

# Prévention des dépendances : quelques pistes pour les parents

*Ajouter le nom de l'établissement et de  
l'enseignant-e*

# Plan de la présentation

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

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

- Parce que fumer est devenue une habitude
- Parce que je suis souvent en proie au stress et que fumer me calme
- Parce que j'apprécie le goût du tabac
- Parce que je n'arrive pas à arrêter de fumer
- Parce que je m'ennuie
- Parce que mes copains et mes camarades fument
- Parce que sinon je ne sais souvent pas quoi faire de mes mains
- Parce que ça me donne un sentiment de liberté
- Parce que sinon je prendrais du poids
- Parce que je suis plus performant
- Parce qu'on dégage quelque chose en tant que fumeur
- Parce que c'est cool
- Parce que je suis convaincu que ça ne me fait personnellement pas de mal

***On ne devient pas dépendant-e du jour au lendemain !***

***D'une manière générale, les adolescent-e-s consomment pour expérimenter et ne renouvellent pas forcément leur expérience.***

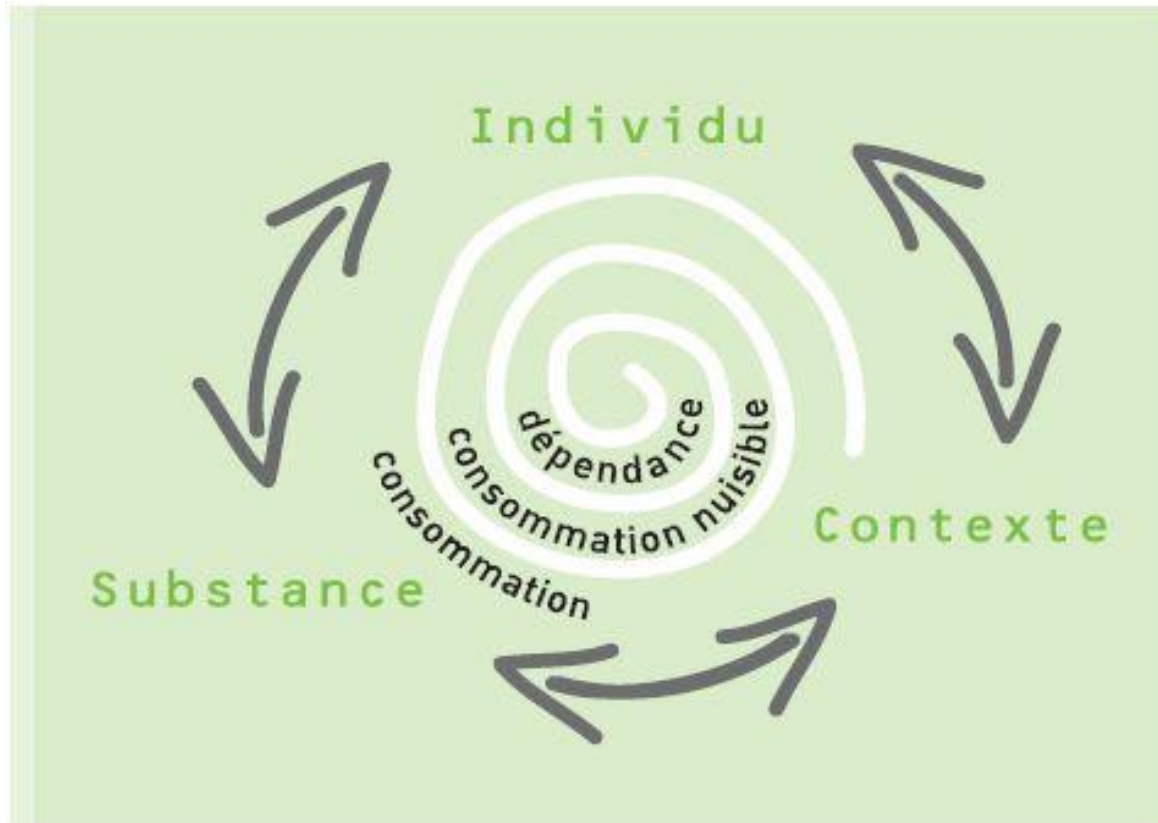
\*Monitoring tabac, 2011

# 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 reconforter lorsque je suis de mauvaise humeur
- Parce que cela m'aide lorsque je suis déprimé-e ou nerveux/se
- Pour oublier mes problèmes
- ...

\*Enquête auprès des adolescent-e-s HBSC, 2014

Le mode de consommation est lié à...



# Le tabac

# Le tabac : effets et risques

- **Effets, entre autres**

- La nicotine maintient éveillé
- Une impression de détente, due à la diminution des manifestations désagréables liées au manque de nicotine
- Les effets étant de courte durée, la consommation est répétée souvent

- **Risques, entre autres**

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

# Cigarette électronique et produits du tabac

- **Pipe à eau** : elle comprend aussi des risques et n'est pas moins toxique que la cigarette
- **Tabac à priser, snus** : Ils sont aussi dangereux, même s'ils sont sans fumée, notamment pour les risques de dépendance, de cancers et d'inflammations
- **E-cigarette** : si elle peut être considérée comme un moyen de réduction des risques pour les personnes qui fument beaucoup, les conséquences à long terme des produits inhalés sur la santé ne sont pas encore connus
- **Produits chauffés du tabac** : ici aussi, pas d'études assez récentes pour connaître les effets à long terme sur la santé



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

- Fumer réduit les performances physiques : après une cigarette, la force musculaire diminue temporairement d'environ 10%.
- L'haleine est désagréable; les vêtements, les cheveux et les doigts sentent la fumée; à plus long terme : dégradation des dents et de la peau = rien d'attirant !
- Son coût: 2 paquets par semaine représentent plus de CHF 886.- par an (2016)

# 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 et l'attention → risque d'accident
- Agit sur le comportement → désinhibition, agressivité  
→ accidents, bagarres, violences physiques et agressions sexuelles
- Intoxication alcoolique des jeunes: encore plus de risques !
- Coma éthylique
- ...

# L'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
- L'alcool peut influencer 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
- Du fait d'une proportion différente de liquide corporel et de tissus adipeux entre les hommes et les femmes de poids corporel identique, une même quantité consommée entraîne une alcoolémie plus élevée chez les femmes.

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

- Pas de remise ou vente d'alcool aux jeunes de moins de 16 ans (Bière, vin, cidre, etc...)
- 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

À **14-15 ans**, les jeunes ne devraient pas en consommer

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

À **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, parler des alternatives. Mais pas plus d'une consommation de boisson alcoolique par semaine.
- Discutez des alternatives avec les jeunes. Personne ne devrait se sentir obligé de boire de l'alcool alors qu'il ou elle n'aime pas ça.

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

# Le cannabis



# Le 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
- Cannabinoïde de synthèse
  - incorporé dans des mélanges d'herbe à fumer (par exemple «spice»), donne un effet similaire au THC, l'élément psychoactif du cannabis.

# Le cannabis : modes de consommation

## Inhalation

- Joint : Cigarette de cannabis (marihuana ou haschisch) avec ou sans tabac
- «bong» (pipe à eau)

## Ingestion

- Boissons : tisane, mélange avec du lait
- Pâtisseries, confitures...

# Le cannabis : effets et risques

## **A court terme**

- Diminution des capacités de mémoire, de concentration, vitesse de réaction
- Effet inhibiteur sur la motivation
- Risques associés à la qualité du produit lorsque le cannabis est mélangé à d'autres substances
- Inflammation des voies respiratoires, essoufflement, toux chronique ou bronchite

# Le cannabis : effets et risques

## A long terme

- Augmentation du risque de cancer
- Altération du traitement des informations complexes, de la mémoire et de la concentration
- Problèmes scolaires ou professionnels
- Déclenchement d'une psychose (en cas de prédispositions)
- Dépendance physique et mentale

# Le cannabis : effets et risques

## Les jeunes comme groupe vulnérable

- L'adolescence est une période clé du développement psychique et physique. Plus grande sensibilité au cannabis qu'un adulte, risques de complications plus élevés.
- Une consommation précoce peut avoir une influence sur le développement et la structure du cerveau.
- Un impact négatif sur les capacités d'apprentissage et le potentiel de développement au-delà du cadre scolaire, les apprentissages dans le domaine personnel peuvent être entravés si utilisation du cannabis pour gérer le stress et les émotions.

# 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 ou 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-e jeune commence tôt à consommer régulièrement de l'alcool, du tabac ou du cannabis, plus le risque est grand qu'il/elle développe une addiction.

# Les comportements problématiques

## Un exemple : la cyberaddiction



# La cyberaddiction

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

# Cyberaddiction, différentes problématiques et spécificités de genre

- Ce sont plutôt les jeux en ligne et les sites de communication qui peuvent devenir problématiques
- Utilisation par les jeunes selon le genre
  - Communication en ligne : surtout les filles
  - Jeux vidéo (type World of Warcraft) : surtout les garçons

# La cyberaddiction : les risques

- Impact négatif sur les relations sociales et familiales
- Risque de compromettre le développement de ses compétences sociales
- Impact négatif sur les performances scolaires et professionnelles
- Conséquences possibles sur la santé physique : défaut de posture, alimentation désordonnée, maux de tête, problèmes de vue
- Conséquences possibles sur la santé psychique : dépression, anxiété

***Certains usages excessifs d'Internet peuvent entraîner des modifications du cerveau, en particulier celles du centre responsable du plaisir***

# La cyberaddiction

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

# La cyberaddiction : quels messages ?

- S'intéresser et discuter de l'usage et des contenus des sites, jeux et films
- Restreindre l'accès à des jeux en se basant sur la norme d'âge PEGI : [www.pegi.info](http://www.pegi.info)
- Définir une durée d'utilisation d'Internet
- Contrôler et limiter l'accès au contenu sur Internet (filtres parentaux)

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

# Le rôle des parents

# Les 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 ou la jeune puisse parler de ses préoccupations
- S'intéresser aux activités, aux loisirs et, notamment, aux ami-e-s de ses enfants
- Se positionner rapidement et clairement, agir en cohérence et favoriser tout ce qui permet à son enfant d'être acteur de son mieux-être.

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



# L'influence des parents sur la consommation de tabac

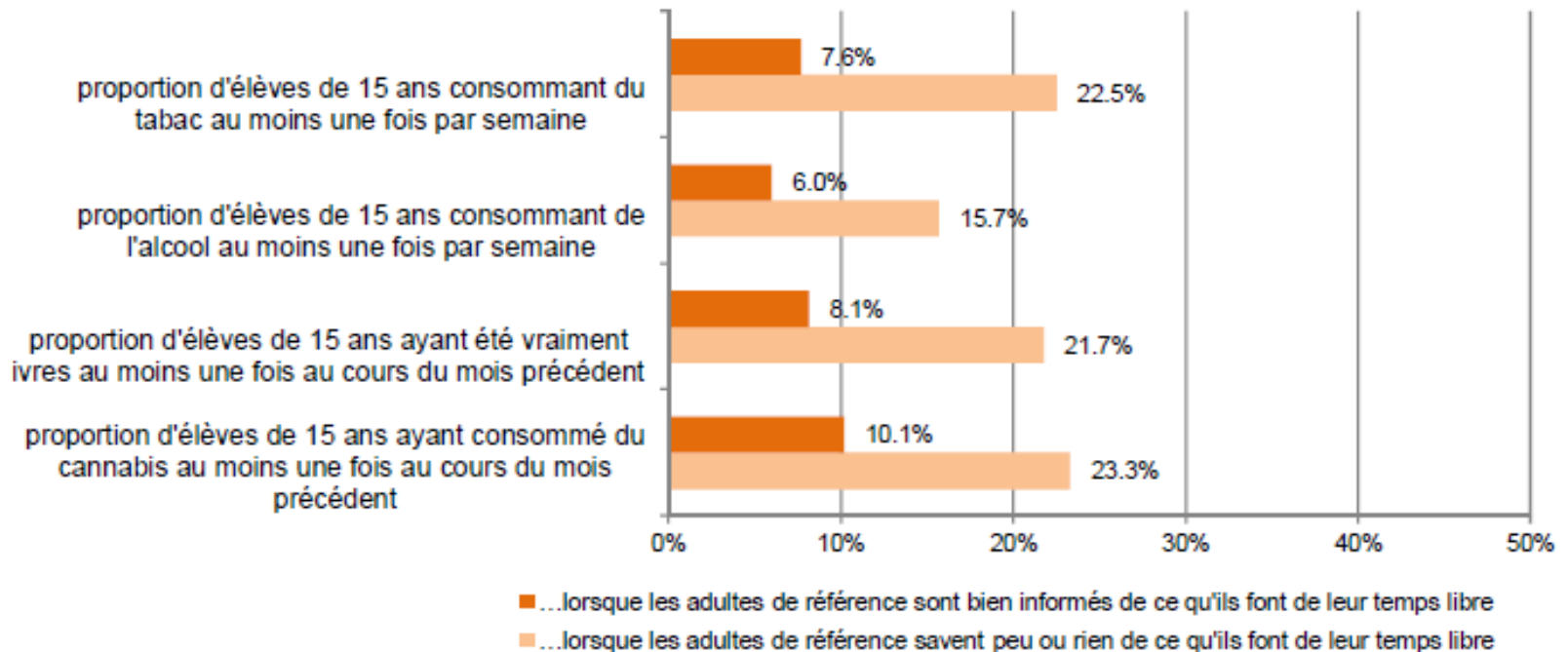
## **Les jeunes fument moins :**

- Si leurs parents désapprouvent la cigarette, même si eux-mêmes fument
- 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

Figure 1: proportions des jeunes de 15 ans qui présentent une consommation à risque des substances mentionnées, selon la connaissance que les adultes de référence ont de leurs activités de loisirs (HBSC 2014)

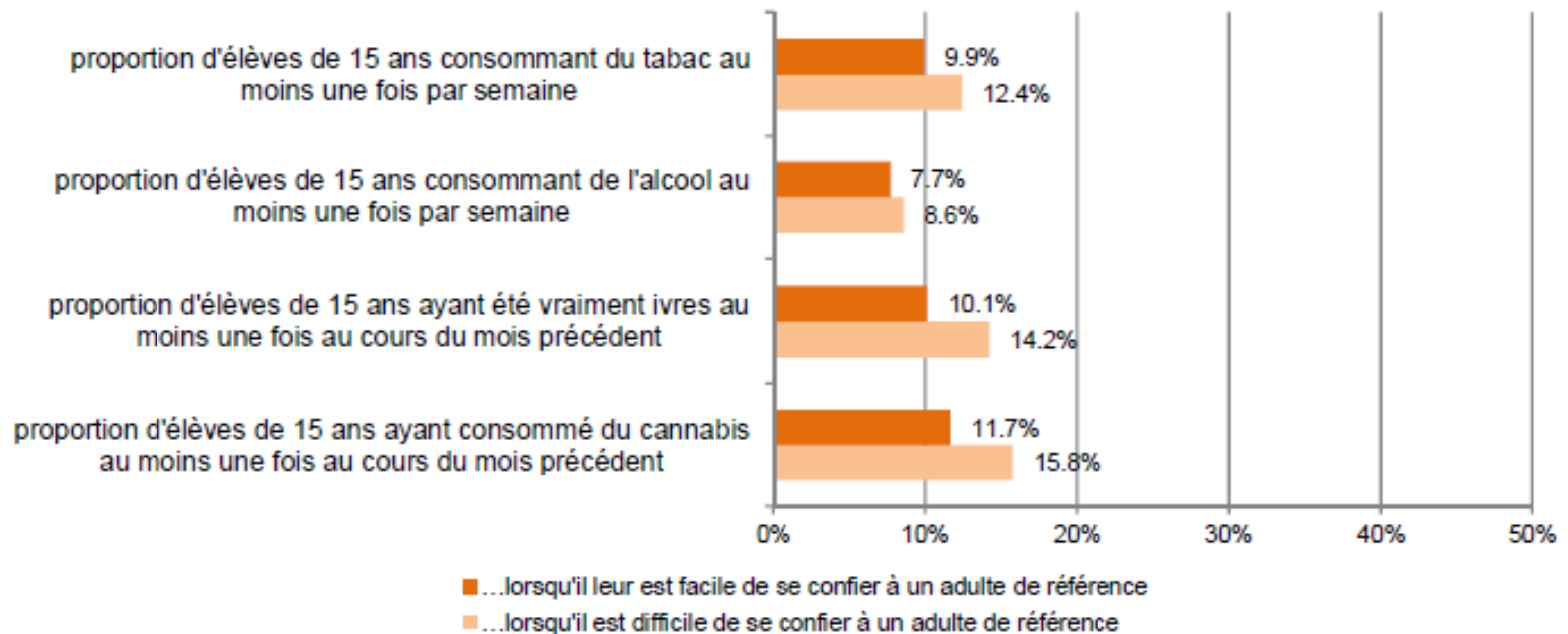


Exemple de lecture: 7.6 % des élèves dont les adultes de référence sont bien informés de ce qui se passe durant le temps libre fument au moins une fois par semaine. Cette part se monte à 22.5 % chez les élèves dont les adultes de référence en savent peu ou rien du tout.

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

## Pouvoir se confier à ses parents

Figure 2: proportions des jeunes de 15 ans qui présentent une consommation à risque des substances mentionnées, selon la facilité qu'ils ont de parler de leurs soucis avec un adulte de référence (HBSC 2014)



Exemple de lecture: 7.7 % des élèves qui peuvent facilement parler de leurs soucis avec un adulte de référence boivent au moins une fois par semaine de l'alcool. Cette part se monte à 8.6 % chez les élèves qui peuvent difficilement parler de leurs soucis avec un adulte de référence.

# Comment soutenir les jeunes ?

## Notamment :

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

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

# Sites à consulter : quelques propositions

- Addiction Suisse : [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)
- AT Suisse : [www.at-suisse.ch](http://www.at-suisse.ch)
- Portail de l'enquête sur la santé des élèves en Suisse : [www.hbsc.ch](http://www.hbsc.ch)
- Informations sur les effets de l'alcool sur le corps : [www.alcooldanslecorps.ch](http://www.alcooldanslecorps.ch)

***Vous y trouverez des informations ainsi que des documents gratuits à télécharger.***

# Ce que fait ma classe en matière de prévention:

A remplir par chaque enseignant-e

