LES JEUNES ET LA CONSOMMATION DE DROGUES ET D'ALCOOL DURANT LA PANDÉMIE

La réalité

L'utilisation de drogues chez les jeunes de 10 à 24 ans se limite le plus souvent à un usage expérimental. Le problème réside dans le comportement ou dans la relation entre le jeune et la drogue. Il est important que les aidants se tiennent informés sur la consommation de drogues et d'alcool chez les jeunes et sachent parler aux jeunes des problèmes liés à l'abus de drogues.

Consommation de drogues et d'alcool : les tendances durant la pandémie

L'information qui suit s'applique aux jeunes tant à l'intérieur qu'à l'extérieur du système de protection de l'enfance, car leurs expériences sont sensiblement les mêmes.

La consommation de drogues chez les jeunes a augmenté partout au Canada durant la pandémie de coronavirus. Les facteurs courants associés à une consommation accrue sont le stress, l'inquiétude, la dépression, la solitude, l'ennui et l'absence de routine quotidienne. Les substances les plus utilisées par les jeunes Canadiens sont les opiacés, l'alcool, le cannabis, la cigarette et la cigarette électronique. Les jeunes se tournent souvent vers ces substances pour échapper à la réalité ou à leurs problèmes.

Les drogues le plus souvent consommées par les jeunes peuvent nuire à la capacité des poumons de se dilater correctement et réduire l'apport en oxygène dans le corps en ralentissant le système nerveux central. Ce phénomène augmente le risque de complications graves pour la santé. En outre, ces substances sont couramment utilisées dans les situations de partage, ce qui accroît le risque de contracter le coronavirus.

Certains jeunes âgés de 14 à 27 ans ont déclaré que leur consommation de drogues a diminué pendant la pandémie. Pour certains, cette diminution s'explique en partie par le fait que la pandémie leur a permis de prendre une « grande respiration » et de mettre en veilleuse les aspects stressants de l'école, les interactions sociales et les questions liées à leur avenir. Pour d'autres, cette diminution est due au fait qu'ils se trouvent plus souvent en présence de leurs aidants et d'autres résidents et qu'ils sont incapables d'avoir accès à des drogues ou d'en consommer.

Signes d'abus de drogues chez les jeunes

Les jeunes consomment de la drogue pour ressentir une appartenance, de l'amour, du pouvoir, du plaisir, de la liberté ou pour échapper à la réalité. Les signes les plus courants associés à une consommation de drogue abusive sont les suivants : changements d'humeur marqués et colères inhabituelles; dépression; anxiété; hostilité; repli sur soi; mauvaise hygiène; changements dans les habitudes de sommeil, les passe-temps, les intérêts, les amis et l'apparence; changements dans les résultats scolaires; secret entourant les biens, les activités et la communication avec les amis; demandes accrues d'argent; utilisation d'encens, de parfums, de rince-bouche ou autres pour masquer les odeurs; utilisation de gouttes ophtalmiques pour masquer les yeux rouges; disparition inexpliquée de médicaments d'ordonnance (analgésiques, narcotiques et pyschorégulateurs).

Voies d'intervention : Parler aux jeunes des risques de l'abus de drogues

- Amorcez la conversation avec la personne. Évitez de lui faire la morale, qui ne suscitera que de la culpabilité, de la honte, de la colère et le repli sur soi.
- Demandez-lui comment elle va. Échangez avec elle pour tisser un lien de confiance plutôt que de lui parler de façon formelle de la consommation de drogues.
- Demandez-lui son opinion sur ce qui se passe. La situation est peut-être différente de ce qu'elle semble être.
- Restez en contact avec la personne. Vous pourriez avoir à discuter plusieurs fois du sujet avec elle.
- Continuez de vous informer sur les drogues et leurs effets.
- Établissez des objectifs ensemble. Passez en revue les objectifs qui n'ont pas été atteints. Ne jetez pas l'éponge. Montrez à la personne qu'il est normal de se tromper et de recommencer.
- N'oubliez pas que tout le monde fait des erreurs. Avant que le cerveau ne soit entièrement développé à l'âge de 25 ans, il est naturel pour les jeunes de prendre des risques, d'être impulsifs et d'expérimenter.
- Demandez de l'aide au besoin. Beaucoup de jeunes et d'aidants font face à cette situation. Il est normal que les aidants n'aient pas toutes les réponses.
- Adoptez des comportements sains. Les jeunes comptent sur leurs aidants pour donner le bon exemple. Prenez soin de vous et adoptez des comportements sains face aux problèmes ou aux situations difficiles.

Pour consulter les sources et les documents originaux, visitez le www.childtraumaresearch.ca

Cette publication a été réalisée grâce au généreux soutien de :

Child Trauma Research Centre UNIVERSITY OF REGINA
Faculty of SOCIAL WORK
SHRF SASKATCHEWAN HEALTH RESEARCH FOUNDATION
CIHR IRSC Canadian Institutes of Health Research / Instituts de recherche en santé du Canada