

Consommation de substances chez les jeunes : facteurs de risque élevés

Les facteurs de risque sont des caractéristiques, des conditions ou des comportements qui **augmentent** la probabilité qu'une personne consomme des substances.

Les facteurs de risque peuvent inclure :

Sur une base individuelle

- Comportements agressifs
- Aptitudes sociales faibles
- Consommation précoce de substances
- Problèmes de santé mentale
- Abus ou traumatismes sexuels à l'enfance

Contexte scolaire et des pairs

- Consommation de substances chez les pairs
- Échec scolaire
- Milieu scolaire négatif
- Manque de liens avec l'école

Contexte familial

- Consommation de substances dans la famille
- Absence de supervision
- Conflits à la maison
- Discipline incohérente
- Rejet familial de l'orientation sexuelle ou de l'identité de genre

Contextes au sein de la collectivité

- Accès facile aux substances
- Résidence dans un quartier défavorisé
- Faible soutien communautaire
- Insécurité financière
- Situation précaire du logement ou sans domicile fixe

Plus il y a la présence de facteurs de risque dans la vie d'une personne, plus grandes sont les probabilités de consommation problématique de substances. Par exemple, un jeune dont la famille a des antécédents de troubles liés à la consommation de substances, qui vit aussi des conflits à la maison, s'entoure d'amis qui consomment, peut s'avérer plus à risque de développer un problème de consommation que celui qui est confronté à un seul de ces facteurs de risque.

Les facteurs de risque ne déterminent pas le destin d'un jeune – plutôt, ils sont des indices quant à la probabilité de la consommation de substances ou d'un éventuel problème de dépendance.

4

La consommation de substances d'un jeune vous préoccupe?
Demandez du soutien sans tarder. Communiquez avec [ClicParents](#)
pour clavarder avec un conseiller ou appelez au 1 866 381-1511.



Consommation de substances chez les jeunes : facteurs de protection

Les facteurs de protection **réduisent** la probabilité de consommation de substances car ils servent d'écrans protecteurs, aidant la personne à éviter de consommer même en présence de facteurs de risque.

Les facteurs de protection peuvent inclure:



Sur une base individuelle

- Bonnes aptitudes sociales
- Estime de soi élevée
- Réussite académique
- Résilience
- Des relations positives avec des adultes bienveillants



Contexte scolaire et des pairs

- Des amis qui ne consomment pas
- Sont impliqués à l'école
- Participent aux activités parascolaires
- De bons liens avec l'école



Contexte familial

- Forts liens familiaux
- Implication et soutien parental
- Règles claires et constantes



Contextes au sein de la collectivité

- Voisinage sécuritaire qui offre du soutien
- Accès à des activités parascolaires
- Des normes communautaires en matière de consommation de substances
- Des programmes communautaires pour les jeunes

Ces facteurs de protection peuvent contribuer à renforcer la capacité d'un jeune à faire face aux stress du quotidien, aux responsabilités et aux enjeux qu'il rencontre tout au long de l'adolescence, et l'aider à faire des choix sains quant à la consommation de substances.

Voici quelques moyens de promouvoir des facteurs de protection :

- **Soyez des exemples de comportement positif** : montrez à vos jeunes des façons saines de gérer le stress et les émotions.
- **Établissez des attentes précises** : discutez et mettez en force des règles en ce qui a trait à la consommation de substances. Expliquez à vos jeunes les raisons derrière de telles règles afin qu'ils en comprennent l'importance.
- **Restez connecté** : solidifiez vos relations avec vos jeunes en maintenant la communication et en partageant des activités.
- **Encouragez des activités saines** : appuyez vos jeunes dans leur implication dans les sports, les équipes, et d'autres activités qu'ils aiment.
- **Implication active** : soyez impliqué dans la vie de votre jeune en participant à ses activités, en connaissant ses amis et en étant au courant de sa routine quotidienne.
- **Une communication ouverte et un climat de confiance** : encouragez des conversations sincères au sujet de la consommation de substances et écoutez sans jugement. Bâtir la confiance avec vos jeunes les aidera à parler plus facilement de leurs défis et de demander de l'aide au besoin.
- **Protégez la santé mentale** : adressez tout enjeu sous-jacent de santé mentale avec l'aide d'un professionnel. Prendre soin de la santé mentale peut réduire les risques de consommation de substance.

