

# Prévention des dépendances, quelques pistes pour les parents



# Plan de la présentation

- Les raisons et les motifs de consommer
- Tabac, alcool, cannabis
- Les comportements problématiques: un exemple, la cyberaddiction
- Le rôle des parents
- Comment soutenir les jeunes

# Raisons et motifs de fumer invoqués par les jeunes\*

- Pour mieux apprécier une fête
- Simplement parce que cela m'amuse
- Pour (mieux) apprécier les moments particuliers
- Parce que cela m'aide lorsque je suis déprimé-e ou nerveux/se
- Pour me reconforter lorsque je suis de mauvaise humeur
- Parce que c'est plus drôle lorsque je suis avec les autres
- Parce que je n'arrive pas à arrêter de fumer
- Pour avoir le contact plus facile et être plus ouvert-e
- Pour pouvoir mieux me concentrer
- ...

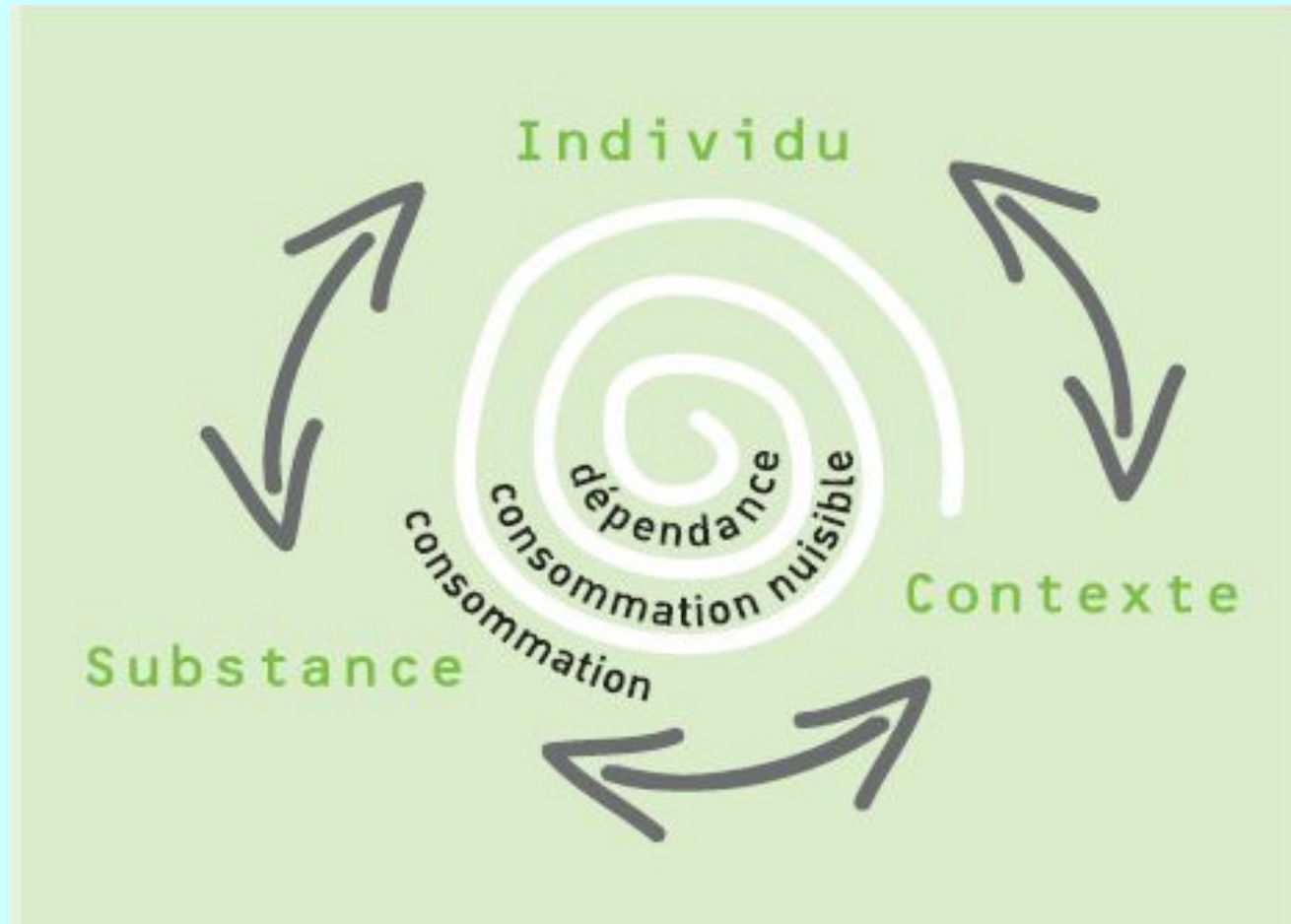
***La dépendance à la cigarette s'installe rapidement !  
D'une manière générale, les adolescent-e-s consomment pour  
expérimenter et ne renouvellent pas forcément leur expérience!***

# Raisons et motifs de boire de l'alcool invoqués par les jeunes\*

- Pour mieux apprécier une fête
- Simplement parce que cela m'amuse
- Parce que c'est plus drôle lorsque je suis avec les autres
- Pour que les fêtes soient plus réussies
- Parce que j'aime la sensation que cela procure
- Pour être soûl-e
- Pour me réconforter lorsque je suis de mauvaise humeur
- Pour oublier mes problèmes
- Parce que cela m'aide lorsque je suis déprimé-e ou nerveux/se
- ...

\*Enquête auprès des adolescent-e-s, 2006

Le mode de consommation est lié à...



# Le tabac



# Le tabac: effets et risques

## Effets, entre autres

- La nicotine maintient éveillé
- Donne l'impression de détente, due à la diminution des manifestations désagréables du manque de nicotine
- Effet de courte durée qui conduit à répéter la consommation

## Risques, entre autres

- Dépendance physique et psychique importante = signes de dépendance possible dès les premières cigarettes
- Toux matinale, souffle court, cancer, problèmes circulatoires...
- Filles: pilule contraceptive et tabac ne font pas bon ménage

***Fumer la pipe à eau comprend aussi des risques! La fumée qui a traversé l'eau contient pratiquement autant de substances toxiques que la fumée des cigarettes.***

# Le tabac: arguments qui dissuadent les jeunes d'en consommer

- Fumer diminue temporairement les performances physiques d'environ 10%
- L'haleine est désagréable, les vêtements, les cheveux, les doigts sentent la fumée = rien d'attirant!
- Son coût: 2 paquets par semaine représentent plus de frs 700.- par an (2010)

# Les jeunes et le tabac: quels messages?

***Consommation zéro, chaque cigarette est nocive et même une faible consommation peut rendre dépendant-e!***

# L'alcool



# L'alcool: effets et risques

Entre autres:

- Influence la perception, l'attention -> risque d'accident
- Agit sur le comportement-> désinhibition, rapports sexuels non désirés, non protégés  
-> agressivité, bagarres
- Intoxication alcoolique des jeunes: encore plus de risques!
- Coma éthylique
- ...

# Alcool: les jeunes sont particulièrement vulnérables

- Le poids des adolescent-e-s est plus faible que celui des adultes: à quantité égale d'alcool, l'alcoolisation est plus importante pour les plus «légers»
- Le cerveau en développement est plus sensible à l'alcool
- Influence sur l'équilibre hormonal
- Les effets aigus de l'alcool sont évalués comme étant moins négatifs et peuvent donc augmenter le risque d'en consommer beaucoup
- ...

# Les jeunes et l'alcool: que dit la loi?

- Pas de remise ou vente d'alcool aux jeunes de moins de 16 ans
- Pas de remise ou vente de spiritueux aux jeunes de moins de 18 ans

# Les jeunes et l'alcool, quels messages?

Jusqu'à 13 ans révolus, pas d'alcool

- Parents, réaffirmez votre position, expliquez l'interdit

A 14-15 ans, ne devraient pas en consommer

- Les jeunes sont curieux, ont envie de goûter, éventuellement leur permettre exceptionnellement d'en boire un peu dans votre verre

16-17 ans, pour ceux qui veulent en consommer: apprendre à gérer la consommation

- Irréalizable d'interdire alors que la loi autorise la remise d'alcool!  
Réduire les risques liés à la consommation, discuter des alternatives.  
Mais pas plus d'une consommation de boisson alcoolique par semaine!
- Laisser le choix à ceux qui n'aiment pas l'alcool de ne pas consommer

***Les jeunes de moins de 16 ans ne devraient pas consommer d'alcool!***

# Le cannabis



# Cannabis, appellations

**marijuana** (herbe, pot, beuh, ganja, kif...)

- feuilles et sommités fleuries

**haschich** (shit, hasch, teuch)

- résine : pâte ferme de couleur variable

**huile de cannabis**

- Liquide visqueux

# Cannabis: modes de consommation

## **Inhalation**

joint (cigarette de haschich et tabac ou uniquement marijuana) ou «bong» (pipe à eau)

## **Ingestion**

boissons: tisane, mélange avec du lait  
pâtisseries, confitures...

# Cannabis: effets et risques

## **Risques psychiques, entre autres:**

- Diminution de la capacité de concentration et de réaction
- Troubles de la mémoire

## **Conséquences possibles, entre autres:**

- Accidents
- Problèmes scolaires, psychologiques
- Peut déclencher une psychose

# Cannabis: effets et risques, suite

## **Risques physiques, entre autres**

- Accélération du rythme cardiaque
- Maux de tête
- Allergies, toux, asthme
- Risques liés à la qualité du produit, comme les mélanges avec d'autres substances, les impuretés...

***L'inhalation est plus profonde avec le joint  
qu'avec la cigarette!***

***Un joint est plus nocif qu'une cigarette, il est admis qu'il  
correspond à environ 3-4 cigarettes!***

# Les jeunes et le cannabis: quels messages?

- Dissuader les jeunes de commencer à consommer du cannabis!
- Si les jeunes consomment, les aider à arrêter, au besoin, avec l'accompagnement de professionnel-le-s
- Cannabis et études/apprentissage, conduite de vélo, scooter... ne font pas bon ménage

***Un joint ne fait pas de l'adolescent un toxicomane!  
Ne pas diaboliser, ni banaliser***

# Objectifs globaux de la prévention, quelle que soit la substance

**Retarder les premières consommations et/ou  
dissuader de commencer**

- Plus un jeune commence tôt à consommer régulièrement de l'alcool, du tabac ou du cannabis plus le risque est grand de développer une consommation problématique à l'âge adulte

# Les comportements problématiques, un exemple, la cyberaddiction



# La cyberaddiction

La cyberaddiction est une dépendance  
sans substance  
(pas de consommation de produits psychoactifs)

# Cyberaddiction, différentes problématiques et spécificités genre

Ceux sont plutôt les jeux en ligne et les sites de communication qui peuvent devenir problématiques

Utilisation par les jeunes selon le genre

- Chat et communication en ligne = surtout les filles
- Jeux de rôle (World of Warcraft = surtout les garçons)

# Cyberaddiction: risques

- Pertes des relations sociales réelles
- Risque de compromettre le développement de ses compétences sociales, les performances scolaires et professionnelles...
- Santé physique: défaut de posture, alimentation désordonnée, maux de tête, problème de vue...

***L'utilisation excessive d'Internet entraîne des modifications du cerveau, en particulier celles du centre responsable du plaisir***

# Cyberaddiction

- Le temps en ligne n'est pas un critère en soi d'addiction mais c'est surtout le désintérêt pour d'autres domaines de la vie qui est déterminant

# Cyberaddiction, quels messages?

- S'intéresser et discuter de l'usage et des contenus des jeux et des sites
- Placer l'ordinateur dans la pièce commune
- Restreindre l'accès à des jeux se basant sur la norme d'âge PEGI: [www.pegi.info](http://www.pegi.info)
- Définir une durée d'utilisation de l'ordinateur ou de la console
- Contrôler et limiter l'accès au contenu sur Internet
- Débrancher Internet la nuit afin de réduire la tentation

***Le dialogue et le contrôle parental sont essentiels***

# Le rôle des parents



# Parents, acteurs de la prévention

- Rôle éducatif, entre autres:
  - soin, tendresse, sécurité...
  - autonomisation progressive -> indépendance
- Renforcement des facteurs de protection: estime, confiance en soi, esprit critique ...
- Adopter une position claire et ferme vis-à-vis de la consommation d'alcool et d'autres drogues

***Les parents sont des acteurs essentiels de la prévention***

# Le rôle des parents

- Poser le cadre, poser des limites claires et les maintenir
- Favoriser un climat de confiance réciproque afin que le jeune puisse parler de ses préoccupations...
- S'intéresser aux activités, aux loisirs et, notamment, aux ami-e-s de ses enfants

***Les parents sont des modèles... imparfaits!***

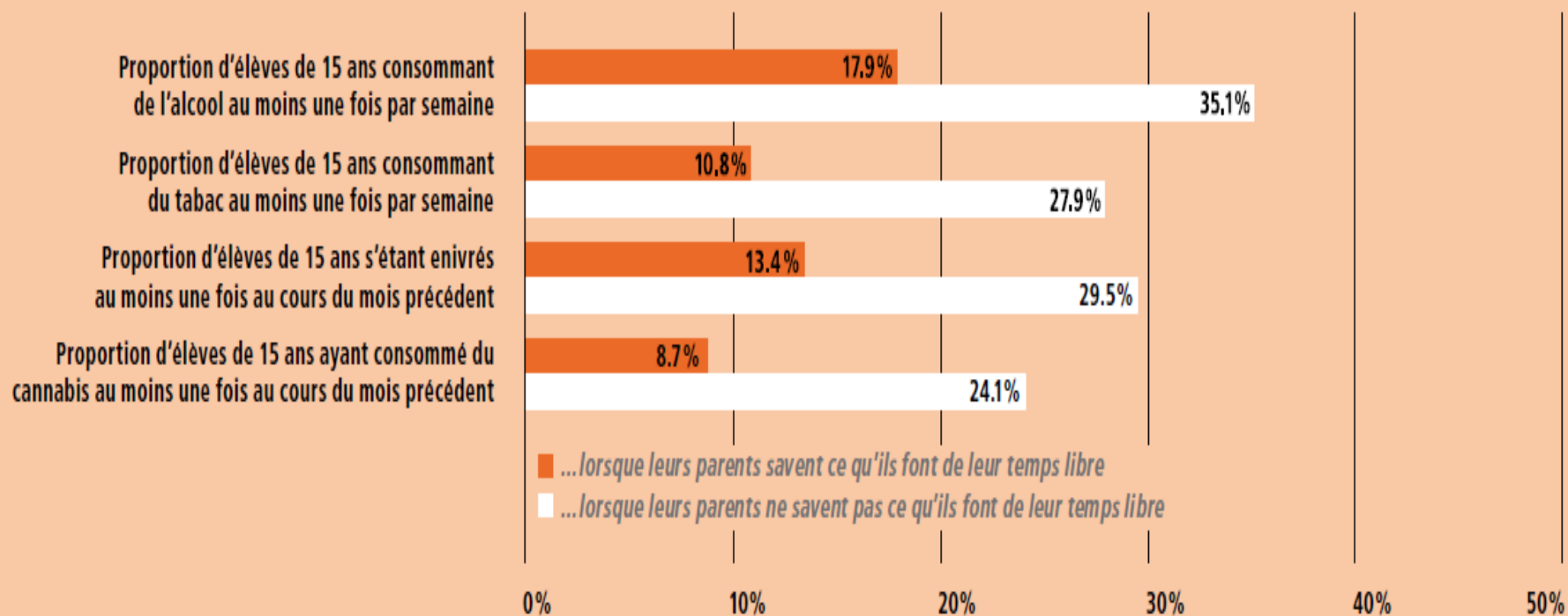
# L'influence des parents sur la consommation de tabac

Les jeunes fument moins:

- Si leurs parents désapprouvent la cigarette, même si eux-mêmes sont fumeurs
- Si les parents demandent de ne pas fumer à la maison et en leur présence

# L'intérêt des parents pour les activités et loisirs de leurs enfants

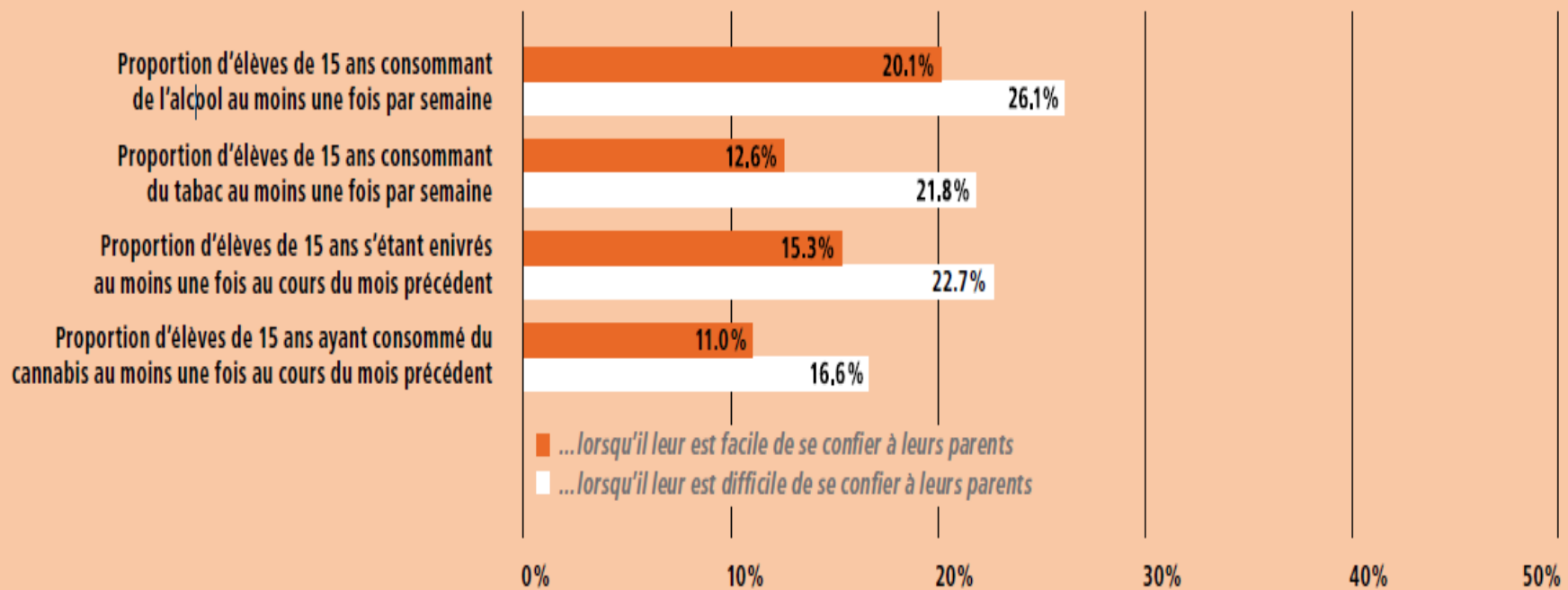
## Parents au courant



Exemple de lecture du tableau: dans le groupe des élèves dont les parents savent ce qui se passe durant le temps libre, la part de celles et ceux qui consomment de l'alcool au moins une fois par semaine est de 17.9%. Dans le groupe dont les parents ne savent que peu ou pas ce qui se passe durant le temps libre, elle est de 35.1%.

# La confiance entre parents et jeunes comme base principale de prévention

## Pouvoir se confier à ses parents



Exemple de lecture du tableau: dans le groupe des élèves qui peuvent parler facilement de leurs soucis à leur mère et/ou leur père, la part de celles et ceux qui consomment de l'alcool au moins une fois par semaine est de 20.1% alors que chez celles et ceux qui ont de la peine à le faire, cette part est de 26.1%.

# Comment soutenir les jeunes?

Notamment

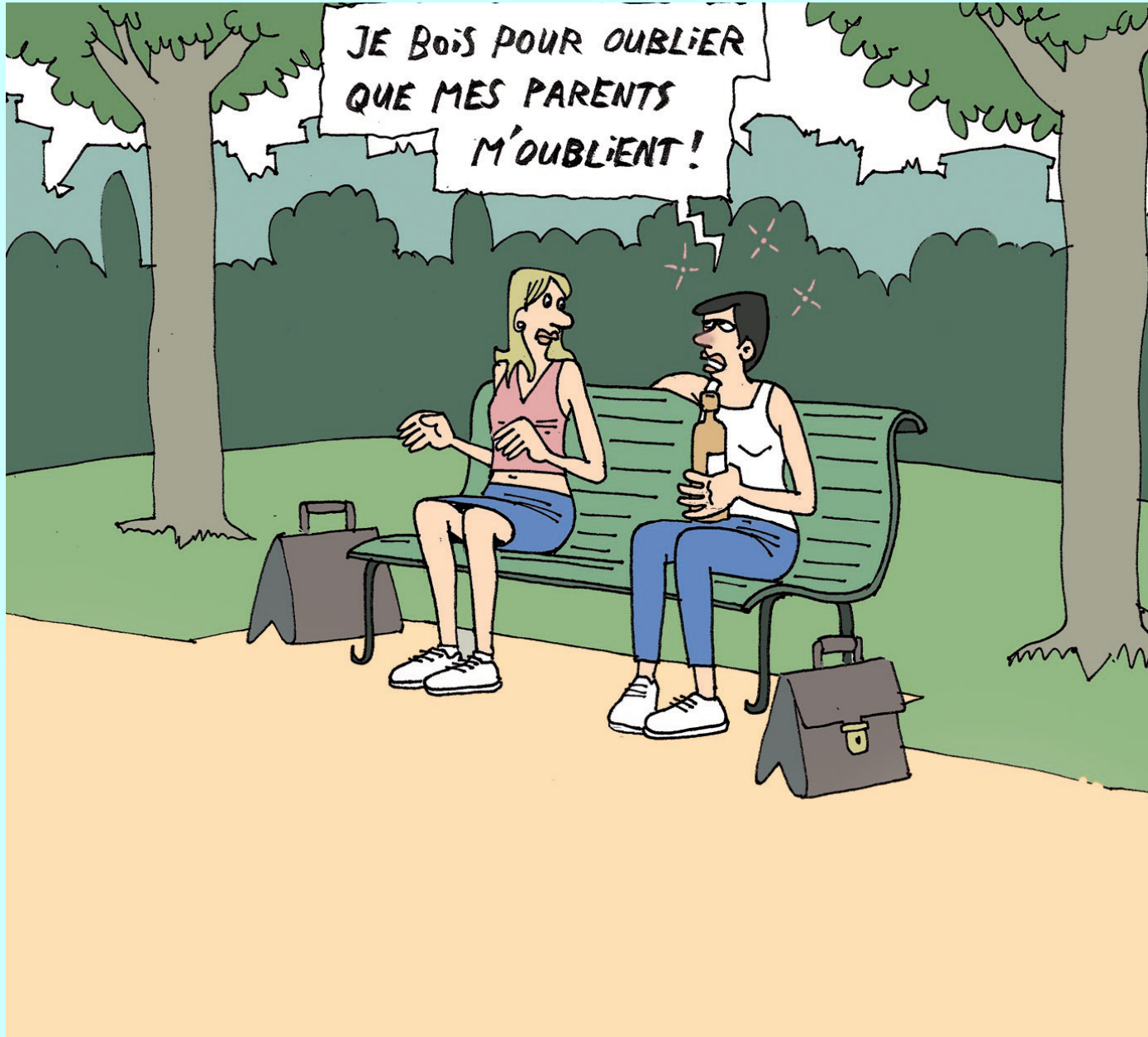
- Valoriser l'effort, la réussite, l'échange, le dialogue, le développement d'un esprit critique...
- Adopter une attitude bienveillante
- Fixer des limites claires en matière de:
  - Sorties
  - Consommations
  - Temps devant les écrans

***Favoriser le dialogue, s'intéresser aux activités  
de son enfant***

# Sites à consulter, quelques propositions

- AT Suisse: [www.at-suisse.ch](http://www.at-suisse.ch)
- Addiction Suisse: [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)

*Vous y trouverez des documents gratuits à télécharger*



Ce que fait ma classe en matière de prévention

A remplir par chaque enseignant-e

***Les établissements favorisent un climat scolaire propice***