



## Santé mentale et consommation de substances

La santé mentale englobe notre capacité à profiter de la vie, à avoir un sens à notre vie et à pouvoir gérer les hauts et les bas inévitables de la vie.


Le confinement que nous avons vécu au cours de la dernière année a été tout un défi pour la santé mentale des jeunes, surtout pour les enfants déjà aux prises avec des défis tels que l'angoisse et la dépression.

Le retour en classe post-pandémie pourrait s'avérer particulièrement stressant pour certains jeunes. Alors que plusieurs d'entre eux ont hâte de retourner en classe et pourront entreprendre la nouvelle année sans problèmes, d'autres seront plus angoissés et pourraient avoir recours aux substances pour y faire face.

### Attention à l'automédication!

Certains jeunes peuvent avoir de la difficulté à parler de leurs sentiments – plutôt que de se confier à vous ou à un adulte en qui ils ont confiance, ils pourraient être tentés de s'auto-médicamer avec diverses substances afin de réussir à se détendre, à s'intégrer socialement, à engourdir la douleur émotionnelle et à chasser leur angoisse.

Les études démontrent que divers problèmes de santé mentale comme les troubles anxieux, post-traumatiques, de dépression clinique et de THADA augmentent le risque de consommation de substances et de dépendance chez les adolescents. Par la même occasion, la consommation de substances pour s'auto-médicamer comporte des risques de développer des troubles de santé mentale tels des psychoses, la dépression, des épisodes de manie ou des sautes d'humeur inhabituelles.



« Il existe un lien entre les troubles de santé mentale et la consommation problématique de substances; cela ne fait aucun doute »<sup>1</sup>

## Comment reconnaître les signes que votre jeune traverse un période difficile?

Il est important de comprendre que nous sommes tous portés à adopter certains comportements en période de stress. Écoutez ce que vos jeunes disent et songez aux réactions qu'ils ont normalement quand ils sont stressés. Par exemple, si votre enfant a un mal de tête ou d'estomac quand il est angoissé ou s'il est enclin à s'isoler, à se replier sur lui-même ou à réagir de façon démesurée face à une situation qui le dépasse, vous saurez alors que quelque chose le dérange comme l'incertitude d'un retour éventuel en classe.

Le stress, l'anxiété et d'autres troubles de santé mentale peuvent avoir des répercussions sur la réussite scolaire de votre enfant, l'empêcher de nouer de nouvelles relations d'amitié et entraîner des problèmes à la maison. Il se peut que vous constatiez que votre ado plus âgé a commencé à consommer du cannabis plus fréquemment; certains jeunes croient que ça les aidera à soulager leur anxiété et à se calmer. Les jeunes adultes peuvent être enclins à boire plus souvent afin d'éviter d'être confrontés à leurs propres malaises.







## CONSEILS

Voici certains conseils pour aider les jeunes à faire face à des sentiments d'angoisse, d'appréhension ou de stress.



### 1. Aidez-les à s'exprimer :

La première étape, pour tout parent, consiste à connaître ce que ressentent leurs enfants. Échangez fréquemment avec vos enfants pour les encourager à exprimer leurs sentiments et écoutez attentivement ce qu'ils ont à dire. Il est important d'être empathique et d'éviter toute forme de jugement en ce qui concerne leurs expériences et leurs sentiments – chacun de nous fait face aux diverses situations de la vie à sa façon.

### 2. Validez leurs sentiments :

Il peut être inquiétant d'entendre notre plus jeune nous dire « Je ne retournerai pas à l'école » ou votre ado répliquer « J'feel mieux quand j'prends du weed », mais il vaut mieux rester calme et positif. Votre enfant vous dit, à sa façon, qu'il est inquiet ou qu'il ressent de l'angoisse et des sentiments négatifs. Laissez-lui l'espace dont il a besoin pour s'exprimer et faire valider ses sentiments. Vous pouvez leur dire qu'il est normal parfois de ne pas se sentir bien et essayez d'apporter un éclairage différent et plus positif. Aidez-les à envisager des perspectives nouvelles et à découvrir des choses positives qu'ils peuvent faire pour contrer ces sentiments négatifs. Vous pouvez les inciter à effectuer des recherches avec vous à propos des effets des substances sur la santé et discuter de moyens et d'outils pour faire face à leur situation de façon plus positive.

### 3. Créez un climat positif :

Ne débutez pas une conversation par des questions trop directives du genre « Es-tu nerveux à l'idée de retourner à l'école », ou « As-tu hâte de revoir tes amis? » Ce genre de questions pourrait alimenter leur angoisse.

Au lieu de cela, aidez-les à se concentrer sur ce qu'ils ont aimé à l'école et en classe; demandez-leur de penser aux bonnes choses qui leur sont arrivées durant la pandémie; demandez-leur ce qu'ils ont hâte de faire maintenant que la situation est plus facile, ou ce qui leur a manqué le plus et qu'ils peuvent réaliser de nouveau. Rappelez-leur le plaisir qu'ils avaient avec leurs amis et rassurez-les même s'ils ont des difficultés maintenant; celles-ci ne sont pas éternelles et la situation finira par s'améliorer.



### 4. Le langage compte :

Plusieurs adolescents ne parleront pas de ce qu'ils ressentent avec les gens qu'ils aiment ou ne demanderont pas d'aide médicale, parce qu'ils sont gênés, ou pour ne pas donner une impression de faiblesse ou d'instabilité. Faites preuve d'empathie et ne portez pas de jugements dans vos conversations sur la santé mentale ou la consommation. Aussi, lorsque vous abordez le sujet de l'angoisse ou de la dépression avec vos jeunes, choisissez vos paroles afin qu'ils ressentent que vous vous préoccupez d'eux.

### 5. Le temps en famille est important :

Veillez à passer régulièrement du temps en famille et à être présents dans la vie de vos enfants. Rappelez à vos enfants que vous serez toujours là pour eux, peu importe la situation. Créez des liens avec vos enfants et renforcez-les. Gardez la communication ouverte; cela renforce les liens et la confiance entre vos enfants et vous. Ainsi, lorsqu'ils rencontreront des difficultés à surmonter, ils seront à l'aise de se tourner vers vous pour demander de l'aide et trouver des solutions positives aux situations problématiques.



## Quand chercher de l'aide?

Certains enfants pourraient ne pas vouloir retourner à l'école, étant donné que la situation de confinement créée par la pandémie était beaucoup plus facile pour eux; on pense, par exemple, aux enfants victimes d'intimidation ainsi qu'aux enfants aux prises avec de l'angoisse sociale ou des difficultés d'apprentissage. Pour eux, la situation était peut-être moins stressante et plus facile à la maison où ils pouvaient faire les choses à leur rythme.

Les sentiments de tristesse et de désespoir qui se manifestent dans le cadre de la pandémie peuvent affecter des enfants de tout âge, pas seulement les adolescents et les jeunes adultes. Des enfants plus jeunes peuvent avoir été affectés eux aussi, et plusieurs se débattent avec leurs angoisses ou leurs peurs en silence, ne sachant pas comment en parler.

Vous pourriez avoir de la difficulté à aborder certains sujets directement. Rassurez vos enfants en leur disant que vous les aiderez quand même et, avec l'aide de votre médecin de famille, vous pourrez trouver un thérapeute pour les aider à faire face à des situations douloureuses, difficiles ou envahissantes de façon constructive.



Si votre enfant, peu importe son âge, vous confie qu'il songe à se faire du mal ou qu'il se sent indifférent face à la vie, il se peut que la situation vous échappe et soit devenue hors contrôle. Pour leur sécurité, assurez-vous que votre enfant ne soit jamais seul en tout temps, et allez chercher de l'aide médicale d'urgence sans tarder.