



# Reconnaître les signes : consommation de substances et utilisation excessive des technologies chez les jeunes

Principaux points à retenir du webinaire n° 2 sur la prévention des dépendances – Reconnaître les signes de consommation de substances et de dépendances comportementales, présenté par Santé mentale en milieu scolaire Ontario

Les renseignements suivants sont tirés du webinaire présenté par la D<sup>re</sup> Toulia Kourgiantakis, professeure agrégée à l'École de travail social de l'Université Laval. De l'information supplémentaire a également été ajoutée, notamment les réponses à des questions soumises par des parents et des aidants naturels ontariens.

Si la consommation de substances ou l'utilisation de la technologie par votre enfant devient problématique, vous pourriez remarquer des répercussions sur :

- sa santé physique ou mentale
- ses relations avec ses amis ou sa famille
- sa scolarité ou sa vie quotidienne

## Signes courants

Voici quelques signes qui peuvent indiquer que votre enfant éprouve des difficultés liées à la consommation de substances ou à une utilisation excessive des technologies :

SIGNES COURANTS	
<b>Changements dans la consommation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Consommation plus fréquente de substances</li><li>• Essai de nouvelles substances</li><li>• Consommation excessive (p. ex., consommer une grande quantité en peu de temps, comme cinq verres d'alcool ou plus en une seule occasion, ou passer de longues périodes à regarder du contenu en continu)</li><li>• Adoption de nouveaux modes de consommation (p. ex., ressentir le besoin de consommer du cannabis chaque soir pour s'endormir, ou rester éveillé toute la nuit à jouer à des jeux vidéo ou à faire défiler des pages sur Internet)</li></ul>



SIGNES COURANTS	
<b>Changements d'humeur et de comportement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritabilité accrue</li> <li>• Difficulté à gérer ses émotions</li> <li>• Baisse de motivation</li> <li>• Mauvaise humeur</li> </ul>
<b>Changements dans la santé physique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Changement dans les habitudes de sommeil</li> <li>• Perte d'appétit, perte ou prise de poids</li> <li>• Fatigue fréquente / manque d'énergie</li> </ul>
<b>Difficultés scolaires et sociales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absentéisme scolaire</li> <li>• Baisse des résultats scolaires</li> <li>• Retrait de la famille ou des amis</li> </ul>

## Réponses à vos questions

QUESTIONS	RÉPONSES
<b>Mon enfant regarde son téléphone cellulaire sans arrêt et cela m'inquiète. Comment aborder le sujet avec lui?</b>	<p>Le fait de vérifier constamment son téléphone cellulaire est un comportement courant chez les jeunes (et chez les adultes aussi). Il est important de réfléchir à l'incidence que ces vérifications fréquentes ont sur la vie quotidienne de votre enfant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Est-il plus anxieux? (ce qui pourrait affecter sa santé mentale)</li> <li>• Dort-il moins? (ce qui peut nuire à sa santé physique)</li> <li>• S'éloigne-t-il des autres? (ce qui peut influencer ses relations sociales)</li> </ul> <p>Avant d'engager la conversation, il peut être utile d'identifier clairement votre principale préoccupation. Par exemple, est-ce que ces vérifications répétées le poussent à se retirer de la famille et à moins communiquer? Ou remarquez-vous qu'il reste sur son téléphone jusque tard dans la nuit et ne dort pas suffisamment? Aborder votre enfant en lui parlant d'une préoccupation précise peut être plus efficace – et moins intimidant – que de simplement lui dire qu'il passe trop de temps sur son téléphone.</p> <p>Une fois que vous avez déterminé ce qui vous inquiète le plus, réfléchissez au moment et à la manière les plus propices pour en discuter avec lui, de façon à favoriser un dialogue ouvert.</p> <p>➔ <a href="#">Apprenez-en plus</a> sur la façon de parler à votre enfant de la surutilisation des technologies</p>



QUESTIONS	RÉPONSES
<b>Quelles sont les raisons qui pourraient pousser mon enfant à consommer des substances?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se sentir bien – la consommation peut procurer à votre enfant des sensations de plaisir et de bien-être</li> <li>• Se sentir mieux – consommer pour faire face au stress, à l'anxiété ou à d'autres difficultés liées à la santé mentale</li> <li>• Expérimenter – vouloir savoir ce que l'on ressent en consommant et découvrir cette expérience</li> <li>• Suivre les autres – vouloir se rapprocher de ses pairs et/ou éprouver un sentiment d'appartenance</li> </ul> <p>Comprendre les motivations de votre enfant peut vous aider à adapter votre réaction et à offrir un soutien plus approprié.</p> <p>➔ Apprenez directement auprès des jeunes grâce à ce <a href="#">rapport du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances</a>.</p>

## **Vous cherchez de l'aide pour un enfant ou un jeune qui rencontre des difficultés liées à la consommation de substances?**

SOUTIEN	
<b>Programme VAST-Jeunesse (CAMH)</b>	<p>Soutien pour les jeunes (12 à 21 ans) confrontés à des problèmes de consommation de substances, de vapotage ou d'utilisation excessive des technologies</p> <p>Visitez le site : <a href="https://www.wehearyou.ca/on-tecoute">https://www.wehearyou.ca/on-tecoute</a></p>
<b>ConnexOntario</b>	<p>Ligne d'assistance téléphonique gratuite, disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, offrant du soutien et de l'information sur les services de santé mentale et de lutte contre les dépendances</p> <p>Visitez le site : <a href="http://connexontario.ca">connexontario.ca</a></p>
<b>HabiloMédias</b>	<p>Ressources en ligne pour aider les parents et les aidants naturels à s'y retrouver dans l'utilisation des technologies</p> <p>Visitez le site : <a href="https://habilomedias.ca/ressources-pour-parents">https://habilomedias.ca/ressources-pour-parents</a></p>
<b>Services pour les personnes et les familles autochtones de l'Ontario aux prises avec des problèmes de santé mentale et de toxicomanie</b>	<p>Visitez le site : <a href="https://www.ontario.ca/fr/page/services-pour-les-personnes-et-les-familles-autochtones-aux-prises-avec-des-problemes-de-sante">https://www.ontario.ca/fr/page/services-pour-les-personnes-et-les-familles-autochtones-aux-prises-avec-des-problemes-de-sante</a></p>
<b>CMHA Ontario</b>	<p>Pour en savoir plus sur les services destinés aux enfants et aux jeunes de l'Ontario</p> <p>Visitez le site : <a href="https://ontario.cmha.ca/documents/finding-and-navigating-addiction-services-for-children-and-youth/">https://ontario.cmha.ca/documents/finding-and-navigating-addiction-services-for-children-and-youth/</a> (en anglais seulement)</p>



---

## Références

- Agence de la santé publique du Canada (2018). Prévenir la consommation problématique de substances chez les jeunes. <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/corporate/publications/chief-public-health-officer-reports-state-public-health-canada/2018-preventing-problematic-substance-use-youth/2018-prevenir-consommation-problematique-substance-jeunes.pdf>
- Ali, S., Mouton, C. P., Jabeen, S., Ofoemezie, E. K., Bailey, R. K., Shahid, M. et Zeng, Q. (2010). Early Detection of Illicit Drug Use in Teenagers. *Innovations in Clinical Neuroscience*. 2010; 8(12): 24–28. PMID: 22247815; PMCID: PMC3257983. (en anglais seulement)
- Centre canadien de lutte contre les toxicomanies (2015). *Les effets de la consommation de cannabis pendant l'adolescence (rapport sommaire)*. <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-05/CCSA-Effects-of-Cannabis-Use-during-Adolescence-Summary-2015-fr.pdf>
- Elhai, J. D., Rozgonjuk, D. et Brailovskaia, J. (2021). Editorial: Problematic Internet Technology Use: Assessment, Risk Factors, Comorbidity, Adverse Consequences and Intervention. *Frontiers in Psychiatry*. 2021; 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.786019> (en anglais seulement)
- Kourgiantakis, T., Hamilton, A., Tait, C., Tekirdag Kosar, A. K., Lau, C. K., McNeil, S., ... et Goldstein, A. L. (2024). Reducing the harms of cannabis use in youth post-legalization: insights from Ontario youth, parents, and service providers. *Harm Reduction Journal*, 21(1), 193. (en anglais seulement)

