments de réflexion importants.*
- *Soyez tel que vous êtes. Confier à votre jeune que vous avez, vous aussi, déjà fait des erreurs. Cependant, éviter de tout raconter et sous forme de monologue. Limitez les références à ce qui se faisait « dans votre temps ». Souvent, cela a pour effet d'interrompre le dialogue.*
- *Prenez soin de reconnaître l'importance de ce qu'il vous confie et de ne pas minimiser ses propos.*

#### Attitudes aidantes

Votre enfant s'est transformé en un jeune indépendant solitaire qui vous évite et conteste tout ce que vous dites et faites. Votre attitude parentale demeure malgré tout cruciale. Même s'il semble ne plus écouter, vous avez une grande influence sur lui.

Ainsi, avant même que se présente un problème de consommation d'alcool ou d'autres drogues ou de jeux de hasard et d'argent, les parents peuvent adopter certaines attitudes qui permettront à leur jeune de faire des choix éclairés. En voici quelques-unes :

- *L'encourager à s'exprimer, à dire ce qu'il pense et lui apprendre à dire « non » quand il le faut.*
- *Le placer en situation de faire des choix : lui permettre d'acheter ses vêtements, de gérer son argent de fin de semaine, etc.*
- *Lui enseigner à supporter les contrariétés, à se fixer des buts, à attendre pour obtenir ce qu'il veut, à se*

*passer de certaines choses importantes pour lui, à accepter de se faire dire « non » quelquefois.*

- *L'aider à développer son jugement en lui demandant son opinion sur les événements et en lui faisant critiquer ce qui l'entoure : les annonces publicitaires, les spectacles, etc.*
- *Lui apprendre à régler ses problèmes : l'aider à envisager des solutions à ses difficultés, à choisir celle qui lui semble la meilleure et à l'appliquer.*
- *Lui dire quelles sont ses qualités et l'encourager à les développer; le soutenir dans ses efforts; souligner ses succès pour que sa confiance en soi augmente.*
- *L'aider à adopter de saines habitudes de vie par rapport à l'alimentation, au sommeil, à la détente, à l'activité physique, etc.*
- *L'aider à s'organiser des loisirs dans lesquels il se sent bien.*
- *Plutôt que de chercher à l'effrayer, lui fournir des renseignements pertinents sur l'alcool, les autres drogues et les jeux de hasard et d'argent, ainsi que d'être à l'écoute de ce qu'il peut vivre et entendre à ce sujet.*
- *Lui donner une information objective, sinon il risque de ne pas vous croire et le bris de confiance survient.*

#### Comportements à éviter




Il y a consommation d'alcool, de drogue ou jeu fréquent aux jeux de hasard et d'argent. Il est évident que cette situation n'est pas celle que vous souhaitiez. Il est important de ne pas se culpabiliser. Au lieu de chercher le pourquoi et le comment, concentrez-vous sur les actions que vous pouvez entreprendre. N'exigez pas la perfection de votre part. Vous faites des erreurs ? Voyez-les comme des façons de vous améliorer la prochaine fois.

Certains de vos comportements peuvent faciliter et encourager la consommation de votre jeune ou ses problèmes de jeux de hasard et d'argent :

- **Couvrir les méfaits ou les gaffes de son jeune, tolérer un comportement inacceptable ou, simplement, ignorer le problème.** *Même si ces comportements sont souvent adoptés avec les meilleures intentions du monde, il n'empêche qu'ils peuvent lui être nuisibles.*
- **Excuser son comportement ne fera que prolonger le problème.** *Il est important de le laisser prendre ses responsabilités et de le laisser répondre de ses actions.*
- **Diminuer l'importance de son problème de consommation ou de jeu, surtout devant les autres.** *Il vaut mieux faire face à la musique de façon honnête et réaliste. Il y a un problème, reconnaissez-le. Alors vous pourrez commencer à le régler.*
- **Lui donner de l'argent.** *Laissez-lui le soin de régler lui-même ses problèmes d'argent en lien avec sa consommation ou le jeu. Il apprendra mieux la leçon.*

Il est important de savoir reconnaître la différence entre un comportement qui favorise la consommation ou les problèmes de jeu de votre jeune et un comportement qui ne les favorise pas. Par exemple, s'il vous téléphone parce qu'il est trop intoxiqué pour conduire la voiture, allez le chercher. C'est une question de sécurité.

#### Réaction face à votre jeune sous l'effet de l'alcool ou d'autres drogues

Que faire ? Votre jeune revient à la maison, sous l'effet de l'alcool ou d'autres drogues. Il vaut mieux attendre que les premiers effets de l'alcool ou d'autres drogues soient passés avant d'aborder le sujet. Soyez patient. Gardez votre sang-froid. Il est préférable de ne pas le contredire s'il tient des propos bizarres. Ce que le jeune raconte correspond à ce qu'il ressent, il est recommandé de lui laisser passer son « trip » dans un endroit calme. Il ne sert à rien de commencer une longue discussion, parce qu'il n'est pas en état de comprendre ce qui se passe. Vous pouvez lui demander quelle drogue il a prise et en quelle quantité. S'il présente des signes d'intoxication avancés, éviter de le laisser seul. Il vaut mieux consulter [Info-Santé 8-1-1](#)  si vous craignez pour sa santé.

#### Pistes d'intervention

Vous soupçonnez ou avez la preuve que votre jeune consomme de l'alcool ou d'une autre drogue ou qu'il s'adonne à des jeux de hasard et d'argent. Vous savez qu'un de ses amis consomme ou joue, et son influence sur lui vous inquiète. Avant d'exploser de colère ou d'avoir recours aux ultimatum, trouvez une façon d'aborder le sujet avec lui.

#### Discussion

N'ayez pas peur de prendre les devants quand vous avez quelque chose à dire à votre jeune. Abordez calmement le sujet avec lui alors qu'il n'est pas sous l'effet de l'alcool ou d'une autre drogue. Dites-lui que vous le soupçonnez de consommer ou de jouer ou, si c'est le cas, que vous savez qu'il prend de l'alcool ou d'autres drogues ou qu'il joue à des jeux de hasard et d'argent. Au lieu de le critiquer, exprimez-lui ce que vous ressentez à l'égard du fait qu'il consomme en lui disant par exemple : « *Je suis inquiet, je ne comprends pas...* ».

#### Réflexion

Incitez-le à réfléchir et à trouver par lui-même des solutions à ses problèmes, tout en lui confirmant votre soutien. Si la consommation d'alcool, d'autres drogues ou la pratique du jeu semble une échappatoire pour votre jeune, cherchez avec lui d'autres façons de répondre à ses besoins ou de résoudre ses problèmes.

#### Compréhension

Votre jeune traverse une période de sa vie où il aura plusieurs choix à faire. Discutez avec lui de l'utilité, dans diverses situations, d'avoir l'esprit clair plutôt que d'être sous l'influence de l'alcool ou d'une autre drogue.

Si votre jeune ne voit pas de problème avec sa consommation ou ses habitudes de jeux, n'essayez pas de le changer. Il s'enfoncera encore plus. Plus vous essaieriez de le convaincre qu'il a un problème, plus il se mettra en situation de déni, ce qui engendrera un cercle vicieux. Habituellement, c'est à ce moment que les conflits éclatent. Explorez les raisons qui l'ont amené à prendre de l'alcool ou d'autres drogues ou à s'adonner aux jeux de hasard et d'argent. Ainsi, l'échange sera différent selon que le jeune consomme ou joue pour faire comme ses amis ou qu'il utilise ces moyens pour fuir ses problèmes.

#### Discernement

Quand on aime quelqu'un et qu'on est inquiet pour lui, on a facilement tendance à se concentrer sur les dangers et les mauvais côtés d'une situation. C'est exactement ce qui peut arriver.

Rappelez-vous que les jeunes auront tendance à mieux communiquer et à bien comprendre la situation si les deux côtés de la médaille sont présentés, si vous-mêmes êtes ouverts à en apprendre plus ainsi que si vous le laissez exprimer ses idées sur le sujet.

Aidez votre jeune à obtenir des renseignements justes sur les drogues, leurs effets physiologiques et psychologiques, ainsi que sur la dépendance au jeu et donnez-lui des trucs pour qu'il prenne ses responsabilités : un jeune informé fait de meilleurs choix.

#### Responsabilisation

Finalement, il est formateur de laisser le jeune assumer les conséquences de ses actes, comme justifier lui-même ses absences à l'école ou ses mauvaises notes, rembourser ses dettes, etc. Avec les plus jeunes, intervenez en surveillant les sorties, les amis, l'usage de l'argent de poche.

#### Accompagnement

Parlez à votre jeune comme si votre rôle était de l'entraîner ou de le guider.

Source : Santé et services sociaux

JOCELYNE ALLAIRE  
Responsable en toxicomanie