

LES CROYANCES À RISQUE DES ADOLESCENTS EN MATIÈRE PSYCHOTROPES



OBJECTIFS

Les objectifs de la présentation aux parents de cette liste de croyances sont :

- d'informer les parents au sujet des croyances qu'entretiennent certains adolescents, qui les mettent à risque de consommer des psychotropes (alcool, cannabis et autres drogues);
- d'offrir aux parents des arguments face à ces croyances à risque en matière de psychotropes.

LES CROYANCES EN MATIÈRE DE PSYCHOTROPES

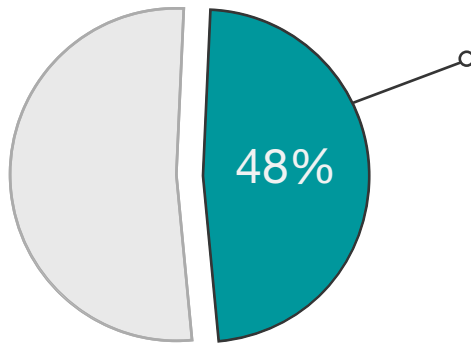
Les croyances sont à la base des comportements. Plutôt que d'essayer de changer directement les comportements, il peut être plus simple pour les parents de changer les croyances de leur adolescent, ce qui l'amènera à changer lui-même ses comportements. Persuader un adolescent de changer de croyances nécessite l'utilisation de bons arguments qui vous seront fournis pour chacune des croyances.

Trois types de croyances des adolescents en matière de psychotropes seront présentés ici :

- Les croyances en ce qui concerne les normes familiales en matière de consommation de psychotropes;
- Les croyances en ce qui concerne les conséquences de la consommation de psychotropes;
- Les croyances en ce qui concerne l'influence des amis sur la consommation de psychotropes.

01 Les arguments face aux croyances à risque des adolescents en ce qui concerne les normes familiales en matière de consommation de psychotropes

CROYANCE À RISQUE #1



48% des adolescents croient que les parents ne parlent pas de la consommation de psychotropes avec leur adolescent, soit 41% pour l'alcool, 52% pour le cannabis et 51% pour les autres drogues.

ARGUMENTS

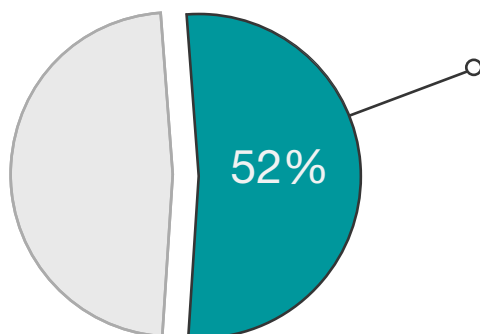
01

Une bonne communication parent-adolescent concernant l'usage d'alcool, de cannabis ou d'autres drogues fait en sorte de protéger les jeunes des problèmes de consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres drogues.

02

Des règles et des attentes claires de la part des parents, en ce qui a trait à l'alcool, au cannabis ou aux autres drogues protègent les jeunes des problèmes de consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres drogues.

CROYANCE À RISQUE #2



52% des adolescents croient que les parents acceptent que leur adolescent consomme de l'alcool avec ses amis.

ARGUMENTS

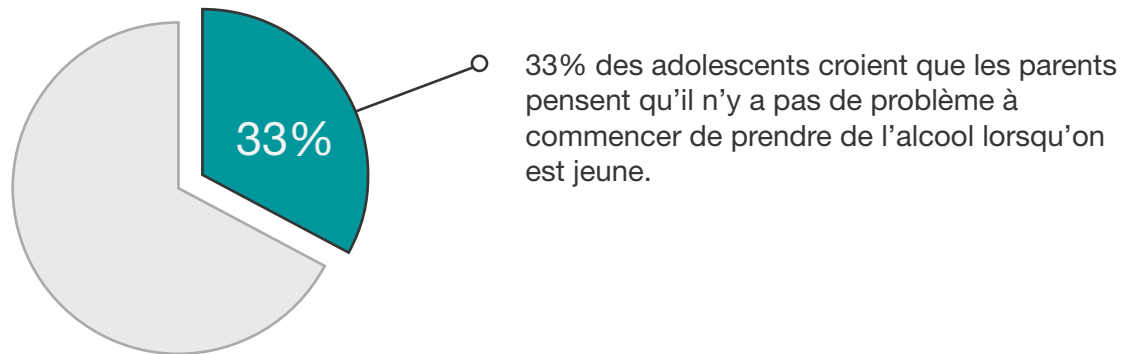
01

Lorsque les parents sont tolérants ou permissifs, à propos de la consommation d'alcool, les jeunes sont portés à boire davantage.

02

Consommer de l'alcool durant l'enfance et la préadolescence augmente significativement les risques de développer plus tard, des comportements d'abus et de dépendance. Ainsi, les jeunes qui ont commencé à boire précocement, comparativement à ceux qui ont débuté plus tardivement, sont plus à risque de vivre des problèmes à la fin du secondaire. Ces problèmes sont les suivants : abus d'alcool, violence reliée à la consommation d'alcool, conduite en état d'ébriété, blessures, absentéisme scolaire ou au travail, consommation de drogues illicites.

CROYANCE À RISQUE #3



ARGUMENTS

01

La consommation d'alcool durant l'enfance et la préadolescence n'est pas recommandée, car elle augmente les risques de développer des comportements d'abus et de dépendance et, de rencontrer des problèmes à la fin du secondaire : abus d'alcool, violence reliée à la consommation d'alcool, conduite en état d'ébriété, blessures, absentéisme scolaire ou au travail, etc.

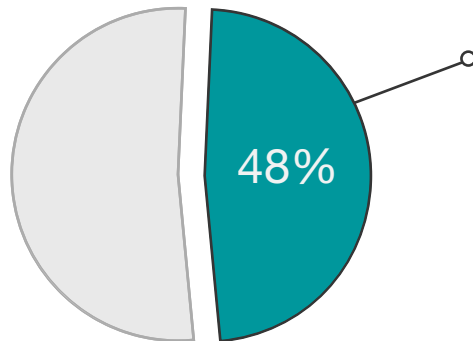
02

Plus un jeune commence à consommer tôt de l'alcool, plus il est à risque de développer des problèmes reliés à d'autres drogues dans le futur.

03

Les jeunes qui sont exposés à l'usage d'alcool de leurs parents sont plus à risque de consommer eux-mêmes de l'alcool. En effet, les comportements de consommation d'alcool des membres de la famille influencent la perception d'un jeune face à sa consommation, en ce sens qu'il trouve cela normal de consommer.

CROYANCE À RISQUE #4



48% des adolescents croient que les parents pensent que le cannabis est une drogue légère.

ARGUMENTS

01

La concentration en THC (l'ingrédient actif du cannabis) a beaucoup augmenté ces dernières années, faisant en sorte que cette drogue, qui était légère autrefois, l'est beaucoup moins actuellement.

02

Les études explorant les relations entre le cannabis et la santé mentale montrent que l'usage du cannabis augmente le risque d'apparition de troubles psychiatriques.

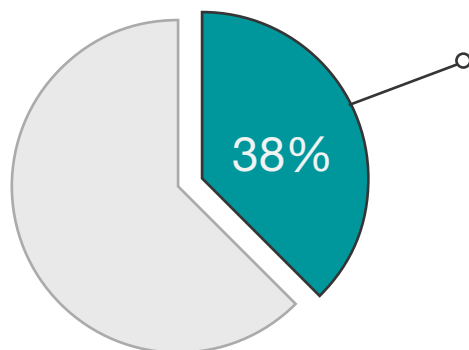
03

La consommation de cannabis altère la perception, diminue l'attention et la mémoire immédiate, engendre des troubles de la mémoire et des facultés d'apprentissage et peut induire un risque de dépendance, en plus d'être susceptible de causer des difficultés dans les relations avec l'entourage. Chez certains sujets prédisposés, elle peut également précipiter ou aggraver des troubles mentaux sévères. Ainsi, consommer du cannabis comporte des risques qui sont bien réels, même s'il y a des drogues qui sont encore plus dures et qui comportent plus de risques.

04

La consommation de cannabis des parents constitue un facteur de risque de consommation de cannabis chez les jeunes.

CROYANCE À RISQUE #5



38% des adolescents croient que les parents pensent que le cannabis ne perturbe pas l'esprit.

ARGUMENTS

01

La consommation du cannabis entraîne des difficultés à accomplir différentes tâches, perturbent la perception du temps, la perception visuelle et la mémoire immédiate

02

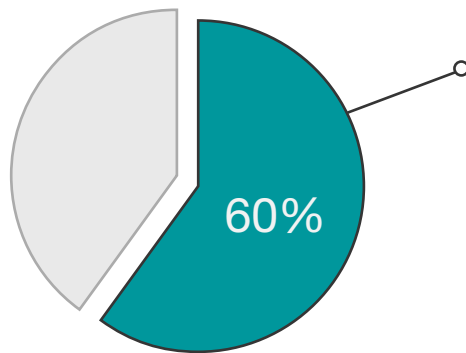
La consommation régulière de cannabis peut entraîner la perte de motivation avec des conséquences négatives sur : les études et le rendement au travail, les loisirs, les relations avec les amis et la famille.

03

Les études explorant les relations entre le cannabis et la santé mentale montrent que l'usage du cannabis augmente le risque d'apparition de troubles psychiatriques.

02 Les arguments face aux croyances des adolescents en ce qui concerne les conséquences de la consommation de psychotropes

CROYANCE À RISQUE #6



60% des adolescents croient que la consommation d'alcool amène une personne à vivre des expériences plaisantes.

ARGUMENTS

01

Autant une consommation d'alcool à faible dose peut faire vivre à un individu des expériences plaisantes, autant une consommation d'alcool (un déprimeur) à plus grande dose peut rendre un individu triste, déprimé, de mauvaise humeur, anxieux et parfois même agressif.

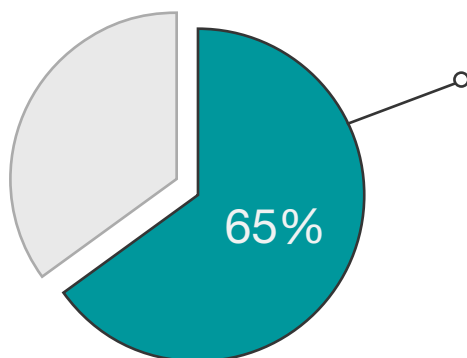
02

La consommation abusive d'alcool peut créer des problèmes personnels ou sociaux, tels que des mauvaises relations avec la famille ou les amis.

03

De nombreuses conséquences négatives de la consommation d'alcool sont envisageables : diminution de l'attention, altération du jugement, agressivité, troubles digestifs. Effets néfastes de l'alcool sur le plan de la santé physique et mentale, affectif, socioprofessionnel, financier et judiciaire.

CROYANCE À RISQUE #7



65% des adolescents croient que la consommation de certains psychotropes amène une personne à être plus dégénérée et donc, plus confiante, soit 55% pour l'alcool et 74% pour le cannabis.

ARGUMENTS

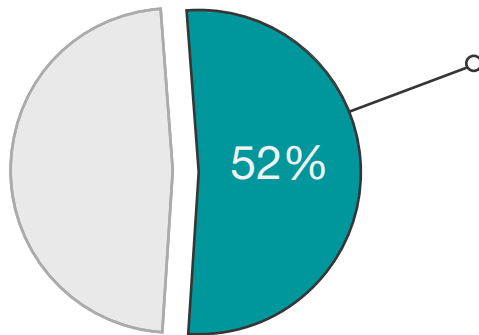
01

Suite à une faible dose d'alcool, les gens peuvent se sentir moins gênés et donc plus à l'aise et confiants. Par contre, ils deviennent souvent rapidement maladroits et confus suite à une plus grande dose d'alcool.

02

Il est vrai que la consommation de cannabis peut amener une personne à se sentir moins gênée. Par contre, certaines personnes qui consomment du cannabis deviennent plus gênées et se replient sur elles-mêmes. Elles peuvent même être en proie à un sentiment de crainte, d'angoisse, de dépression; quelques-unes sont en proie à la panique, à la terreur ou à des épisodes paranoïaques, particulièrement lorsqu'elles ont absorbé des doses importantes.

CROYANCE À RISQUE #8



52% des adolescents croient que la consommation d'alcool amène une personne à se faire accepter dans un groupe.

ARGUMENTS

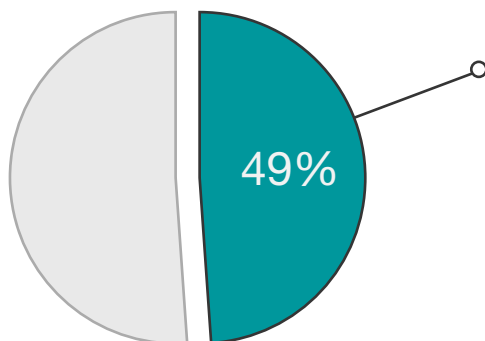
01

Près du quart des jeunes affirment que leur consommation d'alcool a entraîné des effets négatifs sur leurs relations interpersonnelles.

02

La consommation abusive d'alcool peut créer de mauvaises relations avec les amis et ainsi engendrer de l'isolement. Plus d'un consommateur d'alcool sur 6, de 15 à 24 ans, dit avoir vécu ce problème.

CROYANCE À RISQUE #9



49% des adolescents croient que la consommation de certains psychotropes n'amène pas une personne à vivre, à court terme, d'effets (de conséquences) sur ses études, soit 62% pour l'alcool et 36% pour le cannabis.

ARGUMENTS

01

La consommation d'alcool peut engendrer les problèmes suivants, susceptibles d'avoir un impact négatif sur les études :

- manque de concentration;
- relâchement de l'attention;
- altération de la capacité de jugement et de la coordination motrice;
- altération de plusieurs fonctions cérébrales.

02

Une personne qui commence à consommer lorsqu'elle est jeune, est plus sensible aux effets de l'alcool et plus à risque de rencontrer des problèmes reliés à la consommation, dont l'absentéisme scolaire.

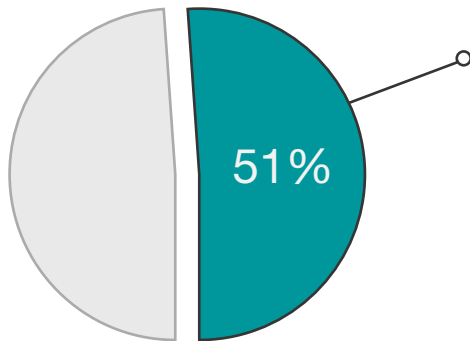
03

Les jeunes usagers de cannabis ayant consulté un centre d'intervention spécialisé en toxicomanie affirment avoir vécu un problème majeur d'ordre scolaire. En effet, les problèmes à l'école occupent même le premier rang des problèmes chez ces jeunes avant les problèmes psychologiques, médicaux et judiciaires.

04

La perte de motivation peut être une conséquence de la consommation chronique de cannabis. En plus d'affecter le rendement au travail, les loisirs, les relations avec les amis et la famille, elle peut affecter les études.

CROYANCE À RISQUE #10



51% des adolescents croient que la consommation d'alcool n'amène pas une personne à causer du stress aux gens qui l'aiment et à perdre leur confiance.

ARGUMENTS

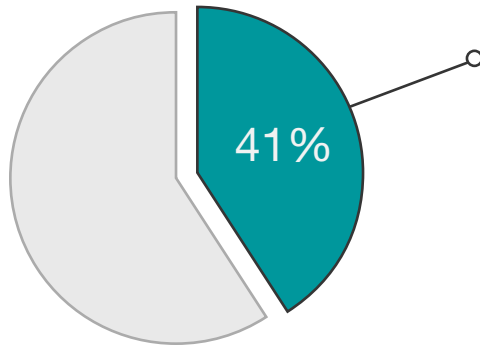
01

Près du quart des jeunes affirment que leur consommation d'alcool a entraîné des effets négatifs sur leurs relations interpersonnelles.

02

La consommation abusive d'alcool peut créer de mauvaises relations avec les amis et ainsi engendrer de l'isolement. Plus d'un consommateur d'alcool sur 6, de 15 à 24 ans, dit avoir vécu ce problème.

CROYANCE À RISQUE #11



41% des adolescents croient que la consommation de certains psychotropes n'amène pas une personne à toujours avoir besoin d'argent, soit 53% pour l'alcool et 28% pour le cannabis.

ARGUMENTS

01

Un adolescent qui consomme régulièrement de l'alcool ou du cannabis peut rarement financer sa consommation avec son argent de poche. Certains sont donc conduits à voler pour financer leur consommation. Dans tous les cas, ils sont dans l'illégalité et s'exposent à des poursuites.

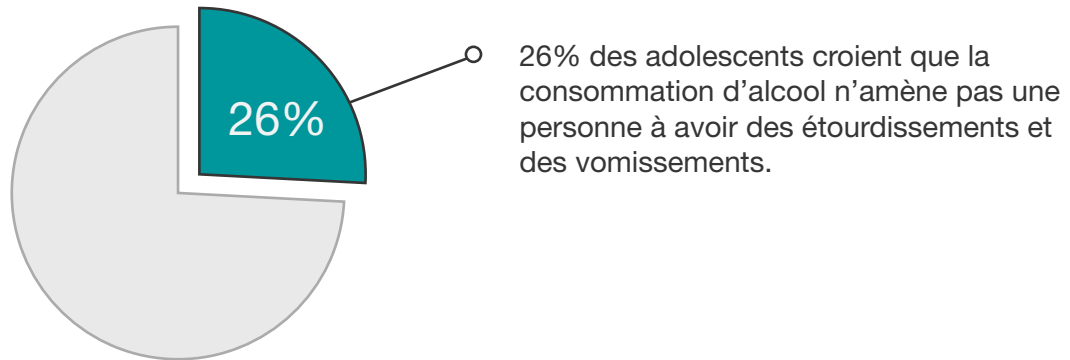
02

Près du quart des élèves du secondaire, qui consomment de l'alcool ou du cannabis, manquent d'argent pour d'autres achats.

03

Environ 12% des jeunes, de moins de 25 ans, affirment que leur consommation d'alcool a entraîné des effets négatifs sur leur situation financière.

CROYANCE À RISQUE #12

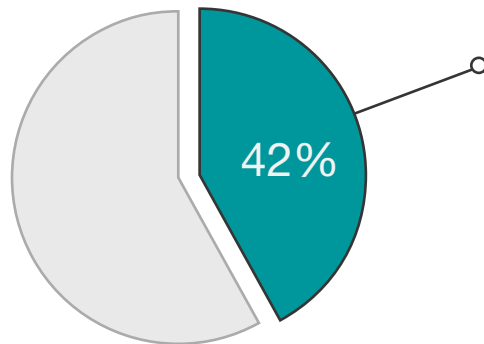


ARGUMENT

01

Selon les quantités consommées, l'alcool peut provoquer de sérieux troubles digestifs, tels la nausée ou des vomissements.

CROYANCE À RISQUE #13



42% des adolescents croient que la consommation d'alcool n'amène pas une personne à regretter ses gestes.

ARGUMENTS

01

Ce qu'une personne fait, lorsqu'elle est saoule, ne relève pas de son intelligence, mais de son jugement altéré à cause de l'alcool.

03

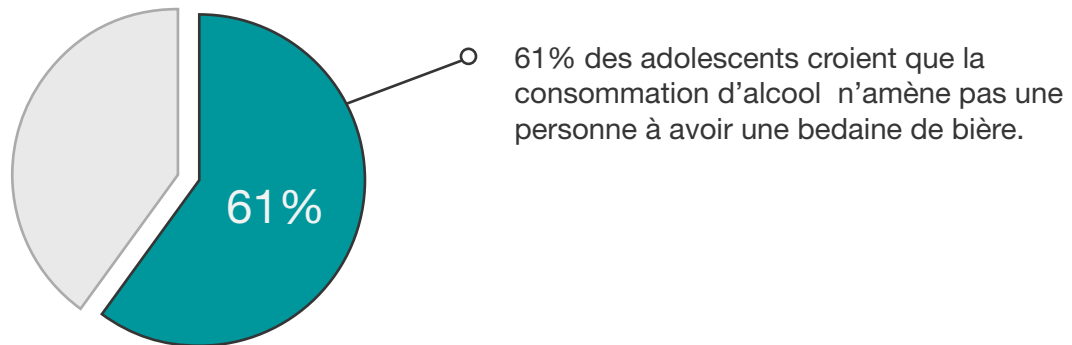
Plus du tiers des jeunes de 15 à 25 ans déclarent avoir subi au moins une conséquence néfaste au cours de leur vie en raison de leur propre consommation d'alcool.

02

La consommation d'alcool est accompagnée de risques sociaux :

- pertes de contrôle de soi qui peuvent conduire à des comportements de violence et à des passages à l'acte : agressions sexuelles, suicide, homicide;
- exposition à des agressions en raison d'une attitude parfois provocatrice ou du fait que la personne en état d'ébriété n'est plus capable de se défendre;
- diminution de la vigilance, souvent responsable d'accidents de la circulation et d'accidents de travail.

CROYANCE À RISQUE #14



ARGUMENT

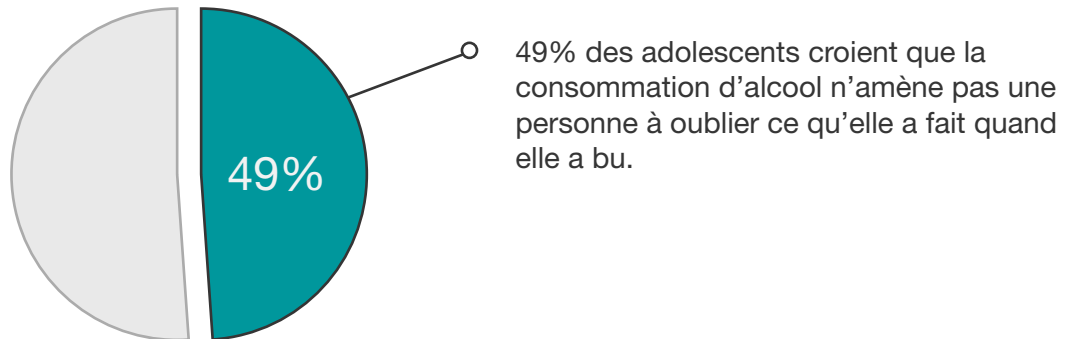
01

L'alcool est une substance forte en calories. En effet :

- une bière contient entre 150 à 480 calories,
- un verre de vin contient approximativement 100 calories,
- un verre de spiritueux contient environ 105 calories.

Dans une journée, un individu moyen doit absorber seulement entre 1 800 et 2 200 calories.

CROYANCE À RISQUE #15

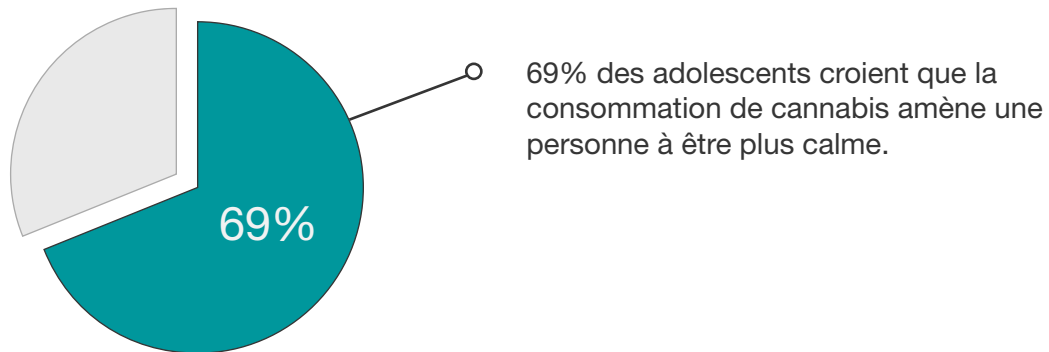


ARGUMENT

01

Certaines personnes éprouvent de l'amnésie ou des trous de mémoire (impossibilité de se rappeler des faits vécus pendant la consommation) suite à une intoxication sévère d'alcool.

CROYANCE À RISQUE #16



ARGUMENTS

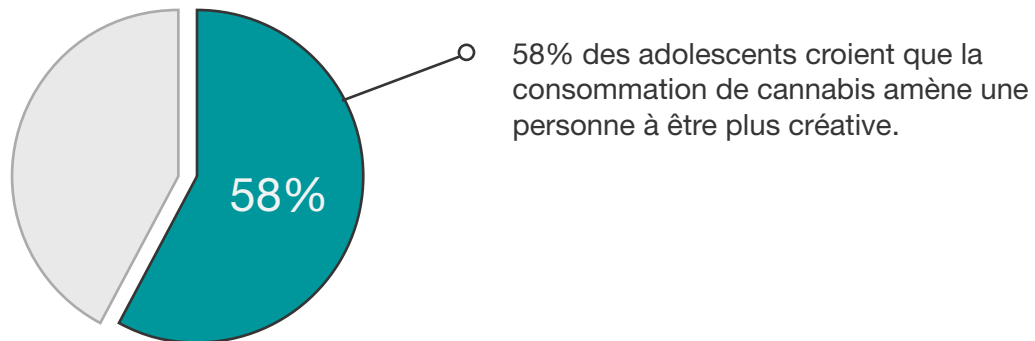
01

Il est vrai que la consommation de cannabis peut calmer certaines personnes. Par contre, plutôt que de calmer, la consommation de cannabis peut parfois au contraire provoquer de l'angoisse. Certaines personnes peuvent même devenir en proie à la panique, à la terreur ou à des épisodes paranoïaques, particulièrement

02

Les effets du cannabis sont variables : euphorie, accompagnée d'un sentiment d'apaisement, d'une légère somnolence et d'une envie spontanée de rire. Par contre, des doses fortes entraînent rapidement des difficultés à accomplir diverses tâches, une perturbation au niveau de la perception du temps, de la perception visuelle et de la mémoire immédiate. Elles provoquent également une léthargie et des troubles de la coordination des mouvements. On peut devenir dépendant du cannabis.

CROYANCE À RISQUE #17

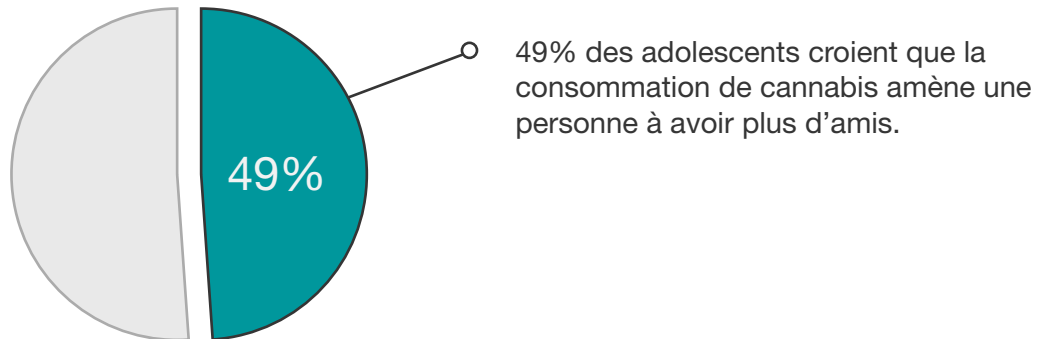


ARGUMENT

01

Bien que les consommateurs de cannabis puissent parfois se penser plus créatifs, des recherches scientifiques démontrent que la consommation de cannabis ne rend pas plus créatifs les nouveaux consommateurs et qu'avec le temps, elle peut, au contraire, diminuer la créativité chez les consommateurs réguliers.

CROYANCE À RISQUE #18

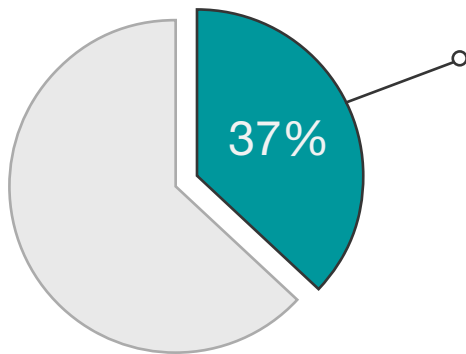


ARGUMENT

01

La consommation de cannabis peut amener la personne à s'isoler et à perdre ses amis. En effet, 15% des jeunes de 15 à 24 ans qui ont consommé des drogues, incluant le cannabis, admettent eux-mêmes que cette consommation a eu des effets néfastes sur leurs relations amicales et sur leur vie sociale.

CROYANCE À RISQUE #19



37% des adolescents croient que la consommation de cannabis n'amène pas une personne à être déconcentrée.

ARGUMENTS

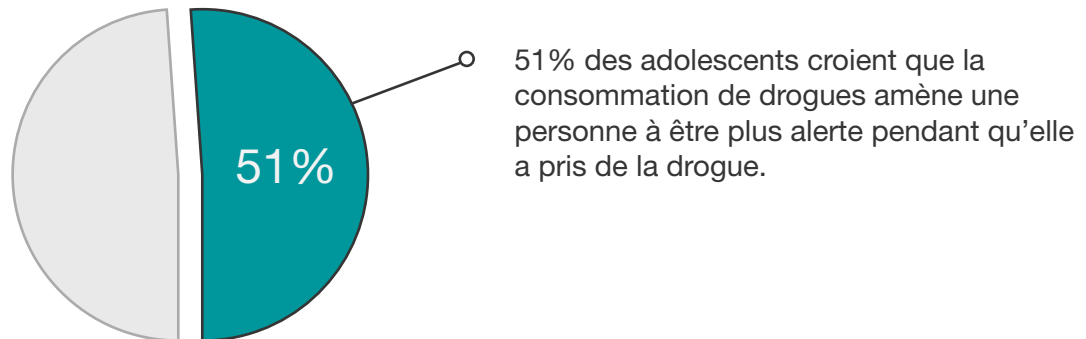
01

Au moment même de la consommation de cannabis, il y a généralement une altération de la concentration et de la mémoire chez l'utilisateur.

02

Des difficultés sur le plan de la concentration constituent par ailleurs souvent des signes d'une consommation excessive régulière.

CROYANCE À RISQUE #20

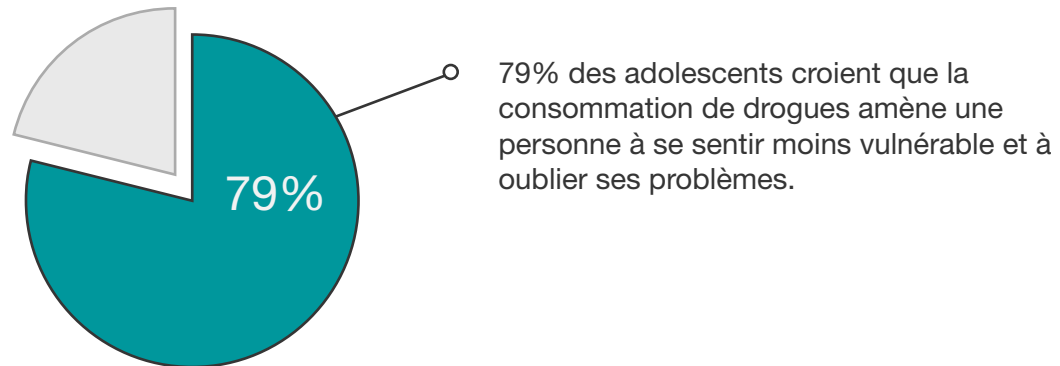


ARGUMENT

01

Une consommation chronique et abusive de drogues peut mener à des difficultés ou à l'incapacité de remplir ses obligations dans la vie professionnelle, à l'école ou à la maison, ce qui ne rend pas le consommateur de drogues plus alerte.

CROYANCE À RISQUE #21

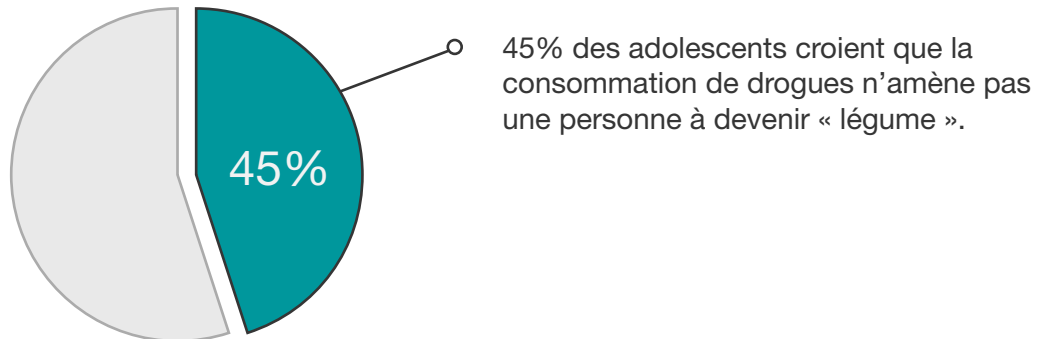


ARGUMENT

01

Les drogues peuvent constituer une échappatoire sur le moment, une façon de fuir le stress, un futur incertain ou la pression. Toutefois, oublier ses problèmes au lieu d'y faire face n'est pas une stratégie efficace à long terme, car cela ne règle pas les problèmes. Des stratégies plus efficaces pourraient, plutôt, être d'accepter la confrontation avec ses problèmes en ayant un esprit combatif. Il s'agit de tenter de résoudre ses problèmes, par exemple en recherchant de l'information ou en établissant un plan d'action pour résoudre ses problèmes, plutôt que de tenter de les oublier en consommant de l'alcool ou des drogues.

CROYANCE À RISQUE #22



ARGUMENTS

01

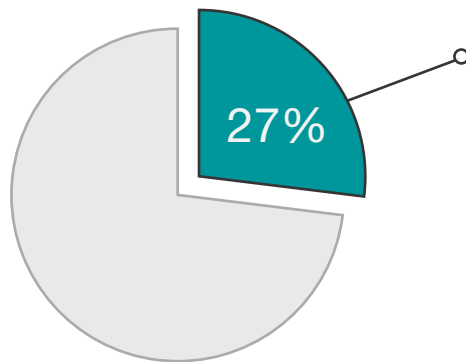
Sur le marché noir, l'origine, le contenu et le dosage des substances sont inconnus, confirmant ainsi qu'il est dangereux de consommer de la drogue, quelle qu'elle soit. En consommant une pilule, par exemple, il est absolument certain que son contenu est inconnu, même si le vendeur parle uniquement de « bon stock ». Ses effets sont, par le fait même, imprévisibles.

02

À long terme, l'abus de drogues peut causer des troubles de santé mentale.

03 Les arguments face aux croyances des adolescents en ce qui concerne l'influence des amis sur la consommation de psychotropes

CROYANCE À RISQUE #23



27% des adolescents trouvent difficile de ne pas consommer des psychotropes, si leurs ami(e)s en prennent ou qu'ils leur disent que c'est le fun d'en prendre, soit 43% pour l'alcool, 22% pour le cannabis et 17% pour les autres drogues.

ARGUMENTS

01

Un jeune qui fréquente un groupe d'amis qui consomment soit de l'alcool, du cannabis ou d'autres drogues est plus à risque de commencer ou de continuer à consommer ces substances. D'ailleurs, la consommation de ces substances par les amis est parmi les meilleurs prédicteurs de la consommation d'un jeune.

02

Les jeunes eux-mêmes reconnaissent l'influence négative des amis. En effet, environ un jeune consommateur de cannabis sur 6 dit en consommer parce que ses amis le font.

03

Un jeune qui recherche le plaisir à travers des expériences désapprouvées socialement (avoir un esprit rebelle ce qui est commun à l'adolescence), sera porté à suivre l'avis de ses amis qui lui disent que c'est le fun de consommer soit de l'alcool, du cannabis ou d'autres drogues.