

AGIR, RÉAGIR

AIDER

ÊTRE AIDÉ

143

Adolescence : entre quête d'autonomie
et besoin des parents

Ne pas préjuger d'une consommation

L'importance du dialogue en cas
de consommation

L'importance du dialogue en
matière de prévention

Exercer son autorité parentale pour
établir des repères

Adresses et téléphones utiles

L'usage, l'usage nocif et la dépendance concernent bien plus les adultes que les adolescents ou les jeunes. Mais la plupart des consommations problématiques commencent avant vingt ans. C'est pourquoi ce chapitre consacre une place importante à l'adolescence et à la façon dont les parents peuvent encadrer et soutenir leur enfant en quête d'autonomie.



>> ADOLESCENCE : ENTRE QUÊTE D'AUTONOMIE ET BESOIN DES PARENTS

L'adolescence est la période la plus propice aux premières expériences, motivées par la curiosité ou la recherche de sensations nouvelles : premières amours, première cigarette, premières soirées... À cet âge, l'expérimentation est aussi une façon d'entrer dans un groupe ou de conforter son appartenance au groupe.

Ces essais passent par des excès. Qu'elles soient "bruyantes" (attitudes provocatrices) ou "silencieuses" (repli sur soi), ces manifestations ne signifient pas a priori que l'adolescent est en difficulté.

Cette période de recherche et d'hésitation est souvent compliquée à vivre pour l'adolescent et son entourage. La discussion est d'autant plus difficile qu'à cet âge, l'adolescent peut ressentir l'aide des parents comme un obstacle à son indépendance ; mais dans le même temps, il a besoin de se sentir encadré par eux. Il s'agit donc pour les parents de naviguer entre cette quête d'autonomie et ce besoin important de soutien familial.

Chercher conseil et assistance n'est pas une marque de faiblesse.

>> NE PAS PRÉJUGER D'UNE CONSOMMATION

Toute consommation, même au stade de l'expérimentation et surtout lorsqu'il s'agit de produits illicites, peut être considérée comme problématique. Mais tout comme un verre de vin ou une cigarette ne rend pas alcoolo-dépendant ou tabaco-dépendant, un adolescent qui fait une fois l'expérimentation du cannabis n'est pas un toxicomane.

L'expérimentation, dans un contexte particulier, n'a pas forcément un caractère durable et rien ne sert de dramatiser un essai ou une erreur.

En outre, cette consommation, le plus souvent, ne l'entraînera pas vers "l'escalade", vers des produits plus dangereux.

Les proches peuvent aider à prendre conscience des risques, en donnant des informations claires et précises. Les consommations excessives font partie le plus souvent d'un ensemble de comportements à risques ou de symptômes qui sont l'expression d'un malaise passager, ou bien de difficultés plus profondes. Dans ce cas, il est parfois nécessaire d'être conseillé par un professionnel de santé.

>> L'IMPORTANCE DU DIALOGUE EN CAS DE CONSOMMATION

Quels que soient le produit et le stade de sa consommation, il est très important de maintenir le dialogue avec l'adolescent. Il doit se sentir soutenu et écouté. S'il consomme des produits illicites ou fait un usage abusif d'alcool, par exemple, on peut tenter de repérer avec lui les difficultés, personnelles, au sein de la famille et

Un adolescent qui fume occasionnellement du cannabis n'est pas un toxicomane.

**Le dialogue
parents/
adolescents
tient une place
importante dans
le comportement
tabagique des
jeunes.**

>>>

dans son entourage, qui l'ont amené à ce comportement.

Dans ces discussions, il est important de valoriser son enfant, de l'encourager et de favoriser ses contacts avec l'extérieur.

Mieux vaut éviter de centrer toute la discussion sur les risques qu'il encourt pour sa santé : à cet âge, un discours trop alarmiste n'a que peu d'effet. Mieux vaut lui expliquer que l'adolescence est un moment important de construction de sa personnalité et que la consommation de drogues peut représenter un réel risque d'échec, scolaire ou social.

Selon le degré de dépendance de l'adolescent au produit consommé, il sera plus ou moins possible de l'aider à stopper sa consommation. En cas de forte dépendance ou de difficultés psychologiques persistantes, il ne faut pas hésiter à demander une aide extérieure pour être éventuellement guidé vers des centres spécialisés (voir pages suivantes les lignes téléphoniques et les centres de soins spécialisés).

**>>L'IMPORTANCE DU DIALOGUE
EN MATIÈRE DE PRÉVENTION**

Retarder le plus possible l'expérimentation du tabac et de l'alcool peut atténuer le risque d'un comportement d'usage nocif ou d'une dépendance ultérieure.

Les discussions peuvent commencer très tôt avec les enfants, dès la pré-adolescence. Très tôt, ils entendent parler des drogues ou voient autour d'eux des consommateurs : on peut dès cet âge leur expliquer ce qu'est la dépendance et leur dire que la consommation de certains de ces produits est punie par la loi. Important également : les aider à exprimer leur propre jugement, ce qui, si l'occasion se présente, les aidera plus tard à prendre leurs distances face à la pression du groupe.



Quelles questions se poser face à l'usage d'une substance psychoactive ?

> Quel(s) est (sont) le(s) produit(s) consommé(s) ?

> La consommation est-elle rare, fréquente ou régulière ?

> Quelle est la quantité consommée ?

> Quelles sont les circonstances de consommation (isolée ou en groupe) ?

> Y a-t-il des conséquences nocives ou des dommages ?

> Quelle importance le consommateur reconnaît-il à cet usage ? Pour s'amuser de temps en temps ? Pour faire comme les autres ?

Parce qu'il l'estime indispensable à son bien-être ?

S'interroger, parler en toute confiance d'une consommation, quelle qu'elle soit, est nécessaire.

La plupart des consommations resteront sans conséquences graves si le dialogue est instauré. Malgré tout, dans certaines situations, il y a lieu de se faire aider.

L'accepter, c'est souvent trouver des solutions à des situations jugées insupportables.

>> EXERCER SON AUTORITÉ PARENTALE POUR ÉTABLIR DES REPÈRES

Refuser ou fuir les conflits ne résout pas les problèmes. Dire non à un jeune enfant qui s'apprête à faire quelque chose de dangereux ou d'interdit, dire non à un adolescent sans avoir peur d'exercer son autorité sont des attitudes éducatives tout aussi essentielles pour lui que celles qui consistent à l'ouvrir à des connaissances nouvelles.

Il est donc important de poser des limites à l'adolescent, selon vos propres méthodes d'éducation : ce peut être par exemple d'interdire de fumer à la maison.

Des études confirment la place éducative de l'interdit dans les comportements de consommation des plus jeunes. Inciter l'adolescent à retarder le plus possible l'expérimentation du tabac et de l'alcool peut atténuer le risque d'un comportement d'usage nocif ou d'une dépendance ultérieure.

LES LIGNES TÉLÉPHONIQUES **POUR ÊTRE**

DROGUES INFO SERVICE
0 800 23 13 13

> 7j/7 - APPEL GRATUIT

DROGUES INFO SERVICE

0 800 23 13 13

Appel gratuit depuis un poste fixe.

A partir d'un portable : **01 70 23 13 13** au prix d'une communication ordinaire.

ÉCOUTE CANNABIS
0 811 91 20 20

> 8h - 20h - COÛT D'UN APPEL LOCAL

ÉCOUTE CANNABIS

0 811 91 20 20

Coût d'une communication locale depuis un poste fixe - 7j/7 de 8h à 20h.

ÉCOUTE ALCOOL
0 811 91 30 30

> 14h - 2h - COÛT D'UN APPEL LOCAL

ÉCOUTE ALCOOL

0 811 91 30 30

Coût d'une communication locale depuis un poste fixe - 7j/7 de 14h à 2h.

>> Ces trois lignes sont gérées par le service national d'accueil téléphonique Drogues Alcool Tabac Info Service (DATIS) qui apporte des informations et une aide pour faire face aux difficultés

liées à la consommation de toute substances psychoactives et propose 7 jours/7, de façon confidentielle et anonyme :

> une aide et un soutien adaptés aux besoins de chacun,

> des informations précises sur les effets, les risques, la loi, les lieux d'accueil,
> des conseils de prévention,
> une orientation vers des professionnels compétents.



AIDÉ

TABAC INFO SERVICE

0 825 309 310

Du lundi au samedi de 8h à 20h - 0,15 €/min

Un seul numéro pour les fumeurs et les professionnels de la santé.

>> Cette ligne téléphonique propose un accompagnement personnalisé aux fumeurs souhaitant arrêter leur consommation : au cours d'un entretien téléphonique, des tabacologues diplômés font le point avec leur interlocuteur sur sa dépendance, son expérience de l'arrêt, ses motivations, ses craintes, les difficultés qu'il peut rencontrer, les traitements les plus appropriés... La personne peut être rappelée, si elle le souhaite, pour être soutenue dans sa démarche.

LES LIGNES TÉLÉPHONIQUES **POUR ÊTRE**

FIL SANTÉ JEUNES

0 800 235 236

Tous les jours de 8h à minuit, anonyme et gratuit.

>> Ce service offre aux jeunes une écoute individualisée en matière de santé physique, psychique et sociale par des psychologues et des médecins.

ECOUTE DOPAGE

0 800 15 2000

Numéro Vert gratuit depuis un poste fixe, confidentiel et anonyme. Du lundi au vendredi de 10h à 20h.

>> Cette ligne est destinée à aider et orienter efficacement les sportifs en difficulté face au dopage et toutes les personnes concernées de près ou de loin par les questions concernant le dopage. Les chargés d'accueil téléphonique sont des psychologues ou des médecins du sport ayant une formation spécialisée.



AIDÉ

SIDA INFO SERVICE

0 800 840 800

Numéro Vert gratuit depuis un poste fixe,
confidentiel et anonyme - 7j/7

HÉPATITES INFO SERVICE

0 800 845 800

Tous les jours de 9h à 23h,
service d'écoute anonyme et gratuit
sur les hépatites

>> Ces lignes permettent de répondre à des interrogations liées au VIH/sida et aux hépatites ainsi qu'aux autres pathologies qui, par leur prévention, leur mode de transmission s'apparen-

tent au VIH. Sida Info Service et Hépatites Info Service sont à l'écoute de tous : séronégatif, séropositif, malade ou proche d'une personne touchée.

LES LIEUX D'ACCUEIL

Il est possible de s'adresser à un professionnel de santé (infirmière scolaire, médecin du travail) ou à son médecin traitant qui saura assurer une prise en charge ou réorienter si nécessaire.

On peut aussi s'adresser à des structures spécialisées :

>> LES POINTS ACCUEIL ÉCOUTE JEUNES (PAEJ)

Ce sont des lieux d'accueil, d'écoute et de parole qui s'adressent aux jeunes les plus en difficulté. Une de leurs missions est la prévention des conduites à risques.

>> LES CONSULTATIONS spécifiques pour le cannabis

Depuis 2005, un réseau de consultations spécifiques a été mis en place dans l'ensemble des départements. Gratuites et anonymes, elles sont destinées aux jeunes consommateurs de cannabis et autres substances psychoactives et à leur famille. Ces consultations menées par des professionnels formés aux spécificités du cannabis permettent :

- >> d'effectuer un bilan des consommations,
- >> d'apporter une information et un conseil personnalisé aux consommateurs et à leur famille,
- >> d'aider en quelques consultations à arrêter la consommation,
- >> de proposer une prise en charge à long terme lorsque la situation le justifie.



» AIDE AU SEVRAGE TABAGIQUE

Des consultations d'aide au sevrage tabagique, implantées le plus souvent dans les hôpitaux, prennent en charge les fumeurs les plus dépendants et les personnes ayant déjà souffert d'une maladie liée au tabac.

Des consultations médicales en médecine générale sont aussi proposées. Le sevrage tabagique peut être accompagné d'un substitut nicotinique (patchs, gommes à mâcher) ; ces traitements sont aussi délivrés aux fumeurs hospitalisés.

Un premier contact auprès d'un médecin (généraliste ou psychiatre) ou d'un autre professionnel de santé (psychologue, infirmière) peut permettre une orientation vers des soins adaptés, surtout si la consommation de substances psychoactives est associée à des difficultés psychologiques ou de comportement général.

» SOINS EN ALCOOLOGIE (CCAA)

> En ambulatoire, les CCAA (centres de cure ambulatoire en alcoologie) proposent des soins et un accompagnement social aux personnes en difficulté avec l'alcool (200 centres sont implantés en France).

> En milieu hospitalier, des unités d'accueil en alcoologie accueillent 20 000 malades par an et leur proposent un traitement.

> Des centres de post-cure proposent des soins et une aide à la réinsertion sociale.

» LES CSST

Les CSST (centres de soins spécialisés pour toxicomanes) accueillent toute personne souffrant d'une dépendance et assurent la prise en charge d'environ 70 000 personnes.

Pour connaître la structure d'accueil la plus proche de chez vous :

> par Internet :
www.drogues.gouv.fr, rubrique « adresses utiles » pour trouver toutes les coordonnées des services spécialisés par département ou par région ;

> par téléphone :
DROGUES INFO SERVICE :
0 800 23 13 13
(Appel gratuit depuis un poste fixe)
ECOUTE CANNABIS :
0 811 91 20 20 (coût d'une communication locale depuis un poste fixe)



Les services spécialisés pour l'alcool et les drogues (CSST et CCAA) seront bientôt organisés dans des structures communes, appelées centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA).

Les 250 organismes ouverts en France, proposent une grande diversité de prestations (médicales, psychologiques, sociales, éducatives). Une cinquantaine d'établissements offrent un hébergement (appelé généralement post-cure). Les hébergements sont organisés selon le projet personnel de la personne dépendante et sa situation, en vue d'une stabilisation : dans un cadre collectif, dans des réseaux de familles d'accueil, ou encore en appartements thérapeutiques relais. Des hébergements de transition et d'urgence, des nuitées d'hôtel peuvent également être proposés selon la structure d'accueil, la demande et la situation de la personne.

» Dans les hôpitaux, les centres de santé, les centres médico-psychologiques, des conseils et des soins peuvent être donnés à tous ceux qui en font la demande. De nombreux établissements de soins spécialisés existent sur l'ensemble du territoire et proposent d'accompagner, de soigner le consommateur et, selon les cas et l'établissement, son entourage.

» EN MILIEU PÉNITENTIAIRE

En milieu pénitentiaire, des soins spécialisés en faveur des détenus usagers de drogues et d'alcool sont proposés et des actions conduites afin de préparer leur sortie, en liaison avec des institutions extérieures.

LES SITES

INTERNET

www.drogues.gouv.fr

> pour en savoir plus sur les drogues, leurs effets et leurs dangers.

>> Le site

www.drogues.gouv.fr donne accès à :

- des informations scientifiques actualisées sur tous les produits : alcool, cannabis, cocaïne, ecstasy, héroïne, tabac et autres drogues ;
- une synthèse de presse quotidienne, des données chiffrées et les derniers rapports scientifiques ;
- des documents d'information et de prévention à destination de tous ;
- une base de données documentaire.

Drogues Info Service sur **www.drogues.gouv.fr** anime trois rubriques :

Vos questions/

Nos réponses :

Espace de dialogue et de conseils pour recevoir des réponses précises, anonymes et consultables par tous.

Questions les plus

fréquemment posées :

Rubrique qui apporte des informations synthétiques et précises sur un thème, un produit, une problématique (le cannabis, les drogues et la loi, le dépistage des produits...).

Adresses utiles :

Rubrique qui permet de trouver les coordonnées de tous les services spécialisés :

- par domaine de compétence : alcoologie, toxicomanie, tabacologie ;
- par type d'activité : information, prévention, soin ;
- par département ou par région.

LES SITES INTERNET

www.inpes.sante.fr

>> Le site de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) présente les programmes de prévention (tabac, drogues, alcool, sida, etc.), les actions de communication, les publications (le catalogue en ligne dont une majorité de documents téléchargeables), les actions de terrain, les formations, les bases documentaires, la pédagogthèque... Un site pour le grand public et les professionnels.

www.filsantejeunes.com

>> Le site propose une documentation sur la santé des jeunes, des dossiers mensuels, des actualités hebdomadaires, plusieurs forums et la possibilité de questionner des professionnels de santé par mail.

www.tabac-info-service.fr

>> Le site est dédié à l'arrêt du tabac. Développé par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé, il propose des outils et des exercices interactifs pour faire le point sur sa dépendance, ses motivations pour arrêter, etc., ainsi qu'un coaching interactif pour être accompagné dans sa démarche d'arrêt.



**Collection "Drogues : savoir plus",
éditée et diffusée par la MILDT
et l'INPES**

Comprendre l'action des drogues.

Décembre 1999 : 49 p.

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/354.pdf>

Livret juridique.

Avril 2004, 148p.

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/660.pdf>

**Socle de connaissances :
approche multi-thématique des questions
de prévention et d'usage de drogues.**

Retranscription d'une série de 10 interviews.

Janvier 2002 : 61 p.

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/491.pdf>

**Prévention de l'usage de drogues :
questions éducatives.**

Janvier 2002 : 69 p.

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/492.pdf>

