

Comment parler aux jeunes de l'usage de substances



Mettez l'accent sur le dialogue et l'établissement d'une relation :

- Évitez d'entamer la discussion en vous plongeant dans les détails sur leur usage de substances.
- Commencez par des sujets plus légers et non menaçants, par exemple en leur posant des questions sur leur journée.
- Soyez sincère et authentique. Les jeunes sentent quand vous n'êtes pas sincère.
- Vérifiez régulièrement que vous comprenez bien la personne avec qui vous parlez.



Soyez optimiste :

- Célébrez les capacités et les points forts des jeunes, et reconnaissez leurs objectifs personnels.
- Faites-leur comprendre que le changement est possible et soutenez leur sentiment d'efficacité personnelle.

Évitez la stigmatisation et le blâme :

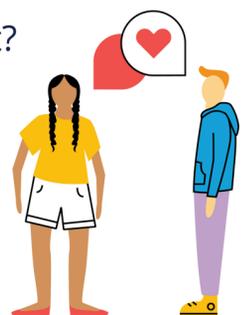
- Validez ce qui est compréhensible dans leur consommation (par exemple, l'automédication, la pression des pairs, etc.) plutôt que de la considérer comme un signe d'échec ou de déviance.

Considérations sur la manière de parler aux jeunes de l'usage de substances :

- **Réfléchissez à vos propres préjugés sur l'usage de substances**, par exemple que les jeunes agissent simplement par rébellion ou par choix et peuvent donc facilement changer de comportement.
- **Faites attention à votre langage**, utilisez un langage valorisant et conforme aux mots que les jeunes utilisent pendant la séance pour décrire leur expérience. Il est important d'utiliser un langage qui met la personne au premier plan.
- **Tenez compte du stade de développement et des capacités cognitives** pour adapter votre langage, les informations que vous partagez, les objectifs du traitement et les interventions.
- **Créez un environnement sûr** en utilisant des approches culturellement adaptées, tenant compte des traumatismes et du genre.
- **Collaborez.** Aidez les jeunes à faire leurs propres choix éclairés en les écoutant, en leur posant des questions ouvertes et en vous renseignant sur leurs objectifs. Le moment venu, vous pourrez partager les informations dont vous disposez grâce à notre expertise et à notre formation.

Voici quelques exemples de questions à poser aux jeunes pour explorer les avantages et les inconvénients de la consommation ou de la non-consommation de substances afin de les aider à réfléchir et à exprimer leurs objectifs personnels pour l'avenir :

- As-tu des amis qui boivent, fument ou consomment des drogues? Si oui, qu'en penses-tu?
- As-tu déjà essayé de passer une période sans consommer de substances? Comment ça s'est passé?
- À quand remonte la dernière fois que tu as consommé (que tu t'es saoulé/défoncé)? Te souviens-tu de tout?
- As-tu déjà pensé à changer ou à réduire ta consommation? Ou à arrêter une substance en particulier?
- Au cours des trois derniers mois, quelle est la plus longue période pendant laquelle tu n'as pas consommé d'alcool ou de drogues?
- Que se passe-t-il si tu ne consommes pas? Remarques-tu des changements physiques ou émotionnels?



Pour en savoir plus sur l'introspection, la préparation à une conversation avec des jeunes et la compréhension de la santé liée à la consommation de substances, consultez le document [Parler d'usage de substances avec les jeunes: conseils pour les alliés adultes](#) du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances.