

## LA DÉPENDANCE CHEZ LES ADOLESCENT

Drogues, alcool, jeux... Vous craignez que votre adolescent soit aux prises avec un problème de dépendance.

Il existe heureusement des ressources pour l'aider mais, pour y arriver, il faut aussi pouvoir en parler.

Comment reconnaître un problème de dépendance ?

L'adolescence est la période des premières expériences : première cigarette, première ivresse, premier amour, etc. Cette période est souvent compliquée pour l'adolescent et son entourage. Il est important de maintenir et d'affirmer ses valeurs tout en marquant des limites à ne pas franchir et en informant votre ado des différents dangers qui risquent de parsemer son parcours. En même temps, vous voulez bien sûr l'encourager dans son cheminement et favoriser les contacts avec l'extérieur.

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles les jeunes consomment la cigarette, de l'alcool, des drogues ou s'adonnent aux jeux. Il peut s'agir d'une façon de se détendre, d'affronter leurs problèmes, ou pour des raisons sociales ou par simple curiosité. Peu importe la raison, ce comportement n'est pas rare chez les jeunes, mais il est important de savoir reconnaître quand un problème de dépendance s'installe. La dépendance peut être psychologique (croyance qu'on ne peut fonctionner sans la consommation) ou physique (adaptation physique à une substance qui mène à une consommation croissante pour obtenir les mêmes effets et présence de symptômes de sevrage à l'arrêt). Voici quelques signes avertisseurs :

- changements fréquents d'humeur;
- négligence dans la tenue et l'hygiène;
- problèmes d'alimentation;
- absences répétées à l'école;
- opposition à toute discipline;
- dégradation des relations familiales;
- changement du cercle d'amis;
- besoin d'argent constant;
- manque de motivation;
- mauvais résultats scolaires;
- inactivité;
- comportements agressifs ou violents.

## QUI SONT LES PLUS VULNÉRABLES?

Certains facteurs permettent d'identifier les individus qui sont plus à risque de développer une dépendance (bien entendu, la présence d'un facteur de risque ne signifie pas automatiquement le développement d'un problème de dépendance). En voici quelques exemples :

- faible estime de soi;
- comportement impulsif;
- difficultés d'apprentissage;
- problèmes de santé mentale;
- appartenance à un gang;
- amis ayant une attitude favorable aux drogues;
- environnement familial chaotique;
- antécédents de problèmes de dépendance dans la famille;
- etc.

## COMMENT ABORDER LE SUJET?

Il est difficile d'aborder le sujet d'un problème de dépendance avec son adolescent. Cependant, il est important de le faire le plus vite possible afin d'en réduire les conséquences et d'aller chercher de l'aide si nécessaire. Vous pouvez vous faciliter les choses à l'aide des stratégies suivantes :

- N'agissez pas impulsivement. Prenez le temps de réfléchir avant d'agir.
- Assurez-vous que votre adolescent n'est pas sous l'effet d'une quelconque substance.
- Abordez calmement le sujet.
- Exprimez ce que vous ressentez par rapport au problème au lieu de le critiquer.
- Parlez au « je » et non au « tu ». Les adolescents ont souvent de la difficulté à faire face à la critique.
- Encouragez votre adolescent à exprimer comment il se sent par rapport à la situation.
- Faites-lui sentir que vous l'écoutez.
- Explorez les raisons qui pourraient être à l'origine du problème.
- Ne minimisez pas l'importance de ses propos ou de ses sentiments.

- Fixez avec lui des limites à respecter.
- N'ayez pas peur d'appliquer celles que vous avez établies.
- Faites alliance avec lui dans la recherche de solutions.
- Intéressez-vous aussi aux autres aspects plus positifs dans sa vie.
- Félicitez ses efforts et applaudissez ses succès.

Faire face aux difficultés rencontrées pendant l'adolescence peut s'avérer un défi de taille pour les parents. Ces difficultés s'ajoutent souvent aux nombreuses autres vécues dans les autres aspects de votre vie. Cependant, n'ignorez pas les problèmes de votre adolescent. Rendez-lui service en prenant à cœur son bien-être et son épanouissement : cela l'aidera à vivre un passage harmonieux vers l'âge adulte.

Il est important de reconnaître ses limites et de recourir à de l'aide lorsque nécessaire. Il existe de nombreux organismes à votre disposition qui offrent des services adaptés aux jeunes ainsi qu'à leur entourage. Vous pouvez vous référer à un professionnel de la santé qui vous dirigera vers de bonnes ressources.

L'adolescence, cette période de transition entre l'enfance et la vie adulte, s'accompagne de ses hauts et de ses bas. Vous avez appris comment manger, parler et marcher à votre enfant, alors pourquoi ne pas lui enseigner l'adoption d'attitudes et de comportements sains alors qu'il est devenu adolescent? Une fois la houle passée, vous vous félicitez d'avoir investi temps et énergie à son mieux-être. Et une fois devenu un adulte accompli, il vous remerciera sans doute de vos efforts et de votre soutien attentif.

Cet article a été téléchargé é partir du lien : <http://www.brunet.ca/fr/conseils/la-dependance-chez-les-adolescents.html>

L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire : [www.brunet.ca](http://www.brunet.ca)