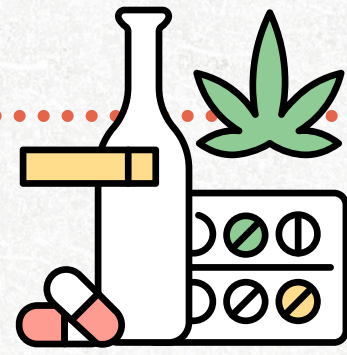


ADDICTION CHEZ LES ADOLESCENTS : COMPRENDRE ET ACCOMPAGNER



L'ADDICTION : DÉFINITION

Un adolescent dépendant ou addict à une substance perd sa capacité à **arrêter** de consommer quand il veut et quand il peut. L'arrêt de la consommation n'est plus seulement une question de volonté, mais aussi de possibilité. Plus l'usage sera **précoce**, plus les risques pour l'avenir seront importants.



LES SUBSTANCES

Toutes les substances n'entraînent pas une addiction. On différencie les addictions aux substances psychoactives et les addictions comportementales. On parle **d'addiction** pour l'alcool et le cannabis, et **d'usage problématique** pour les jeux vidéo. Il n'existe pas de consensus scientifique au sujet de l'addiction aux **écrans**.



L'INFLUENCE DE L'ATTITUDE PARENTALE

Si la place et l'influence des **pairs** semblent rivaliser par périodes avec celles des parents, elles ne les égalent jamais. Le **maintien** d'un **lien** parents/ enfants de qualité est un **facteur protecteur** (parmi d'autres).



LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

L'**esprit critique**, la **régulation** des émotions et la capacité à mener un **raisonnement logique** en inhibant l'impulsivité sont importantes dès l'enfance. L'école et les parents contribuent à l'apprentissage de ces compétences.

PERTE DE CONTRÔLE ET CONSÉQUENCES

L'impossibilité de résister à l'envie de consommer a des conséquences **négatives** associées à l'usage (ex : désocialisation, chute des notes, **vol**, mise en danger...) Un des risques de l'alcool ou du cannabis, c'est de ne plus percevoir le danger car ces drogues **annihilent** la peur comme signal d'alerte aidant à se protéger.

DE L'USAGE À L'ADDICTION

1. L'usage **simple** - recours à une substance ou un comportement sans dommages à court et long termes.
2. L'usage **nocif** -> usage répété, susceptible d'engendrer des conséquences négatives médicales, psychiques ou sociales.
3. La **dépendance** -> le produit devient le centre de l'existence, et la personne perd le contrôle au point de continuer à consommer malgré les conséquences.



MAINTENIR UN LIEN PARENT/ ADO DE QUALITÉ

Un ado a besoin de sentir qu'il peut **parler** de conduites potentiellement dangereuses sans générer de la panique et/ou de la colère chez ses parents. Répéter en boucle « c'est dangereux/ illégal » ou « tu ruines ta scolarité » sont inefficaces car l'adolescent le sait déjà. Il n'est **pas** dans une situation de **déficit d'information**.

ESTIME DE SOI ET CAPACITÉ DE RELATIONS AUX AUTRES, D'AUTRES FACTEURS PROTECTEURS

Deux autres éléments sont des facteurs protecteurs :

- s'insérer dans un **groupe** et trouver sa place dans la société,
- atteindre les **objectifs** que l'on s'est soi-même fixés.