

Douze choses que les parents peuvent faire pour prévenir la dépendance

Introduction

Tout comme nous développons une protection contre d'autres pathologies bien avant l'apparition probable des symptômes, il est essentiel que nous commençons à renforcer les facteurs de protection de nos enfants contre la maladie de la dépendance avant l'adolescence et bien avant la situation où ils sont offert de la drogue ou de l'alcool.

Cette boîte à outils traduit la science de la prévention en stratégies simples que les parents et les soignants peuvent intégrer dans la vie quotidienne occupée, pour faire de notre mieux pour empêcher nos enfants de développer une dépendance plus tard dans la vie.



Parlez-en tôt et souvent

La recherche est claire, parlez tôt et souvent avec vos enfants des risques liés à la consommation d'alcool, de tabac, de marijuana, de médicaments sur ordonnance et d'autres substances. Il ne s'agit pas d'une discussion ponctuelle, mais d'un dialogue continu qui changera avec le temps.

Essayez d'en parler dans un cadre décontracté où tout le monde peut parler librement, comme pendant un repas, une promenade ou en voiture. Parler de la consommation de substances chez les adolescents n'augmente pas la consommation, bien au contraire.

Parler de dépendance peut être difficile. Prenez le temps de réfléchir à votre propre relation avec les substances et si votre famille a des antécédents de dépendance. Si vous buvez de l'alcool devant votre enfant, c'est l'occasion d'expliquer les différences entre les cerveaux des adultes et des adolescents, et pourquoi il est si important pour eux de retarder la consommation de substances jusqu'à ce que leur cerveau soit complètement développé dans la vingtaine.

Les enfants dont les parents leur parlent des risques de la consommation de drogues et d'alcool sont cinquante pour cent moins susceptibles de consommer des substances.



Soutenir les activités saines

Deux des facteurs clés qui réduisent le risque que les enfants développent des dépendances sont « l'attachement sain » et « l'engagement prosocial », qui sont des mots fantaisistes reflétant le sentiment d'appartenir et de participer à des activités positives.

Qu'il s'agisse de sports, d'activités religieuses, de musique, de théâtre, de bénévolat ou de surf, les enfants s'en sortent mieux lorsqu'ils sont occupés et ont le sentiment qu'ils font partie d'une communauté saine. Il s'avère que ces programmes parascolaires sont moins axés sur la création de curriculum vitae que sur la création de facteurs de protection pour assurer leur sécurité !



Définir des attentes claires de non-utilisation

Un élément essentiel dans la prévention du développement d'un trouble lié à l'utilisation de substances consiste à retarder l'âge d'initiation à la consommation de drogues et d'alcool, en particulier lorsque le cerveau de l'adolescent est encore en développement. Rappelez à vos enfants que vous vous attendez à ce qu'ils ne consomment pas d'alcool ou de drogues, et exprimez clairement ces attentes.

Ne prenez pas pour acquis qu'ils savent ce que vous pensez. Plus de quatre-vingts pour cent des enfants âgés de dix à dix-huit ans disent que leurs parents ont la plus grande influence sur leur décision de boire ou de ne pas boire d'alcool.

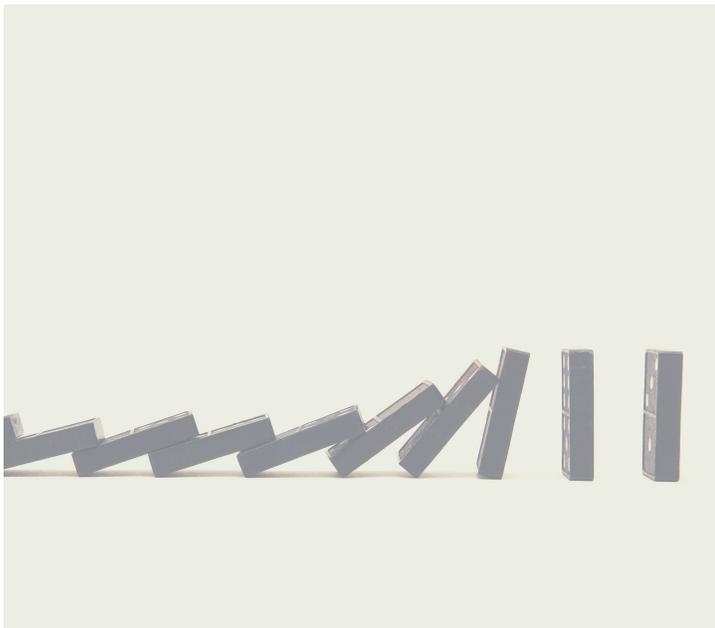


Pratiquer les compétences de refus

Utilisez des messages clés que vos enfants peuvent utiliser dans des situations à risque. Par exemple, une conversation avec vos enfants sur la façon de répondre aux offres de leurs pairs ou d'autres personnes de boire ou de consommer des drogues avec des réponses spécifiques peut aider à préparer les adolescents. Des réponses telles que « Non merci, j'ai un match à jouer » ou « Non, mais je vais prendre un verre d'eau » peuvent les aider à gérer des situations sociales difficiles. Laissez-les même vous le reprocher. « Mes parents sont stricts, nous devons être vraiment en bonne santé. »

Compétences de refus par catégorie

Catégorie	Exemple
Facile	Non merci.
Déclaratif	Non, je ne bois pas. Non, je ne me drogue pas.
Excuses	Non, je serai au volant ce soir. Non, je pourrais être suspendu de l'équipe. Pas ce soir, j'ai un gros match. Non, mes parents sont stricts. Non, mes parents me soumettent à un dépistage de drogue. Non, mon entraîneur est strict à ce sujet.
L'alternative	Non, mais puis-je avoir une verre d'eau ? Non, mais faisons autre chose.
Renversement	Non, pourquoi tu t'amuses avec ça ? Non, je pensais que nous étions amis ?



Définir des conséquences claires

Soyez clair, cohérent et précis sur les conséquences immédiates de la consommation de substances dans votre famille. Plutôt que de dire « tu seras puni » ou « tu auras de gros ennuis », soyez précis : si vous consommez de l'alcool ou de la drogue, les conséquences seront _____ pendant une _____ période. D'un autre côté, n'oubliez pas de récompenser votre enfant pour ses comportements sains et sa prise de décision positive.



Les parents tolérant ou fournissant de l'alcool à leurs adolescents, parfois appelés « accueil social », augmentent la consommation d'alcool des adolescents, ainsi que d'autres comportements dangereux.

La consommation d'alcool chez les adolescents n'est pas inévitable. Prenez des mesures pour limiter l'accès aux substances, ne participez pas à l'accueil social et rappelez aux autres parents que la consommation de substances chez les adolescents est dangereuse, peu importe où elle se produit.

Il n'est pas de votre responsabilité d'être plaisant

Il est tentant de vouloir être amis avec nos enfants, mais ce dont ils ont le plus besoin, c'est d'un parent pour les guider et les soutenir de manière sûre jusqu'à l'âge adulte en définissant des attentes claires et en les tenant responsables de leurs actes. Il est important de faire savoir aux enfants que s'ils se trouvent dans une situation à risque, ils doivent toujours se sentir à l'aise de nous appeler pour venir les chercher.



Ne donnez pas d'alcool ou de drogues à votre adolescent

Il est normal de penser que les enfants seraient plus en sécurité dans une situation si nous étions là pour les surveiller, mais cela ne s'étend pas à la consommation de substances.



Faites très attention

Il peut sembler que les enfants ont moins besoin de nous à mesure qu'ils grandissent, mais rester engagé tout au long de l'adolescence est d'une importance cruciale. Restez impliqué dans la vie de vos enfants à mesure qu'ils grandissent.

Établissez des relations avec d'autres parents de votre communauté et travaillez avec eux pour savoir les lieux où les adolescents se rassemblent et ce qu'ils font.

Faites savoir aux autres parents que votre enfant n'est autorisé à la consommation de substances en aucune circonstance, et renseignez-vous sur leurs règles internes concernant la consommation d'alcool et de drogues. Soyez transparent avec vos enfants sur ces conversations, il est possible de leur donner la liberté, tout en faisant votre travail pour les protéger.



Prévoyez du temps en famille

Pendant que vous nourrissez les passions de vos enfants à l'extérieur de la maison, n'oubliez pas de réserver également du temps en famille. La recherche montre que passer du temps avec les membres de la famille et les êtres chers – tel que créer des liens autour d'activités préférées ou parler de vos journées, a un impact positif durable et renforce un attachement sain (même si votre adolescent prétend qu'il préférerait faire autre chose).

Passer du temps de qualité renforce la confiance et renforce les relations, ce qui augmente la probabilité que si votre adolescent commence à lutter contre la consommation de substances ou un autre problème, il se sentira plus à l'aise de venir vous demander conseil et soutien.

Privilégier le sommeil

Une bonne nuit de sommeil est essentielle pour la santé mentale et physique, en particulier pendant l'adolescence, lorsque le cerveau traverse une phase de croissance et de développement si importante.

Faites du sommeil une priorité dans votre foyer et trouvez des moyens de vous assurer que votre enfant se repose suffisamment, par exemple en mettant en œuvre des directives d'extinction des lumières le cas échéant ou en réduisant l'accès aux écrans avant de se coucher. Un manque de sommeil peut ne pas sembler grave, mais avec le temps, cela peut entraîner de graves problèmes de santé et rendre votre adolescent plus susceptible de consommer des substances. Les enfants de six à douze ans ont besoin de neuf à douze heures de sommeil par nuit, tandis que les adolescents devraient dormir huit à dix heures par nuit.



Aider votre adolescent grâce à un plan d'évasion

La pression des pairs peut être difficile à gérer pour les adolescents, qu'il s'agisse d'être à une fête avec de l'alcool, dans une voiture avec quelqu'un qui boit ou consomme de la drogue, ou d'autres situations à risque avec des pairs. Établir un plan d'évasion à l'avance peut aider votre adolescent à sortir de situations difficiles.

Entamez une conversation avec votre adolescent sur la pression des pairs et les scénarios difficiles. Construisez ensemble un plan d'évasion, un code secret qu'il ou elle peut envoyer par SMS à un parent ou un soignant pour qu'il ou elle soit immédiatement récupéré(e) par un adulte et sorte de la situation. Certains ont appelé cela une stratégie X et envoient un X par SMS à un parent. D'autres ont choisi un mot de code ou un emoji qui signifie qu'ils ont besoin d'aide pour leur plan de sortie, qu'il s'agisse de sushi, d'ananas ou d'un autre message convenu.

Faites-leur savoir que s'ils se sentent mal à l'aise pour une raison quelconque dans une situation, ils ont une issue.



Intervenir tôt

Les troubles liés à l'utilisation de substances s'aggravent avec le temps. Plus le traitement commence tôt, meilleures sont les chances de guérison sur le long terme. De nombreuses familles se font dire à tort « d'attendre que les choses empirent » et que leur proche doit se sentir prêt à se faire soigner pour que cela fonctionne. L'idée qu'il faille attendre que la maladie s'aggrave avant de se faire soigner est dangereuse. Imaginez si nous attendions le stade quatre pour traiter le cancer. Des décennies de recherche ont prouvé que plus une personne est traitée tôt, meilleurs sont ses résultats, et que le traitement fonctionne aussi bien pour les patients qui sont obligés de commencer un traitement par des forces extérieures que pour ceux qui sont motivés à suivre un traitement.

Signes et symptômes

- | Comportement différent sans raison apparente, comme agir en retrait, souvent fatigué ou déprimé, ou hostile
- | Désintérêt pour les activités qui lui étaient auparavant agréables
- | Perte d'argent, objets de valeur manquants et emprunt
- | Changement des activités quotidiennes
- | Perte d'intérêt pour la santé générale, l'hygiène, les soins préventifs et dentaires
- | Changements d'humeur
- | Changement de poids ou d'apparence
- | Modification du poids, des habitudes alimentaires ou de sommeil
- | Baisse des performances scolaires
- | Changement de groupe de pairs
- | Secrets concernant le téléphone
- | Une tendance à disparaître pendant des heures à la fois
- | Détérioration des relations
- | Incapacité d'être présent lors d'une conversation

DSM-5

Le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, cinquième édition, ou DSM-5, est le texte de référence de l'American Psychiatric Association sur la santé mentale qui a été rédigé par des centaines d'experts en santé mentale.

Le manuel contient onze critères, ou symptômes, pour les troubles liés à l'utilisation de substances basés sur des décennies de recherche.

Les symptômes des troubles liés à l'utilisation de substances dans le DSM 5 se répartissent en quatre catégories : contrôle altéré ; problèmes sociaux ; consommation à risque et dépendance physique.

Catégories des symptômes			
Contrôle altéré	Problèmes sociaux	Utilisation risquée	Dépendance physique
Utiliser plus d'une substance ou plus souvent que prévu	Négliger les responsabilités et les relations	Utilisation dans des environnements à risque	Besoin de plus de substance pour obtenir le même effet
Vouloir réduire ou arrêter de consommer sans le pouvoir	Abandonner les activités qui leur tenaient à cœur en raison de leur consommation de substances	Utilisation continue malgré les problèmes connus	Avoir des symptômes de sevrage lorsqu'une substance n'est pas utilisée
	Incapacité à accomplir des tâches à la maison, à l'école ou au travail		

References

- 1 National Council on Alcohol and Drug Dependence, Inc. (2015, July 25). Talking with Children. Retrieved from <https://www.ncadd.org/family-friends/there-ishelp/talking-with-children>.
- 2 Substance Abuse and Mental Health Services Association. (2017, September 20) Five Conversation Goals. Retrieved from <https://www.samhsa.gov/underage-drinking/parent-resources/five-conversation-goals>.
- 3 Van der Vorst, H.; Engels, R.C.; and Burk, W.J. Do parents and best friends influence the normative increase in adolescents' alcohol use at home and outside the home? *Journal of Studies on Alcohol and Drugs* 71(1):105–114, 2010.
- 4 Kosterman, R.; Hawkins, J.D.; Spoth, R.; Haggerty, K.P.; and Zhu, K. Effects of a preventive parent-training intervention on observed family interactions: Proximal outcomes from Preparing for the Drug Free Years. *Journal of Community Psychology* 25(4):337–352, 1997.
- 5 Centers for Disease Control and Prevention. (2018, September 18). Healthy Schools - Sleep and Health. Retrieved from <https://www.cdc.gov/healthyschools/sleep.htm>.

The Addiction Policy Forum

The vision at the Addiction Policy Forum is to eliminate addiction as a major health problem by translating the science of addiction and bringing all stakeholders to the table. The organization works to elevate awareness around substance use disorders and help patients and families in crisis. Founded in 2015, Addiction Policy Forum empowers patients and families to bring innovative responses to their communities and end stigma through science and learning.

Recommendation Citation

Addiction Policy Forum. (November 2020). !2 Things Parents CanDo to Prevent Addiction.

© Addiction Policy Forum

This publication was created by the Addiction Policy Forum, and distributed to communities in partnership with the Mid-America Addiction Technology Transfer Center, the Opioid Response Network, and the Ethnic Communities Opioid Response Network.

