Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Parler aux adolescents des drogues et de l’alcool

En tant que parent d’un adolescent ou d’une adolescente, la consommation de drogue et d’alcool fait sans doute partie de vos principales inquiétudes.



Malgré votre désir de voir vos enfants faire exception à la règle, il serait prudent de vous renseigner à ce sujet et de maintenir le dialogue avec l’adolescent afin de pouvoir parler avec lui des risques associés à une consommation excessive d’alcool ou de drogues.

Pourquoi un adolescent consomme-t-il de la drogue ou de l'alcool?

Par curiosité, car les adolescents testent différentes valeurs et personnalités et ils veulent connaître les effets de ces substances.

- Les adolescents aiment prendre des risques; cependant, ils n’en comprennent pas bien les conséquences.

- La pression des camarades est l'un des facteurs de motivation les plus importants pour l’adolescent qui cherche à se faire reconnaître et accepter comme membre du groupe.

- Ces substances représentent pour eux un exutoire ou un moyen d’atténuer le stress et la souffrance causés par des problèmes au foyer, à l'école et avec les camarades.

Ce dernier point est souvent à l'origine d’une consommation régulière ou d’une dépendance.

Les risques et les faits

En étant bien renseigné sur les drogues les plus courantes, vous serez mieux en mesure de déceler une consommation éventuelle chez votre enfant et la substance dont il s’agit. Le fait de connaître les faits vous aidera à lui parler des risques associés à sa consommation. Voici une description sommaire de ces substances.

L’alcool. La substance à l’origine des abus les plus fréquents. L’alcool altère le jugement et il est l’une des principales causes d’accidents de la route et d’agressions sexuelles.

Les amphétamines et l’ecstasy. Ces substances procurent une impression de bien-être. Consommées parfois pour demeurer éveillé, elles peuvent provoquer l’hyperactivité et des accès de violence. À long terme, leur consommation peut affaiblir le système immunitaire.

Les barbituriques. Ces neurodépresseurs sont parfois prescrits dans le traitement de l'anxiété. S’ils sont consommés avec de l'alcool, ils peuvent être extrêmement dangereux.

Le cannabis (aussi appelé marijuana, haschisch, ganja, pot et herbe). Il ralentit le temps de réaction et nuit à la conduite automobile. À l'instar du tabac, sa consommation à long terme peut entraîner des problèmes pulmonaires.

La cocaïne. Il s'agit d'un stimulant qui provoque souvent l'hyperactivité et il est parfois consommé pour demeurer éveillé. Une trop grande consommation peut altérer le comportement et déclencher des accès de violence.

Les hallucinogènes (le LSD, les champignons magiques, etc.). Ces drogues ont des effets extrêmement imprévisibles et peuvent provoquer des hallucinations effroyables.

Les stupéfiants (l'héroïne et ses dérivés). Ils ont des propriétés calmantes et provoquent un sentiment d'euphorie ou de bien-être. Leur consommation à long terme peut gravement endommager les poumons.

Le rohypnol (aussi appelé roofies ou drogue du viol). Il s'agit d'un somnifère très puissant qui, mélangé à l'alcool, fait disparaître les inhibitions et provoque l'amnésie. Il est très difficile à déceler lorsqu'on le mélange à une boisson alcoolisée. Les adolescents qui croient en avoir consommé à leur insu peuvent faire effectuer une analyse d'urine qui révélera la présence de cette substance jusqu'à trois jours après son ingestion.

Les indices révélateurs d'une consommation d'alcool ou de drogues

- Les yeux injectés de sang
- De l'apathie, une apparence maladive
- Une perte de poids
- Une modification des habitudes alimentaires ou de sommeil
- Une prédisposition accrue à la maladie
- L'école buissonnière, de mauvaises notes
- Un repli sur soi
- Une augmentation des demandes d'argent
- Le vol d'argent ou d'objets appartenant à des proches et qu'il est possible de revendre

Les symptômes d'une surdose d'alcool ou de drogue exigent une hospitalisation immédiate. Ils peuvent comprendre l'incapacité de parler ou de marcher correctement, des vomissements graves et la perte de connaissance.

Dialoguez avant que le problème se présente

La communication est peut-être l'aspect le plus important de votre relation avec l'adolescent. Lorsque vous abordez des sujets importants, efforcez-vous de comprendre son point de vue. Écoutez-le attentivement et autant que possible :

- Établissez et maintenez le dialogue sur l'alcool et les drogues avant d'avoir de bonnes raisons de vous inquiéter, c'est-à-dire avant l'adolescence.

- Efforcez-vous d'aborder la question naturellement, par exemple, « As-tu lu l'article sur cette vedette qui a consommé une surdose? As-tu vu la pub sur l'alcoolisme? Qu'est-ce que tu en penses? »

- Souvenez-vous que votre enfant emploiera peut-être la même approche pour aborder ces questions avec vous. Soyez ouvert et prêt à communiquer.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information.

- Ne lui faites pas la morale et évitez les sermons. Parlez des faits et des risques ouvertement et objectivement, en soulignant les faits.

- Parlez des raisons qui incitent les adolescents à consommer de l'alcool ou des drogues. Faites le point avec lui sur la façon de résister à la pression des camarades.

- Rappelez à l'adolescent que lorsque des problèmes se présentent, il vaut bien mieux y faire face que de tenter de les fuir.

- Si vous avez consommé de la drogue dans votre jeunesse, il n'est pas nécessaire de le dire à moins que votre enfant vous pose la question. Dans ce cas, répondez franchement.

- Ne fixez pas des règles strictes à cet égard. Interdire à un enfant ou à un adolescent de boire ne l'empêchera pas de le faire. Par contre, cette attitude risque de mettre fin au dialogue et d'empêcher l'adolescent de vous demander de l'aide ou de venir le chercher, s'il consomme de façon excessive.

- Manifestez votre soutien. Réaffirmez votre amour inconditionnel et soulignez le fait que même si vous n'aimez pas toujours son comportement, vous ne cesserez jamais de l'aimer.

Si vous croyez que l'adolescent consomme de l'alcool ou des drogues

- Si l'adolescent rentre à la maison dans un état évident d'intoxication, remettez la discussion au lendemain.

- Choisissez ensuite le bon moment pour en parler. Ne tentez pas d'aborder le sujet au moment où il s'apprête à sortir.

- Ne soyez pas catégorique et évitez les sermons.

- Expliquez que vous avez été très inquiet de le voir dans cet état et demandez-lui ce qui s'est produit.

- Laissez l'adolescent s'exprimer et écoutez attentivement.

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

- Parlez de la cause du problème et suggérez des moyens d'éviter que la situation se reproduise.

- Rappelez à votre enfant qu'il vaut toujours mieux affronter les problèmes que de tenter de les fuir.

- Manifestez votre soutien et réaffirmez votre amour inconditionnel.

- Demandez à l'adolescent de vous en parler s'il a besoin d'aide. Faites-lui bien comprendre que votre offre sera toujours valable et que vous serez toujours prêt et disposé à parler avec lui.

Si vous croyez que l'adolescent a un sérieux problème de consommation d'alcool ou de drogue, parlez-en à un médecin ou à un conseiller au programme d'aide aux employés qui vous dirigera vers le counseling ou un programme de désintoxication.

Alors qu'ils s'efforcent de comprendre leurs enfants, les parents pourraient en profiter pour faire un examen de conscience et réfléchir à l'exemple qu'ils donnent en ce qui concerne la consommation d'alcool et de drogues. Il ne faut pas oublier que les enfants apprennent beaucoup plus à regarder agir leurs parents qu'à les écouter!

Même s'il est impossible de vous assurer que vos enfants ne consommeront pas de drogues et ne développeront pas une dépendance, vous pouvez toujours maintenir avec eux une bonne relation parent-enfant. Pour ce faire, vous devrez leur consacrer du temps, leur faire comprendre qu'ils peuvent tout vous dire et, surtout, souligner sans cesse que vous serez toujours là pour eux, avec votre amour et votre ouverture d'esprit, afin de les aider à prendre les meilleures décisions.