



Parler de la consommation de substances au foyer

Principaux points à retenir du webinaire n° 3 sur la prévention des dépendances – Comment parler de la consommation de substances au foyer, organisé par Santé mentale en milieu scolaire Ontario

Les informations ci-dessous proviennent du webinaire présenté par Ashleigh Hyland, responsable du programme CAPSA. De l'information supplémentaire a également été ajoutée, notamment les réponses à des questions soumises par des parents et des aidants naturels ontariens.

La manière dont nous parlons de la consommation de substances est importante

La façon dont nous abordons la consommation de substances peut faire toute la différence pour le bien-être d'un jeune. Lorsque nous en parlons avec connaissance et compassion, les jeunes se sentent soutenus et sont plus susceptibles de demander de l'aide. À l'inverse, lorsque nous utilisons un langage culpabilisant ou stigmatisant, ils peuvent se sentir en insécurité, hésiter à s'exprimer ouvertement et ne pas chercher de l'aide lorsqu'ils en ont besoin.

La stigmatisation est un obstacle

La stigmatisation peut être définie comme un ensemble de croyances erronées à propos d'un groupe de personnes partageant au moins un trait commun ([CAPSA, 2020](#)).

CAPSA est une organisation nationale qui se consacre à la réduction de la stigmatisation et à la promotion de l'équité en santé par l'éducation, la recherche et l'action. Pour en savoir plus, consultez le site <https://capsa.ca/fr/>.

La stigmatisation se manifeste souvent sous forme de stéréotypes, d'étiquettes ou de discrimination (p. ex., seules les personnes « mauvaises » ou « dangereuses » consomment des drogues). Elle constitue souvent le plus grand obstacle à la discussion sur la consommation de substances et à la recherche d'aide.

Les jeunes sont également souvent touchés par l'auto-stigmatisation liée à la consommation de substances. Cela signifie qu'ils peuvent intérioriser certains des messages négatifs et erronés véhiculés à ce sujet. L'auto-stigmatisation peut entraîner :

- de la honte liée à la consommation;
- la peur d'être jugé par les autres;
- le refus de demander de l'aide.

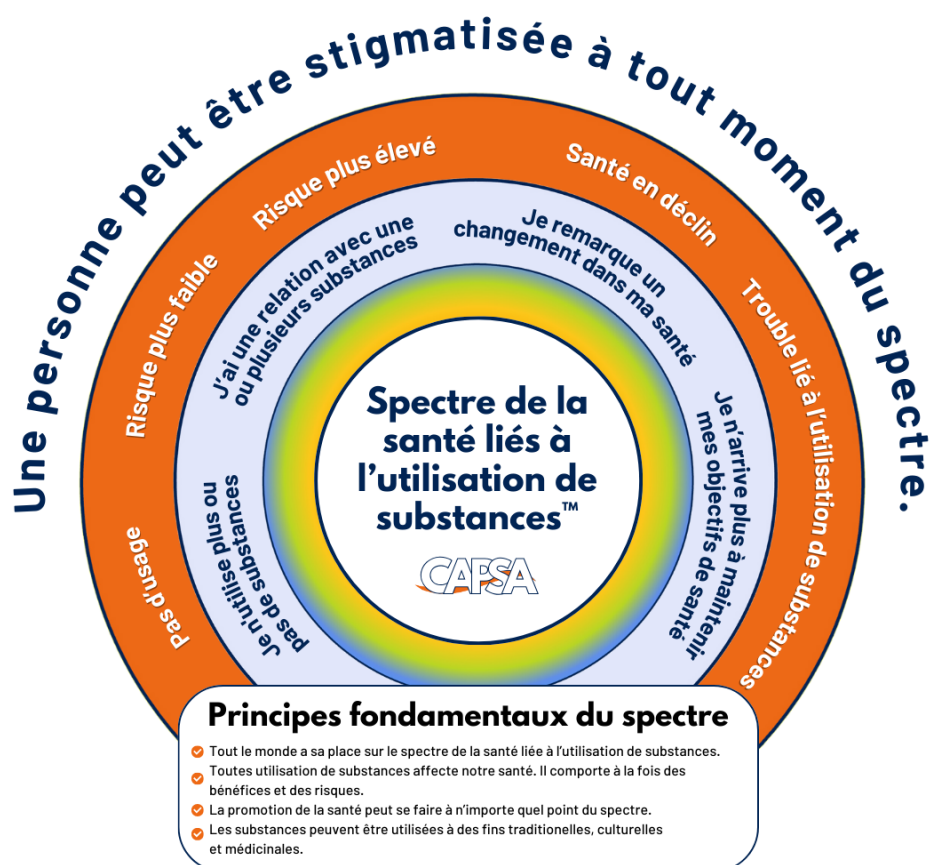


L'auto-stigmatisation peut aussi affecter les parents et les aidants naturels. Certains hésitent à révéler la consommation de substances de leur enfant à l'école, à des professionnels de la santé ou à la famille, par crainte d'être jugés ou tenus responsables de cette consommation.

Qu'est-ce que la santé liée à la consommation de substances?

La santé liée à la consommation de substances est « un terme qui englobe l'ensemble des effets positifs et négatifs associés à la consommation de substances » (CAPSA, 2022). Le spectre de la santé liée à l'utilisation de substances, élaboré par CAPSA (voir l'image ci-dessous), illustre la relation d'une personne avec les substances, allant de l'abstinence totale au trouble lié à l'utilisation de substances. Il montre que tout le monde se situe quelque part sur ce spectre, quelle que soit la quantité consommée ou l'objectif recherché, et que nous pouvons contribuer à améliorer les résultats en matière de santé, peu importe la situation de la personne.

Le fait de reconnaître que la consommation de substances puisse avoir des avantages (comme soulager la douleur ou être utilisée dans un contexte cérémoniel), mais qu'elle puisse aussi comporter des risques (p. ex., des effets néfastes importants sur la santé physique), peut vous aider à aborder la conversation avec votre enfant sans jugement, de façon plus bienveillante et constructive.



Source : CAPSA



Comment parler à votre enfant

Les jeunes abordent souvent les conversations sur la consommation de substances en s'attendant à être jugés ou à ressentir de la honte. L'objectif est donc de centrer la discussion sur la confiance et le soutien, plutôt que sur la peur et les conséquences.

- Réfléchissez à vos propres convictions. Quels messages avez-vous reçus durant votre enfance? Comment peuvent-ils influencer vos conversations avec votre enfant?
- Essayez de comprendre les raisons qui poussent votre enfant à consommer des substances. Chercher à comprendre ne signifie pas que vous devez partager son point de vue.
- Examinez votre propre relation avec les substances et donnez l'exemple en adoptant des stratégies d'adaptation saines.
- Utilisez des questions ouvertes (p. ex., « Qu'est-ce que tu penses de... » plutôt que « Tu ne prends pas de drogue, n'est-ce pas? »).
- Mettez l'accent sur la confiance et le soutien plutôt que sur la peur et les conséquences. Si votre enfant consomme des substances, discutez de l'importance de prioriser sa santé et sa sécurité. Vous pouvez, par exemple, lui conseiller de ne jamais consommer seul ou lui faire savoir qu'il peut toujours vous appeler pour que vous veniez le chercher, même s'il a bu.
- Soyez présent et écoutez activement, sans faire la morale.

Réponses à vos questions

QUESTIONS	RÉPONSES
À partir de quel âge puis-je commencer à parler à mon enfant de la consommation de substances?	<p>Les recherches montrent que plus on aborde le sujet tôt, mieux c'est. Il existe des façons adaptées à l'âge de votre enfant pour parler de consommation de substances. Même les jeunes enfants peuvent comprendre les notions de santé et de maladie, ainsi que l'importance de prendre soin de leur santé. Leur parler de la sécurité entourant les médicaments peut poser les bases d'une approche sécuritaire vis-à-vis des substances. Par exemple, vous pouvez leur dire : « Nous prenons des médicaments lorsque nous sommes malades, mais il n'est pas sécuritaire d'en prendre sans ma présence (ou celle d'un autre adulte de confiance). »</p> <p>Vous pouvez aussi tirer parti de leur curiosité. Si votre enfant voit quelqu'un fumer et vous pose des questions, profitez de ce moment pour lui donner des informations simples et dénuées de jugement. Vous pourriez dire : « Fumer peut endommager nos poumons et rendre la respiration difficile. Certaines personnes consomment du tabac lorsqu'elles se sentent stressées, car elles trouvent que cela les aide à gérer leurs émotions. »</p>



QUESTIONS	RÉPONSES
Comment puis-je parler à mon enfant d'un membre de la famille qui souffre d'un trouble lié à la consommation de substances?	<p>La quantité de détails que vous partagerez dépendra de l'âge et du stade de développement de votre enfant. Même très jeunes, les enfants comprennent souvent ce que signifie être malade. Il peut donc être approprié d'expliquer à un jeune enfant qu'un membre de la famille est actuellement malade, qu'il consulte des professionnels de la santé et qu'il reçoit de l'aide pour aller mieux. Vous pouvez aussi lui dire que vous le verrez peut-être moins souvent pendant sa période de rétablissement.</p> <p>Si votre enfant est plus âgé, vous pouvez fournir davantage d'explications sur l'incidence d'un trouble lié à la consommation de substances, notamment sur la prise de décisions ou d'autres aspects de la vie de la personne concernée.</p> <p>Lorsque vous abordez ce sujet, faites particulièrement attention au langage que vous utilisez. Évitez les jugements, les stéréotypes ou les étiquettes, afin de maintenir une discussion ouverte et bienveillante.</p>
Mon enfant s'est fait de nouveaux amis qui consomment du cannabis et de l'alcool. Comment puis-je lui parler de l'importance de faire des choix éclairés favorisant sa santé et son bien-être?	<p>Vous pouvez aider votre enfant à tisser des liens avec des personnes qui respectent ses décisions, même si celles-ci sont différentes des siennes. Le fait que ses amis consomment des substances ne signifie pas nécessairement que votre enfant le fera aussi.</p> <p>Discutez avec lui de la façon dont il prendrait ses décisions en matière de consommation dans différentes situations. Vous pouvez, par exemple, l'encourager à réfléchir à ce qu'il ferait s'il était confronté à des substances.</p> <p>Enfin, essayez d'être attentif aux jugements ou aux inquiétudes que vous pourriez laisser transparaître dans vos conversations. Gardez en tête que l'objectif est de créer un espace sécurisant où votre enfant se sentira à l'aise de parler ouvertement de sa relation avec les substances.</p>

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

SOUTIEN	
Programme VAST-Jeunesse (CAMH)	<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 : https://www.wehearyou.ca/on-tecoute</p>
ConnexOntario	<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 : connexontario.ca</p>



SOUTIEN	
Services pour les personnes et les familles autochtones de l'Ontario aux prises avec des problèmes de santé mentale et de toxicomanie	Visitez le site : https://www.ontario.ca/fr/page/services-pour-les-personnes-et-les-familles-autochtones-aux-prises-avec-des-problemes-de-sante
CMHA Ontario	Pour en savoir plus sur les services destinés aux enfants et aux jeunes de l'Ontario Visitez le site : https://ontario.cmha.ca/documents/finding-and-navigating-addiction-services-for-children-and-youth/ (en anglais seulement)

Références

- CAPSA. (s.d.). *Qu'entendons-nous par la santé liée à l'utilisation de substances ?*. Centre canadien d'expertise sur l'usage de substances (CAPSA). Consulté le 26 septembre 2025, tiré de <https://capsa.ca/fr/sante-liee-a-lutilisation-de-substances/>
- CAPSA (s.d.) *Understanding Substance Use Health: A Matter of Equity*. Community Addictions Peer Support Association (CAPSA). Consulté le 24 septembre 2025, tiré de <https://capsa.ca/wp-content/uploads/2022/10/CAPSA-Substance-Use-Health-EN-1.pdf> (en anglais seulement)
- CAPSA et CCSA. (s.d.). *Se servir des mots pour surmonter la stigmatisation*. Centre canadien sur les dépendances et l'usage des substances (CAPSA). Consulté le 8 juillet 2025, tiré de [Se servir des mots pour surmonter la stigmatisation : un guide d'introduction | Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances](#)
- Crisis Toolkit*. (s.d.). Addiction. The Next Step. <https://addictionthenextstep.com/crisis-toolkit/> (en anglais seulement)
- Douglass, C. H., Block, K., Eghrari, D., Horyniak, D., Hellard, M. E. et Lim, M. S. C. (2024). "You have to drink with a little bit of shame": Alcohol and other drug use among young people from migrant and ethnic minority backgrounds in Melbourne, Australia. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 23(2), 340–364. <https://doi.org/10.1080/15332640.2022.2091703> (en anglais seulement)
- Earnshaw, V. A., Bogart, L. M., Menino, D., Kelly, J. F., Chaudoir, S. R., Brousseau, N. et Levy, S. (2019). Disclosure, Stigma, and Social Support among Young People Receiving Treatment for Substance Use Disorders and their Caregivers: A Qualitative Analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(6), 1535–1549. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9930-8> (en anglais seulement)
- Matsuda, Y., Thalasinis, R. D., Parra, A., Roman Laporte, R., Mejia-Botero, M. A., Adera, A. L., Siles, M., Lazaro, G., Venkata, R. N. et De Santis, J. P. (2023). Parent-child communication about substance use, puberty, sex, and social media use among Hispanic parents and pre-adolescent children. *PloS One*, 18(11), e0295303. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0295303> (en anglais seulement)
- Pettigrew, J., Miller-Day, M., Shin, Y. J., Krieger, J. L., Hecht, M. L. et Graham, J. W. (2018). Parental Messages about Substance Use in Early Adolescence: Extending a Model of Drug Talk Styles. *Health Communication*, 33(3), 349–358. <https://doi.org/10.1080/10410236.2017.1283565> (en anglais seulement)
- Rahim, M. et Patton, R. (2015). The association between shame and substance use in young people: a systematic review. *PeerJ*, 3, e737. <https://doi.org/10.7717/peerj.737> (en anglais seulement)
- Yang, L., Wong, L. Y., Grivel, M. M. et Hasin, D. S. (2017). Stigma and substance use disorders: an international phenomenon. *Current Opinion in Psychiatry*, 30(5), 378–388. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000351> (en anglais seulement)

