



○○○

Parler du vapotage et de la consommation de substances avec les jeunes : conseils pour les parents et les personnes proches aidantes

1. Commencez par vous-même

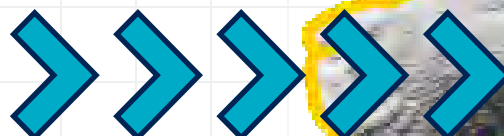
Avant d'aborder la conversation, prenez un moment pour réfléchir à vos émotions, à vos perceptions et à vos intentions. Les jeunes perçoivent rapidement le jugement ou l'anxiété, particulièrement lorsqu'il est question de sujets sensibles comme le vapotage et la consommation de substances.

Posez-vous les questions suivantes :

- *Suis-je calme et prêt-e à écouter ?*
- *Qu'est-ce que j'espère retirer de cette conversation ?*
- *Comment me sentirais-je si quelqu'un abordait ce sujet avec moi ?*
- *Comment puis-je poser des questions sans que cela paraisse alarmant, moralisateur ou accablant ?*



Cette ressource a été créée en collaboration avec le Conseil scolaire du district d'Ottawa-Carleton.





2. Lorsque possible, choisissez le bon moment

Choisissez un moment où votre adolescent·e se sent en sécurité, sans être pressé·e, en difficulté ou devant d'autres personnes comme ses ami·e·s.

Essayez

- Essayez de choisir un moment propice, par exemple lors d'un trajet en voiture, d'une marche ou d'un moment calme à la maison.
- *Demandez la permission :*
« Hé, est-ce qu'on pourrait parler de quelque chose d'important ? Est-ce que c'est un bon moment ? »

3. Mettez sur l'attention et la bienveillance, pas sur le contrôle

Les jeunes sont plus susceptibles de s'ouvrir lorsqu'ils et elles se sentent écouté·e·s et respecté·e·s, et non jugé·e·s, stigmatisé·e·s ou sermonné·e·s.

Au lieu de :

- « Pourquoi fais-tu ça ? »

Essayez

- « Je tiens à toi et je voulais prendre de tes nouvelles. »

4. Parlez de ce que vous avez remarqué (sans accuser)

Tenez-vous-en aux observations, sans étiquettes, jugements ou suppositions.

- « J'ai remarqué que tu semblais vraiment stressé·e dernièrement et que tu sortais davantage... » ou,
- « Écoute, je sais que les choses changent et je voulais simplement prendre un moment pour discuter avec toi. »
- Évitez les affirmations absolues comme : « Tu fais de mauvais choix. »

5. Gardez la porte ouverte et rassurez

Faites comprendre que la conversation vise le soutien, et non la punition.

Essayez

- « Tu n'as pas à tout gérer seul·e. Je serai toujours là pour toi. » ou,
- « Je suis là pour t'écouter, pas pour te juger. »





6. Pratiquez l'écoute active

Laissez votre adolescent-e parler, même si ce qu'il ou elle dit est difficile à entendre.

- Évitez d'interrompre ou de proposer immédiatement des solutions.
- Portez attention à votre ton, à votre posture et à votre langage non verbal.
- Soyez aussi à l'aise avec les moments de silence, puisque certain-e-s jeunes ont besoin de plus de temps pour mettre leurs émotions en mots.

7. Normalisez les difficultés tout en réduisant la stigmatisation

Aidez les jeunes à comprendre que le vapotage et la consommation de substances peuvent être liés au stress, à la curiosité ou à des mécanismes d'adaptation, et non à un « mauvais comportement ».

Essayez

- « Beaucoup de personnes traversent des moments difficiles et essaient différentes façons de composer avec leurs émotions. »
- « Ça ne change pas la façon dont je te vois. Je tiens à toi. »
- « Y a-t-il d'autres choses que tu pourrais faire pour t'aider à réduire ton stress ? »
- « Comment puis-je t'aider ? »

8. Mettez l'accent sur les forces et la résilience

Rappelez aux jeunes qu'ils et elles sont au-delà de la situation actuelle.

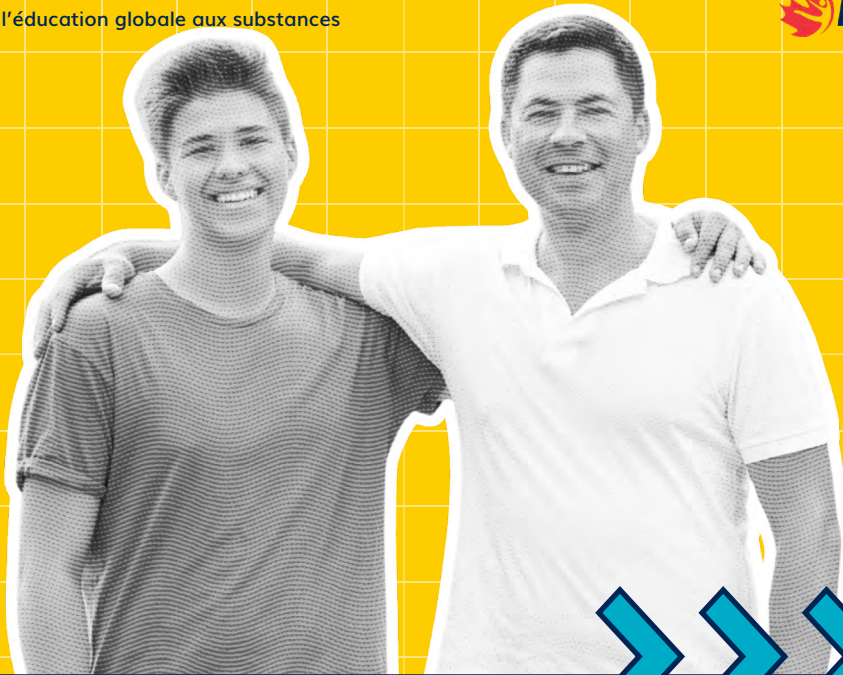
- « Tu as déjà traversé des moments difficiles auparavant. »
- « J'ai vu à quel point tu es fort-e lorsque... »
- « C'est une période difficile, mais elle te rend plus fort-e, et je le vois. »

9. Offrez du soutien et évitez les ultimatums

Réfléchissez ensemble aux prochaines étapes.

- « Serais-tu à l'aise de parler à quelqu'un de façon professionnelle ? »
- « On peut traverser ça ensemble, mais je vais te laisser guider le rythme. »
- Si le stress est en cause, explorez ensemble des stratégies d'adaptation plus positives, comme un abonnement à un centre récréatif, la découverte d'un nouveau passe-temps ou une nouvelle activité.





○○○

10. Gardez les conversations ouvertes et constructives

Une seule discussion sur le vapotage et la consommation de substances ne suffit pas. Continuez d'être présent-e et de créer des occasions où les jeunes peuvent s'ouvrir et partager ce qu'ils et elles vivent.

- « *On pourra continuer d'en parler quand tu voudras.* »
- Prenez régulièrement des nouvelles, même brièvement, idéalement dans des moments calmes et détendus à la maison.

11. Prenez aussi soin de vous

Soutenir un-e jeune peut être exigeant sur le plan émotionnel, particulièrement lorsqu'il est question de dépendance, de séparation, de distance émotionnelle ou de changements importants.

- N'hésitez pas à vous tourner vers d'autres adultes de confiance, des ami-e-s, des membres de la famille ou des professionnel-le-s.
- Rappelez-vous que vous ne pouvez pas forcer quelqu'un à être prêt-e, et qu'il est tout aussi important de protéger votre propre bien-être émotionnel.
- Même les petites conversations comptent, et votre présence a de l'importance, même si les jeunes ne s'ouvrent pas autant que vous l'espérez.

Un message important à retenir

- Le vapotage et la consommation de substances sont souvent liés à des besoins sous-jacents comme le stress, l'anxiété, le sentiment d'appartenance ou des mécanismes d'adaptation.
- Votre relation avec le ou la jeune demeure le facteur de protection le plus important et mérite d'être préservée à tout prix.
- Le lien est plus important que la correction, malgré notre réflexe comme parents et personnes proches aidantes de vouloir « régler » la situation.