

0 0 0

# Améliorer la santé liée à l'usage de substances des jeunes : messages clés pour les parents et tuteurs

C'est bien connu, les parents et tuteurs veulent ce qu'il y a de mieux pour leurs enfants.

Les conseils qui suivent portent sur les substances légalement accessibles aux adultes au Canada. Certains jeunes expérimentent avec la drogue ou avec des médicaments sur ordonnance ou en vente libre à des fins non recommandées. Cette situation peut poser des difficultés et des risques et devrait faire l'objet de conseils spécialisés ou d'un accompagnement dépassant la portée de ces messages clés.

Il est donc important de bien se préparer. À la mi-adolescence, de nombreux jeunes ont déjà consommé de l'alcool, du cannabis ou de la nicotine. Certains commencent même plus tôt. En moyenne, les jeunes consomment de l'alcool pour la première fois à 13 ans et du cannabis, à 14 ans<sup>1</sup>.

Ce que les parents et tuteurs considèrent comme la meilleure façon d'accompagner leur enfant dans son rapport aux substances pourra évoluer, à mesure qu'ils s'informent, que la recherche progresse et que la culture et la réglementation changent. Des substances (houka, tabac cérémoniel, alcool) sont parfois employées lors de cérémonies, de coutumes, de traditions et de rituels familiaux ou communautaires, mais leur usage peut aussi être complètement évité. Dans votre réflexion sur la meilleure façon d'accompagner votre enfant, pensez au rôle que jouent les substances dans votre vie familiale. Continuez à vous informer et à avoir un dialogue ouvert avec votre enfant. Vous pourrez ainsi intervenir avec confiance et compassion à mesure qu'il grandit.

Voici quelques conseils pratiques et fondés sur la recherche qui aideront les parents et tuteurs à prévenir ou réduire les méfaits liés aux substances et à contribuer à des liens familiaux solides et positifs.

## 1. Établissez des liens chaleureux et de confiance

L'établissement d'un lien étroit et bienveillant aide à protéger votre enfant contre l'usage de substances. Quand les enfants se sentent compris et soutenus, plutôt que jugés, ils renforcent leur confiance et peuvent s'exprimer avec franchise. Ils sont moins susceptibles d'essayer l'alcool, le cannabis ou d'autres substances et plus susceptibles de se tourner vers vous en cas de problème.

**Conseil :** Passez régulièrement du temps ensemble. Faites des activités que vous aimez tous les deux et écoutez votre enfant quand il parle. Posez-lui des questions avec curiosité.

## 2. Tenez-vous au courant de ce qui se passe dans la vie de votre enfant

Les adolescents risquent moins de consommer lorsque leurs parents savent où ils se trouvent, avec qui ils sont et ce qu'ils font, et il est plus efficace de discuter ouvertement avec votre enfant, plutôt que de l'espionner, de le surveiller ou d'exercer un contrôle strict.

**Conseil :** Posez des questions à votre enfant sur ses projets et ses amis, demandez-lui de vous donner des nouvelles quand il s'absente et fixez-lui une heure de rentrée, et adaptez les règles à mesure que votre enfant grandit.

## 3. Soyez un bon modèle

Vos actions et vos attitudes concernant l'alcool et d'autres substances ont une grande influence sur votre enfant. Une forte consommation, un usage fréquent ou le fait de banaliser l'usage de substances pourrait faire en sorte que votre enfant commence à consommer à un jeune âge et qu'il en subisse des méfaits. Le laisser toucher ou vous servir des substances, comme l'alcool, le cannabis ou le tabac, pourrait aussi l'inciter à les consommer.

**Conseil :** Si vous consommez de l'alcool ou d'autres substances, limitez-en la quantité et la fréquence, et expliquez pourquoi vous avez choisi ces limites. Évitez de décrire les substances comme des moyens d'évacuer le stress ou des récompenses. Évitez de laisser votre enfant toucher ces substances.

○ ○ ○

**4. Fixez des règles claires et appliquez-les avec cohérence**

Les règles encadrant l'usage de substances peuvent être utiles, mais elles fonctionneront mieux si elles s'accompagnent d'une attitude chaleureuse et d'un soutien. Les enfants réagissent bien quand ils comprennent pourquoi une règle est en place et lorsque les adultes restent calmes et cohérents dans son application. Il faudrait aussi que les parents et tuteurs véhiculent le même message.

**Conseil :** Fixez des règles (p. ex. heure de rentrée) avec votre enfant et discutez de leur raison d'être. Faites le point sur ces règles une fois par année ou au besoin.

**5. Amorcez la discussion tôt, avant le secondaire**

Certains enfants font leur premier usage de substances entre 10 et 14 ans. Aborder le sujet tôt aidera à retarder la consommation et à protéger votre enfant à mesure qu'il grandit.

**Conseil :** Discutez tôt et souvent des substances, de leurs effets sur la santé, la sécurité et les buts, et de la pression des pairs et de la société. Concentrez-vous sur les faits et faites preuve d'ouverture, tout en tenant compte de l'âge de l'enfant.

**6. Tirez parti des forces de l'enfant**

Assurer la sécurité des enfants ne se limite pas à éviter les risques; c'est aussi les aider à grandir de façon positive. Aidez votre enfant à acquérir des compétences et à pratiquer des activités saines et stimulantes.

**Conseil :** Encouragez votre enfant à faire des activités comme le sport, les arts, les clubs ou le bénévolat. Aidez-le à trouver des passe-temps où il se sent à sa place et peut acquérir des compétences.

**Principales sources**

Bailey, J.A., M. Epstein, C.M. Steeger et K.G. Hill. « Concurrent and prospective associations between substance-specific parenting practices and child cigarette, alcohol, and marijuana use », Journal of Adolescent Health, vol. 62, no 5, 2018, p. 681–687. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.11.290>

Pinquart, M. et E. Lauk. « Associations of parenting styles with substance use in the offspring: A systematic review and meta-analysis », Drug and Alcohol Review, vol. 43, no 5, 2024, p. 789–803. <https://doi.org/10.1111/dar.13961>

Pinquart, M. et A. Reeg. « Associations of parental monitoring and behavioral control with substance use in adolescents and emerging adults: A meta-analysis », Journal of Child & Adolescent Substance Abuse, vol. 34, no 2, 2025, p. 123–145. <https://doi.org/10.1080/10826084.2025.2505142>

Rusby, J.C., J.M. Light, R. Crowley et E. Westling. « Influence of parent–youth relationship, parental monitoring, and parent substance use on adolescent substance use onset », Journal of Family Psychology, vol. 32, no 3, 2018, p. 310–320. <https://doi.org/10.1037/fam0000350>

Tael-Öeren, M., F. Naughton et S. Sutton. « The relationship between parental attitudes and children's alcohol use: A systematic review and meta-analysis », Addiction, vol. 114, no 9, 2019, p. 1527–1546. <https://doi.org/10.1111/add.14615>

Williams, K., A. Abdu et M. Rahman. « Tailoring parenting styles and family-based interventions cross-culturally as an effective prevention strategy for youth substance use: A scoping review », Annals of Medicine and Surgery, vol. 85, 2023, p. 46–54. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2023.12.046>

Yap, M.B.H., T.W.K. Cheong, F. Zaravinos-Tsakos, D.I. Lubman et A.F. Jorm. « Modifiable parenting factors associated with adolescent alcohol misuse: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies », Addiction, vol. 112, no 7, 2017, p. 1142–1162. <https://doi.org/10.1111/add.13785>