Parlons dépendance

PRÉSENTÉ DANS LE CADRE DU PROGRAMME DE PRÉVENTION DES DÉPENDANCES EN MILIEU SCOLAIRE

Qui sommes-nous?

CIPTO —Centre d'intervention et de prévention en toxicomanie de l'Outaouais

Le CIPTO est un organisme communautaire en réduction des méfaits ayant des objectifs de prévention et d'intervention en matière de toxicomanie.

PPDMS —Programme en prévention des dépendances en milieu scolaire

Éducatrices ayant le mandat de faire de la prévention des dépendances dans les écoles secondaires de la région :

- Animer des ateliers de prévention en dépendance;
- Offre de services pour les parents et le personnel scolaire;
- Offre d'ateliers ciblés selon les besoins du milieu.

Ordre du jour

Partie 1: La dépendance

Partie 2 : Les écrans

Partie 3 : Les drogues

Partie 4 : Que faire en tant que parent?

La dépendance

Le développement de l'adolescent

Négociation de nouvelles limites et règles;

Période de découverte;

Recherche d'indépendance;

Quêtes d'identité et d'individualité;

Développement d'un sentiment d'appartenance à un groupe.

Ainsi, tenter de combler les attentes de l'entourage tout en vivant ce plein d'émotions peut mener à des comportements dits «à risques» (fugue, consommation, relations sexuelles à risque, etc.)

Les comportements à risque : les facteurs de risque et de protection

Les facteurs de risque

- Troubles de santé mentale (TDA [H], dépression, anxiété, trouble du comportement, etc.);
- Certains facteurs psychologiques (recherche d'émotions fortes, difficultés à gérer ses émotions, jugement, agressivité, etc.);
- Faible estime de soi;
- Difficultés familiales;
- Groupe d'amis consommateurs.

Les facteurs de protection

- Surveillance parentale;
- Qualité du rapport parent/adolescent;
- Communication parent/adolescent sur les risques et les responsabilités;
- Capacité de s'adapter aux difficultés de la vie (résilience).

QU'EST-CE QUE LA PRESSION SOCIALE POUR MON ADOLESCENT?

La pression sociale découle d'une période du développement où le jeune souhaite être accepté auprès de ses pairs.

Cette envie se traduit par des comportements parfois inhabituels pour plaire et faire partie d'un groupe.

Les types d'influence

La conformité

Un groupe d'amis consomme, le jeune va se sentir conforme au groupe s'il consomme aussi.

La soumission

Manipuler la personne pour qu'elle fasse ce qu'on lui demande («tu n'es pas game», tu ne fais pas partie de la gang si…, etc.).

La résistance

Refuser de se plier aux normes du groupe.

QU'EST-CE QUE LA DÉPENDANCE?

La dépendance se traduit par un **besoin irrépressible et incontrôlable** de consommer une substance ou d'effectuer certaines actions. Lorsque ce besoin est assouvi, il procure un certain plaisir.

Dépendance physique

- Implique que le corps s'est habitué à la présence continue de la drogue;
- Manque de drogue = syndrome de sevrage (le corps veut de la drogue pour bien fonctionner);
- Parfois le sevrage nécessite un suivi médical.

Dépendance psychologique

- Ce type de dépendance est souvent lié à des habitudes de vie;
- «*Craving*» = désir obsédant de consommer;
- Manque de drogue = malaise, angoisse et sentiment de vide.

https://www.aidedrogue.ca/la-dependance/quest-ce-que-la-dependance/

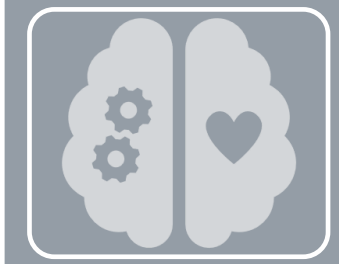
Les signes d'une dépendance

Manifestations comportementales

- Instabilité émotionnelle et susceptibilité émotive;
- Sautes d'humeur et irritabilité;
- Dépression, menaces de suicide, euphorie;
- Réactions verbales ou émotives inappropriées;
- Confusion ou trous de mémoire;
- Délires;
- Troubles de santé mentale.

Manifestations sociales

- Besoin accru d'argent;
- Isolement et négligence dans les engagements sociaux;
- Comportement cachottier, notamment quant à l'argent;
- Prises d'actions très risquées ou illégales;
- Allers fréquents à la salle de bain.



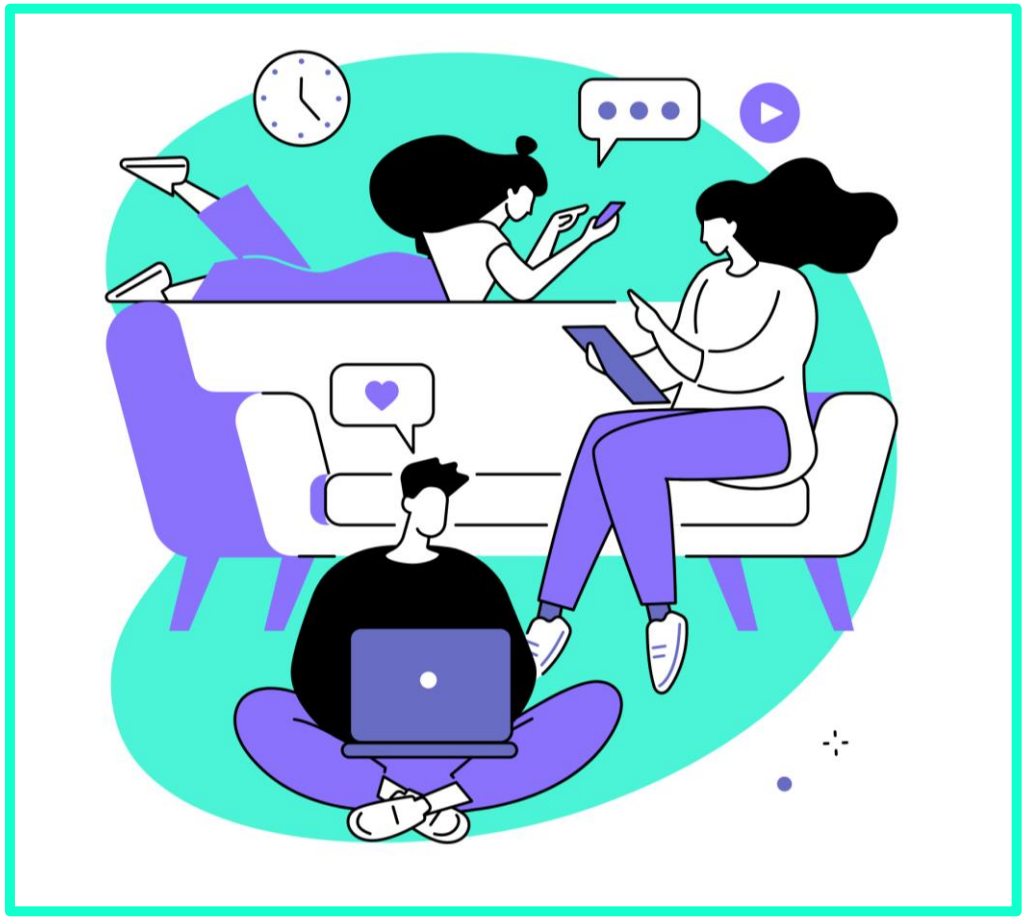
Manifestations physiques

- Perte d'appétit et/ou sauts de repas;
- Nausées et des vomissements;
- Changements dans les habitudes de sommeil;
- Détérioration de l'hygiène;
- Troubles de l'équilibre et ralentissement des réflexes.

https://maisonlepervier.com/nouvelles/les-symptomes-de-la-dependance-aux-substance

Les écrans

LA PRÉSENCE DES ÉCRANS DE NOS JOURS



- Les écrans occupent une énorme place dans la vie de chacun;
- Les enfants sont souvent surexposés aux écrans depuis leur jeunesse;
- Accès aux écrans presque en tout temps;
- Les travailleurs sont sollicités à utiliser des écrans;
- Certains parents ont de la difficulté à diminuer leur consommation d'écran.

Pourquoi restons-nous connectés?

- Curieux et en quête de plaisir;
- Les notifications, les «like», les fichiers à autodestruction (Snapchat), les vidéos en continu avec compte à rebours (Netflix, YouTube) sont tous des **techniques** pour attirer les gens en plus de les inciter à rester connectés.
- Les algorithmes qui permettent d'avoir du contenu ciblé (publicité, fil d'actualité, «*for you page*»).

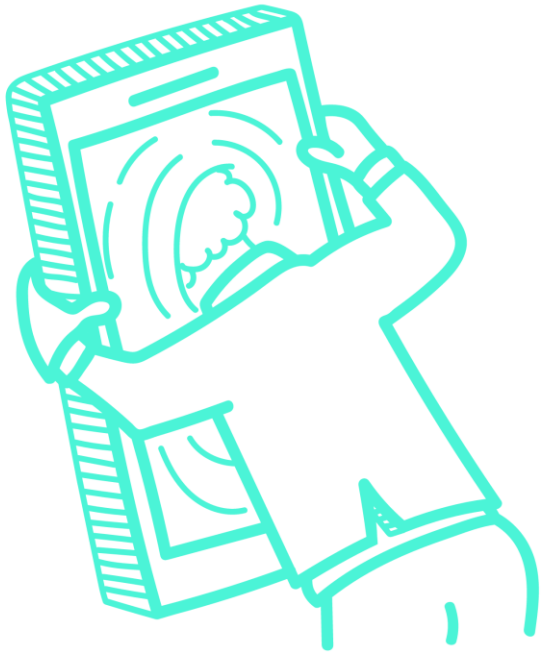
Le FOMO («*fear of missing out*»)

- Terme qui désigne «[…] la peur de manquer une nouvelle ou un événement d'importance».
- **Jeux vidéo accrocheurs** (de *Fortnite* à *Candy Crush*) :
- Connexion 24/7; évolution constante; interdépendance; récompenses; pas de «*gameover*».

Dépendance ou usage problématique?

L'utilisation problématique des écrans

Utilisation excessive des écrans et d'Internet qui peut entraîner une perte de la notion du temps et qui peut entraîner des impacts souvent négatifs au niveau physique, psychologique et social de la personne concernée. Le développement d'un effet de tolérance dû à la surconsommation est possible.



La dépendance aux écrans

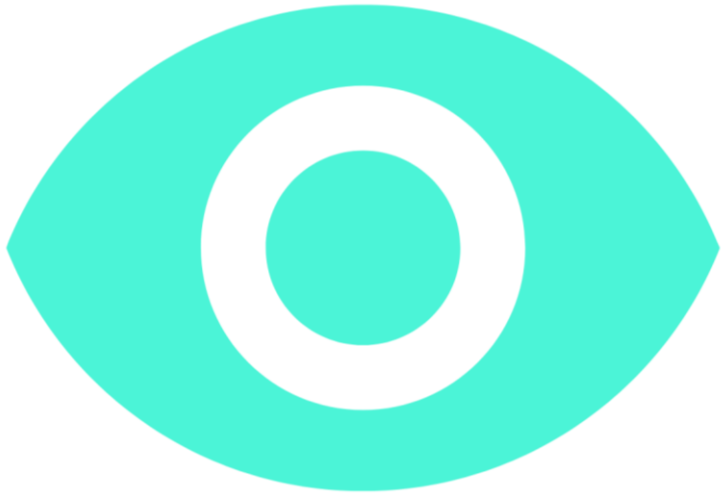
Dépendance caractérisée par l'incapacité de contrôler le temps alloué à des activités reliées à Internet et qui s'accompagne le plus souvent de symptômes dépressifs et d'isolement.

LES TYPES DE DÉPENDANCE AUX ÉCRANS

- Cyber-relation (Tinder);
- Jeux vidéo (Fortnite, Call of Duty);
- Transactions en ligne (Shein, Amazon);
- Cybersexualité;
- Recherche d'informations;
- Réseaux sociaux (Instagram, Tiktok, Snapchat);
- «binge watching» (Netflix).

Comportement à surveiller

- Tolérance à la stimulation des écrans;
- Perte d'intérêt pour les activités qui plaisaient auparavant;
- Perte de contrôle;
- Les activités en ligne occupent les pensées en permanence;
- Utilisation des écrans interfère avec les activités de socialisation;
- Utilisation des écrans à cause des problèmes familiaux;
- Conséquences plus graves liées à l'utilisation des écrans.



Listes d'activités alternatives

Pour trouver des activités alternatives, la première étape est de savoir ce que tu aimes faire ! Alors, sur les lignes ci-dessus, inscris tes passions, tes loisirs, ce qui t'intéresse dans la vie ! Le but étant de trouver des activités alternatives aux écrans. Donc, rien qui ne concerne les écrans ☺

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Trucs et conseils pour une meilleure utilisation des écrans

Se fixer une limite de temps en utilisant la minuterie de son appareil

Faire le ménage de son appareil ! Se débarrasser des applications qui ont des utilités semblables et des applications qui ne servent pas

Se fixer des objectifs de saines habitudes de vie (ex.: lire 15 minutes, cuisiner ses collations, prendre une marche, nettoyer sa chambre, etc.)

Se trouver une nouvelle passion ! Sors tes vieilles pâtes à modeler et créer des objectifs aux formes hors du commun à offrir en cadeau !

Prends soin de toi. Décroche de tes écrans, prends un bain chaud. Profite de l'occasion pour réfléchir à tes bons coups, à ce qui te rends fier, à tes aspirations

Clin d'œil cybersécurité

Ne jamais divulguer aucune information par internet.

Tout ce qui est mis sur internet, peut être retracé.

Assurez-vous de parler avec la bonne personne. En cas de doute, demandez de l'aide.

Volet Sportif

Bouger
Sport parascolaire
Randonné
Marche
Yoga
Créer une équipe de sport entre amis
Danse
Crossfit
Planche à roulette (skate park)
Trottinette (skate park)
BMX (skate park)
Vélo
Patiner
Tube $
Ski/Planche à neige $$

Volet intellectuel

Lire
Écrire
Musée $ (gratuit certaines journées)
Apprendre une nouvelle langue
Méditation
Mots-croisés
Mots-cachés
Sudoku
Casse-tête
Bénévolat
Études

Volet créativité

Scrapbooking
Dessin
Peinture
Peinture à numéro
Diamond painting
Musique
Jouer de la musique
Tricot
Origami
Poterie
Modelage
Broderie
Couture
Création de bijoux
Faire des bougies
Création de vêtements

Volet familial

Parcours aériens $$ (Arbraska)
Cuisiner
Jeux de société
Vente de garage
Aller nourrir des canards
Mini-golf $
Bowling $
Funjunction $
Top Karting $
Clip and Climb (escalade) $
Flying Squirrel $$ (Trampoline)
Lasertag $$

Volet social

Sortie entre amis (crème glacée, souper)
Maison de jeune
Soirée pyjamas
Pique-nique
Camping
Bénévolat
Organiser une chasse au trésor
Soirée cuisine (mugcake)
Jeu meurtre et mystère
Journée donjon et dragon
Fais-moi un dessin

Selon les saisons

Hiver
Bataille de boule de neige
Création de décoration pour Noël
Fabriquer ses propres cadeaux
Bal de neige $
Été
Aller à la plage
Se baigner
Automne
Fabriquer son costume d'halloween
Printemps
(Réaliser que l'hiver est fini!)
Jardinage

QUESTIONS?

Les drogues

Apprendre à faire la différence entre «usage risqué» et «dépendance».

USAGE RISQUÉ DE SUBSTANCES PSYCHOACTIVES

On parle d'usage **risqué** de substances psychoactives lorsqu'une personne consomme de manière irréfléchie, non calculée et que cela pourrait avoir des conséquences négatives sur sa santé physique et mentale.

QUELS SONT LES COMPORTEMENTS DE CONSOMMATION À RISQUE?

Substance

- Mélange de différente substance;
- Ne pas prendre en compte sa médication prescrite;
- Grande quantité;
- Prise rapide (calage/shotgun);
- Mode de consommation;
- Jeu de consommation (Beer pong)

Comportement

- Ne pas avoir de responsable sobre;
- Ne pas avoir de plan de sécurité/ consommations;
- Comportement violent;
- Conduite d'un moyen de transport sous l'effet;
- Relation sexuelle à risque (consentement / protection);
- Perte d'inhibition;
- Impulsivité;
- Partage de substance/ matériel de consommation.

CONSÉQUENCES ET IMPACTS POSSIBLES

- Problème de santé physique (trouble cardiaque, trouble du foie);
- Problème de santé mentale;
- Conflit dans les relations sociales et/ou familiales;
- Dépendance;
- Coma;
- Mort;
- Hospitalisation courte, moyenne ou longue durée;
- Agression;
- Grossesse non désirée;
- Transmission d'ITSS;
- Démêlés judiciaires (vandalisme, vol).

Les types de consommateur

Abstinent

Ne consomme pas/plus/jamais.

Explorateur

Curiosité, essai substance 1 ou 2 fois.

Occasionnel

Consomme environ 4 fois par année.

Régulier

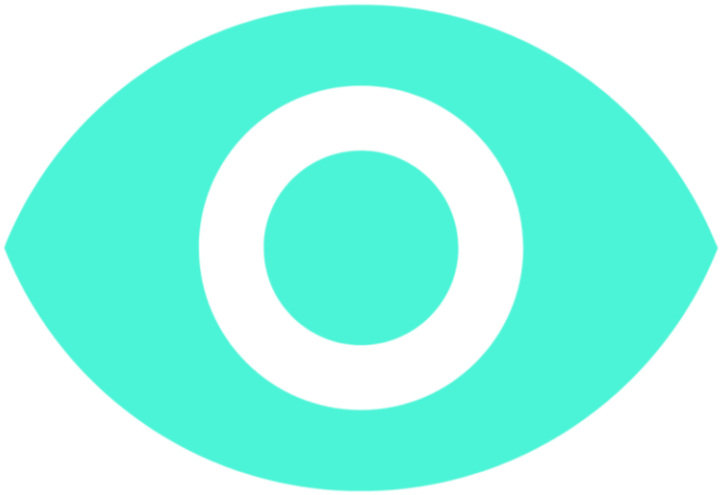
Consomme de façon régulière (tous les vendredis).

Surconsommateur

Met tout son temps et son argent dans la conso.

Abusif

Consomme plus que ses limites, mélanges, vomit.



COMPORTEMENTS À SURVEILLER

- Trouble du sommeil;
- Trouble de l'appétit;
- Abandon des activités sociales habituelles;
- Moins de temps passé en famille;
- Hygiène négligée;
- Changement d'humeur;
- Changement de personnalité;
- Mensonges ou vols;
- Baisse des résultats scolaires;
- Remarque portant atteinte à sa réputation.

Le tableau des drogues

Les **DÉPRESSEURS**

Ralentissent :

- Le cœur
- La respiration
- L'électricité au cerveau (la réception des messages et la compréhension)

Comprennent 4 étapes

Les **STIMULANTS**

Accélèrent :

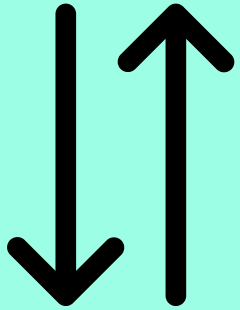
-Le cœur
-La respiration
-L'électricité au cerveau

Donnent l'impression d'avoir plus d'énergie et être plus concentré.

Les **PERTURBATEURS**

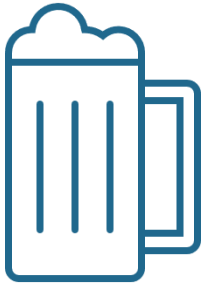
Accélèrent et et/ou ralentissent :

- Le cœur
- La respiration
- L'électricité au cerveau



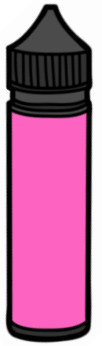
Certains produits de cette catégorie peuvent créer des hallucinations.

LES DROGUES EN VOGUE AUPRÈS DES ADOLESCENTS



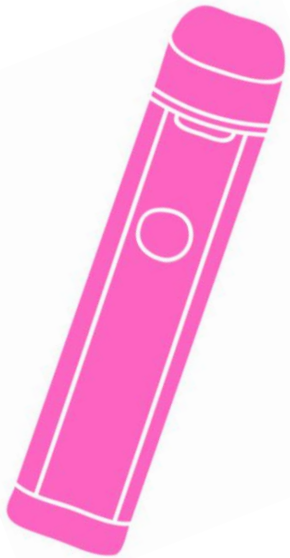
Vapoteuse

La cigarette électronique est un appareil qui chauffe un liquide et qui le transforme en aérosol (vapeur) afin de l'inhaler.



Contrairement à la cigarette, la vapoteuse ne contient pas de tabac et n'implique pas de combustion.

Elle peut contenir de la nicotine.



Ingrédients : glycérine végétale, propylène glycol, arômes artificiels, etc.

Peut contenir d'autres ingrédients comme de l'huile de vitamine E.

Pourquoi est-ce si populaire chez les adolescents?

- Saveurs fruitées/sucrées
- Plusieurs modèles attrayants, petits, discrets et faciles à cacher.
- Le «dosing» ou le «hit».

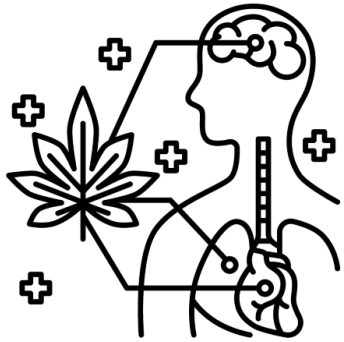
Aucune donnée sur les effets à long terme n'est disponible.

Fumée secondaire!

Cannabis

Différentes formes de cannabis : fleurs séchées, haschich, huile, wax, shatter, comestible (edible)

Méthodes de consommation les plus populaires chez les adolescents



Alcool

AUTRES SUBSTANCES

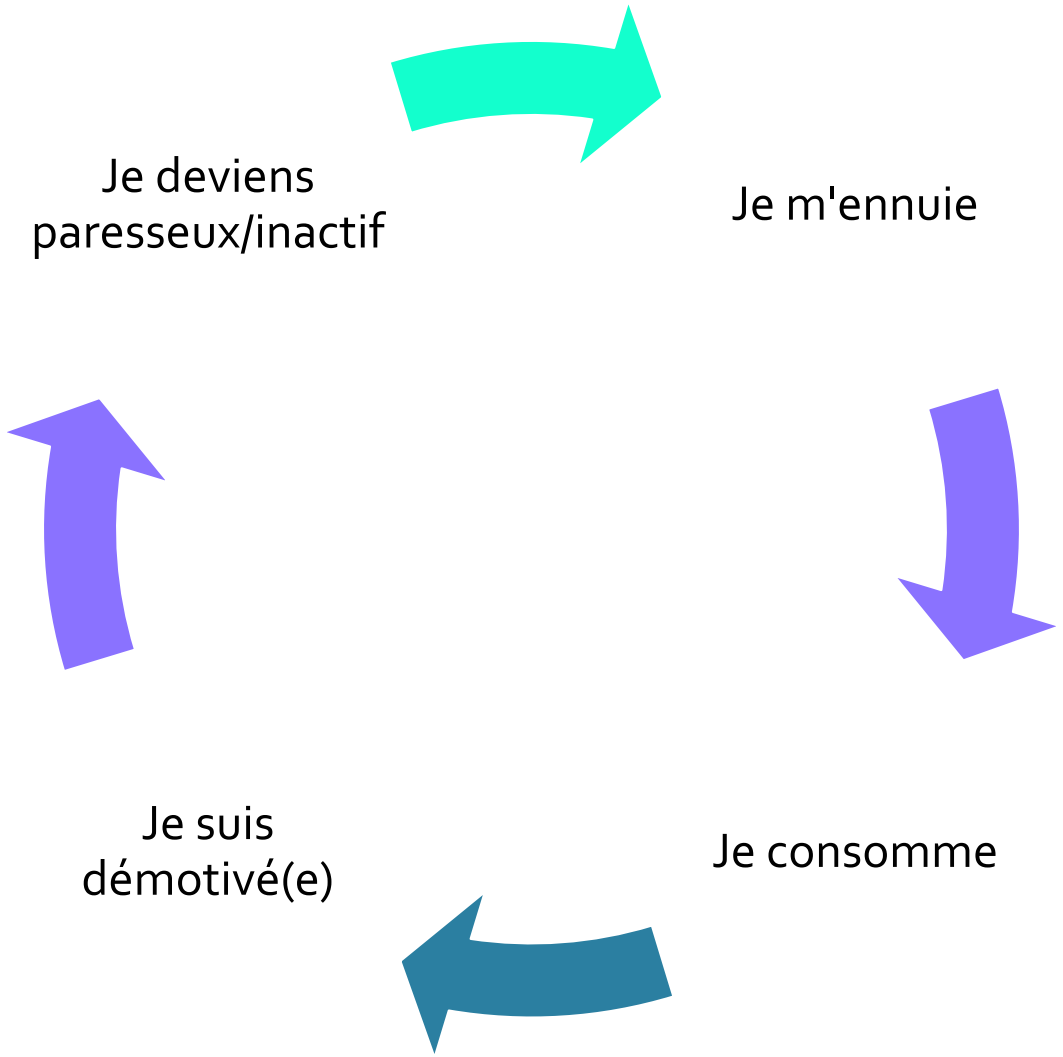
Lean ou Purple drank: Mélange de codéine (sirop pour la toux) avec du jus ou une boisson gazeuse. Utilisé pour un effet de détente.

Benzodiazépines (Xanax, Ativan, Clonazépam, etc.) : Les benzodiazépines sont principalement des médicaments contre l'anxiété. Certains l'utilisent comme traitement pour aider à gérer l'anxiété, d'autres l'utilisent de manière récréative. Dans les deux cas, la dépendance est un facteur de risque.

Amphétamines (speed) : Les amphétamines sont des stimulants. Parfois utilisés par les consommateurs pour de l'automédication.

MDMA (Molly) : Un stimulant ou perturbateur selon la composition chimique.

La motivation et la consommation



STIMULANTS
(CAFÉINE, MÉTHAMPHÉTAMINE [SPEED])

- Agitation;
- Apparition de tics nerveux;
- Besoin incontrôlable de parler sans arrêt;
- Augmentation de la vigilance;
- Sentiment d'euphorie;
- Augmentation du rythme cardiaque;
- Augmentation de la pression artérielle.

DÉPRESSEURS
(ALCOOL, OPIOÏDES)

- Somnolence;
- Diminution de la gêne;
- Ralentissement du rythme cardiaque;
- Ralentissement de la pression artérielle.

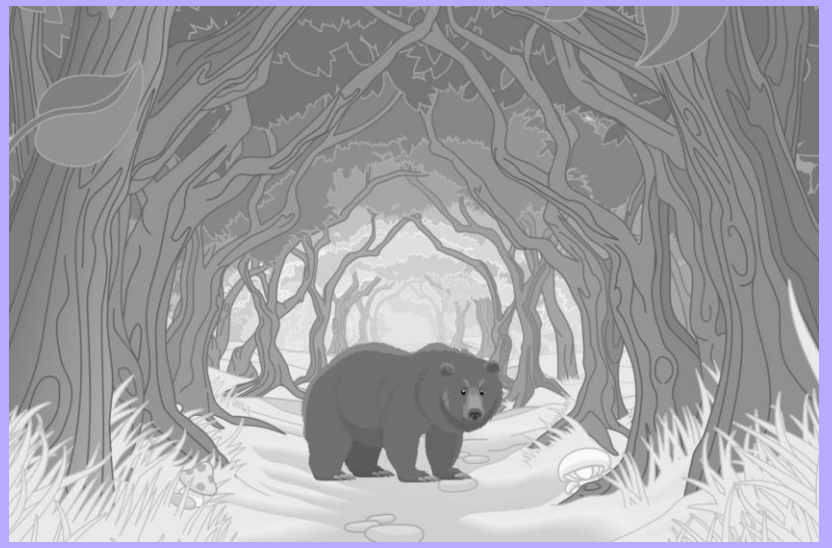
PERTURBATEURS
(CANNABIS, «CHAMPIGNONS MAGIQUES»)

- Yeux rouges;
- Augmentation de l'appétit;
- Difficulté de concentration;
- Comportement erratique (instable).

LES SIGNES QUE MON ADO POURRAIT ÊTRE EN ÉTAT DE CONSOMMATION

STRESS ET ANXIÉTÉ

Le stress est une **réponse physiologique** qui est déclenchée par l'organisme lorsqu'il fait **face à un état de perturbation**, que ce soit un danger réel, une menace physique ou psychologique.



L'anxiété est **l'anticipation d'une menace future**. Elle s'accompagne d'un sentiment désagréable d'appréhension, d'une tension musculaire et d'un état de vigilance.

AUTOMÉDICATION

L’automédication consiste à consommer une drogue (légale ou illégale) pour contrer un trouble de santé physique ou mentale, souvent autodiagnostiqué.

L’utilisation de psychostimulants, d’antidépresseurs ainsi que de benzodiazépines comme moyen d’automédication est en hausse depuis 2007.

CONSOMMATION ET SANTÉ MENTALE
TROUBLES DE SANTÉ MENTALE LES PLUS COMMUNS

Trouble de la personnalité
- Trouble de la personnalité limite.

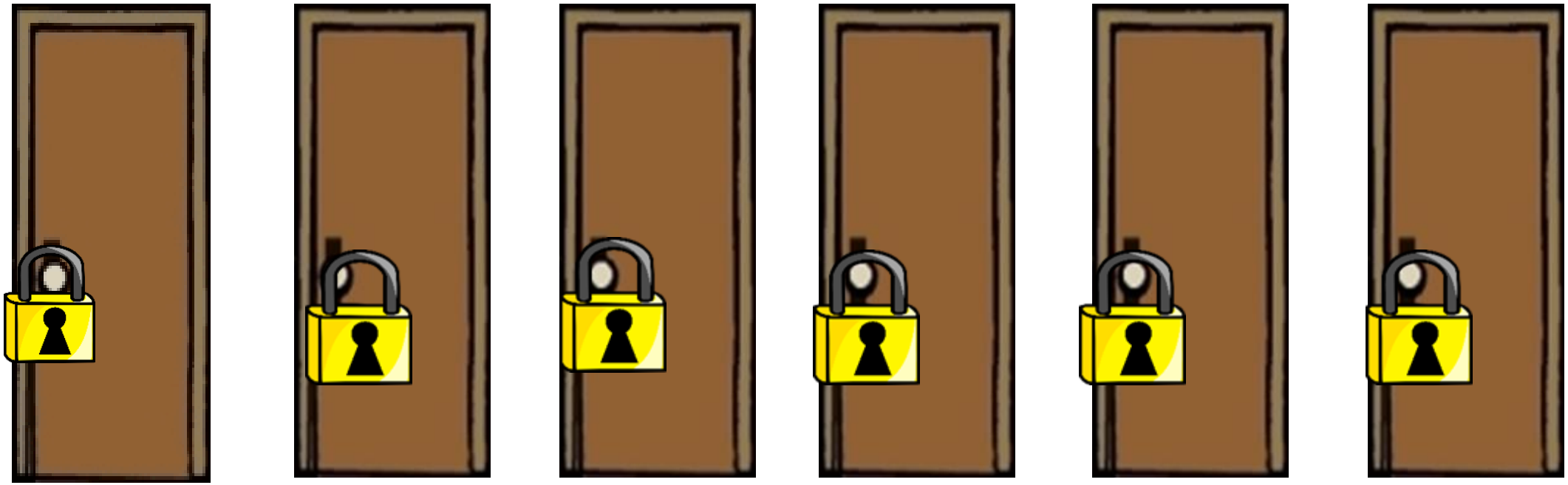
Troubles anxieux
- Trouble d'anxiété généralisée (TAG);
- Phobie sociale;
- Trouble obsessionnel compulsif (TOC).

Troubles de l'humeur
- Dépression;
- Bipolarité.

Trouble psychotique
- Schizophrénie.

Les 15 à 17 ans ont les taux les plus élevés de visites aux urgences et taux d'hospitalisations pour des troubles mentaux chez les enfants et les jeunes (CIHI, 2022).

LES TROUBLES DE SANTÉ MENTALE ET L'HÉRÉDITÉ



Que faire en tant que parent?

MISE EN GARDE : ZONE GRISE

Il existe des similitudes entre les effets de la consommation d'une substance et l'utilisation problématique des écrans ou la cyberdépendance :

- Fatigue accrue;
- Yeux rouges;
- Maux de tête;
- Absentéisme;
- Démotivation;
- Baisse de note, etc.

Il faut être très vigilant au niveau du dépistage.

Le personnel scolaire ne donne aucun diagnostic

QUE FAIRE SI MON ADO EST EN ÉTAT DE CONSOMMATION?

À éviter :
Le blâme et la confrontation.

Parlez à votre jeune lorsque ce dernier est à jeun;

Vous pouvez…

… être attentif à ce qui l'amène à consommer;

… être ouvert d'esprit;

… lui demander à quelle fréquence il consomme;

… apporter votre point de vue (partager vos inquiétudes) tout en restant ouvert d'esprit;

… lui faire comprendre que vous êtes présent et à l'écoute, peu importe le moment;

… l'aider à s'informer sur le sujet;

… le laisser vivre les conséquences de ses actes;

… tenter d'utiliser le «je» (et non le «tu»)

Ce n'est pas parce que vous ne connaissez rien aux drogues que vous ne pouvez pas parler de consommation.

COMMENT INTERVENIR AUPRÈS DE MON ADO EN CE QUI CONCERNE LES ÉCRANS?

Vous pouvez…

… discuter avec lui en étant **ouvert d'esprit** et ayant de l'intérêt pour ses occupations sur internet;

… lui donner des conseils en adoptant une **position neutre** et **sans jugement**;

… chercher à **comprendre** son comportement (quelles sont les émotions qui l'influencent vers ces comportements);

… quantifier avec lui ses habitudes de vie en heures (exemple : je constate que tu utilises tes réseaux sociaux pendant 5 h durant ta journée);

… l'aider à identifier les moments où il est incapable de se passer de son écran (souvent lorsqu'il vit des émotions intenses);

… l'encourager à se trouver des objectifs réalistes qui l'aideront à se passer de son écran (minuterie de 30 minutes sur son écran, trouver une activité de remplacement, etc.);

… reconnaître ensemble les bonnes utilités des écrans, telles que la socialisation, le divertissement, la recherche (faire un devoir, utiliser des ressources d'aide comme allô prof);

… l'informer des ressources d'aide disponibles.

Ressources d'aide

Ressources présentes dans le milieu scolaire	**École** (TES, TTS, Intervenants en dépendance);
	SRSD (Service de réadaptation spécialisé en dépendance).

Ressources externes	**CIPTO** (Centre d'intervention et de prévention en toxicomanie de l'Outaouais);
	Adojeunes;
	Centre Inter-section;
	Tel-jeunes;
	Pause ton écran : https://pausetonecran.com/comprendre-lhyperconnectivite/

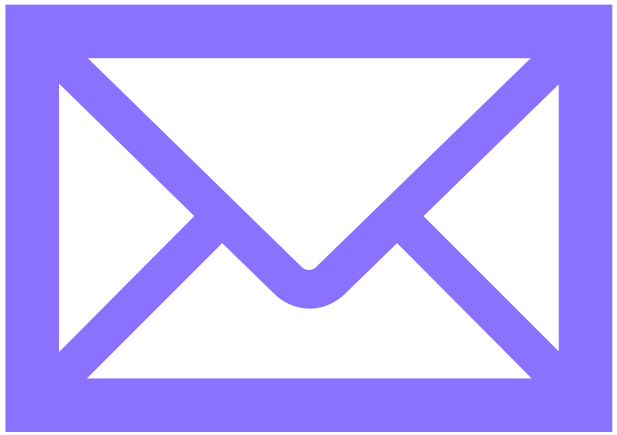
PPDMS_CIPTO

Page Facebook

Pour toute question, n'hésitez pas à nous contacter!

myriamppdmscipto@gmail.com

kassandrappdmscipto@gmail.com



Références

Adès, J. et al. (2019). *L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans : appel à la vigilance raisonnée sur les technologies numériques*. https://www.academie-medecine.fr/wp-content/uploads/2019/04/19.4.9-Rapport-Ecrans-et-adloescents.pdf

Aidedrogue. (s.d.). *Qu'est-ce que la dépendance?* https://www.aidedrogue.ca/la-dependance/quest-ce-que-la-dependance/

Clinique de Psychologie Québec. (2019). *Anxiété, stress et angoisse : comment les distinguer?* https://cliniquepsychologiequebec.com/anxiete-stress-angoisse-comment-les-distinguer/

Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick. (2020). *Les facteurs de protection et de risque expliqués*. https://csnb.ca/nouvelles/les-facteurs-de-protection-et-de-risque-expliques#:~:text=Les%20facteurs%20de%20risque%20sont,familial%20et%20l'isolement%20social

De Visscher, H. (2016). La pression sociale. *Les cahiers internationaux de psychologie sociale, 4(112)*. https://www.cairn.info/revue-les-cahiers-internationaux-de-psychologie-sociale-2016-4-page-505.htm

Gouvernement du Québec. (2017). *Amphétamines*. https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alcool-drogues-jeu/connaitre-les-drogues-et-leurs-effets/amphetamines

Gouvernement du Québec. (2019). *Consommation d'alcool ou d'autres drogues ou pratique des jeux de hasard et d'argent : intervenir auprès de votre adolescent*. https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alcool-drogues-jeu/alcool-drogues-jeu-conseils-aux-parents

Gouvernement du Québec. (2020). *Loi encadrant le cannabis*. https://encadrementcannabis.gouv.qc.ca/loi/loi-encadrant-le-cannabis/

Gouvernement du Québec. (2021). *À propos des troubles mentaux*. *https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/maladie-mentale*

Gouvernement du Québec. (2021). *Conseils aux parents d'adolescents et de jeunes adultes*. https://encadrementcannabis.gouv.qc.ca/le-cannabis/conseils-aux-parents-d-adolescents/

Institut canadien d'information sur la santé. (2020). *La santé mentale des enfants et des jeunes au Canada : infographie. https://www.cihi.ca/fr/la-sante-mentale-des-enfants-et-des-jeunes-au-canada-infographie*

Khayat, Y. (2021). *Cannabis, alcool et tabac pour passer à travers la pandémie*. https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1774426/cannabis-alcool-tabac-pandemie-sondage-sante-mentale

Les éclaireurs. (2016). *La cyberdépendance : Entrevue avec Magali Dufour*. Radio-Canada. http://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/les-eclaireurs/segments/chronique/6032/cyberdependance-magalie-dufour

Maison l'Épervier. (s.d.). *Les symptômes de la dépendance aux substances*. https://maisonlepervier.com/nouvelles/les-symptomes-de-la-dependance-aux-substances

Naître et grandir. (2019). *Usage des écrans par les parents : trouver l'équilibre*. https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=usage-ecrans-parents-equilibre

Gouvernement de l'Ontario. (2019). Loi sur le cannabis. https://www.ontario.ca/fr/page/lois-sur-le-cannabis

Pause ton écran et Dufour, M. (s.d.). *Quand s'inquiéter de l'utilisation des écrans de son ado?* https://pausetonecran.com/quand-sinquieter-de-lutilisation-des-ecrans-de-son-ado/

Pause ton écran. (2021). *Outils pour soutenir les intervenants dans leurs actions en prévention et en sensibilisation*. https://cdn.beta.pausetonecran.com/wp-content/uploads/2021/09/08160104/PAUSE21_FR_Outil_Intervenants_Facteurs_Risque.pdf

Pause ton écran. (s.d.). *L'attrait des écrans*. https://pausetonecran.com/lattrait-des-ecrans/

Santé et services sociaux du Québec. (s.d.). *Les dangers u «calage».* Gouvernement du Québec. https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2005/05-817-02F.pdf

Tardif, B. et al. (1992). Prévention de la toxicomanie et promotion de la santé.

Vachon, M. (2019). *L'automédication chez les étudiants universitaires : un nouveau fléau*. https://lecollectif.ca/?p=37386

Wolfe, D. A., Chiodo, D., Ballon, B., Chaim, G. et Henderson, J. L. (2011*). Ce que les parents doivent savoir sur les comportements à risque des adolescents : stratégies pour réduire les problèmes liés à l'alcool, aux drogues, aux jeux de hasard et à Internet.* Centre de toxicomanie et de santé mentale. https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications-french/parents-and-teen-risk-taking-fr.pdf

Zimmerman, G. et al. (2017). Conduites à risque à l'adolescence : manifestations typiques de construction de l'identité? *Enfance*, 2(2), 239-261. https://www.cairn.info/revue-enfance-2017-2-page-239.htm