



PARENTS POUR LA RÉUSSITE AU SECONDAIRE

Hygiène de vie et prévention des dépendances !
Par Valérie Carrier, chargée de projet chez Acti-
Familles et Mackendy Nazaire, agent de prévention
au Centre La Montée



PLAN DE LA RENCONTRE

- Un petit mot sur l'hygiène de vie ;
- Les types de dépendances ;
- Les types de consommation
- Les indices de la dépendance ;
- La loi de l'effet ;
- Facteurs de risque et de protection;
- Votre rôle en tant que parent ;
- Pour obtenir de l'aide ou de l'information supplémentaire...

- Questions et commentaires

- Le prochain atelier : La motivation à l'école ; comment l'entretenir ! Le 19 avril 2022



Un petit mot sur l'hygiène de vie

L'IMPORTANCE DES SAINES HABITUDES DE VIE (Fondation jeunes en tête, 2022)

La santé mentale est une construction de plusieurs facteurs qui ont comme base les habitudes de vie. Il est important de ne pas minimiser leur importance. Elles ont une incidence sur la disposition à apprendre, la réussite, la santé et le bien-être de votre ado.

Pour une santé optimale, les adolescents devraient faire beaucoup d'activités physiques, limiter les comportements sédentaires et dormir suffisamment chaque jour (Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes, 2021)

Quels sont les composantes de l'hygiène de vie ?



L'IMPORTANCE DES SAINES HABITUDES DE VIE



La santé mentale est une construction de plusieurs facteurs qui ont comme base **les habitudes de vie**. Il est important de **ne pas minimiser leur importance**. Elles ont une incidence sur la disposition à apprendre, la réussite, la santé et le bien-être de votre ado.

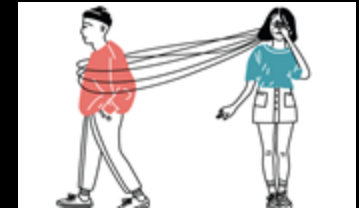
COMMENT?

- **Dormir** de 8 à 10 heures par jour
- Faire de l'**activité physique** et **manger sainement**
- **Limiter** le temps passé devant les écrans

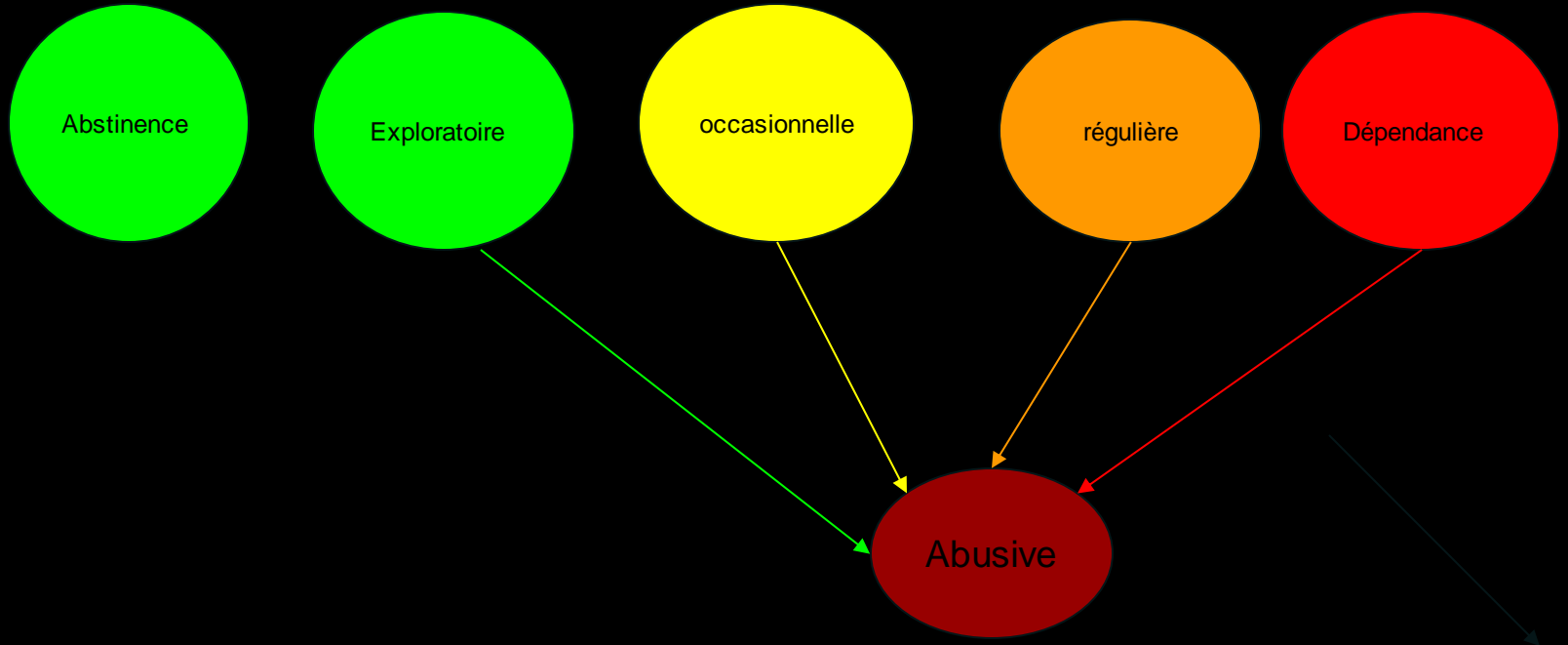
Drogues/écrans/cellulaires, parlons-en!!!

Les types de dépendances

- Dépendance aux substances psychoactives (drogues licites et drogues illicites)
- Dépendance à certains comportements:
 - Jeu de hasard et d'argent
 - Jeu vidéo (jeux hybrides)
 - Cyberdépendance
 - Nomophobie
 - Dépendance affective
 - Achat compulsif
 - Etc.



Les types de consommation



Les indices de la dépendance

Réduction du contrôle

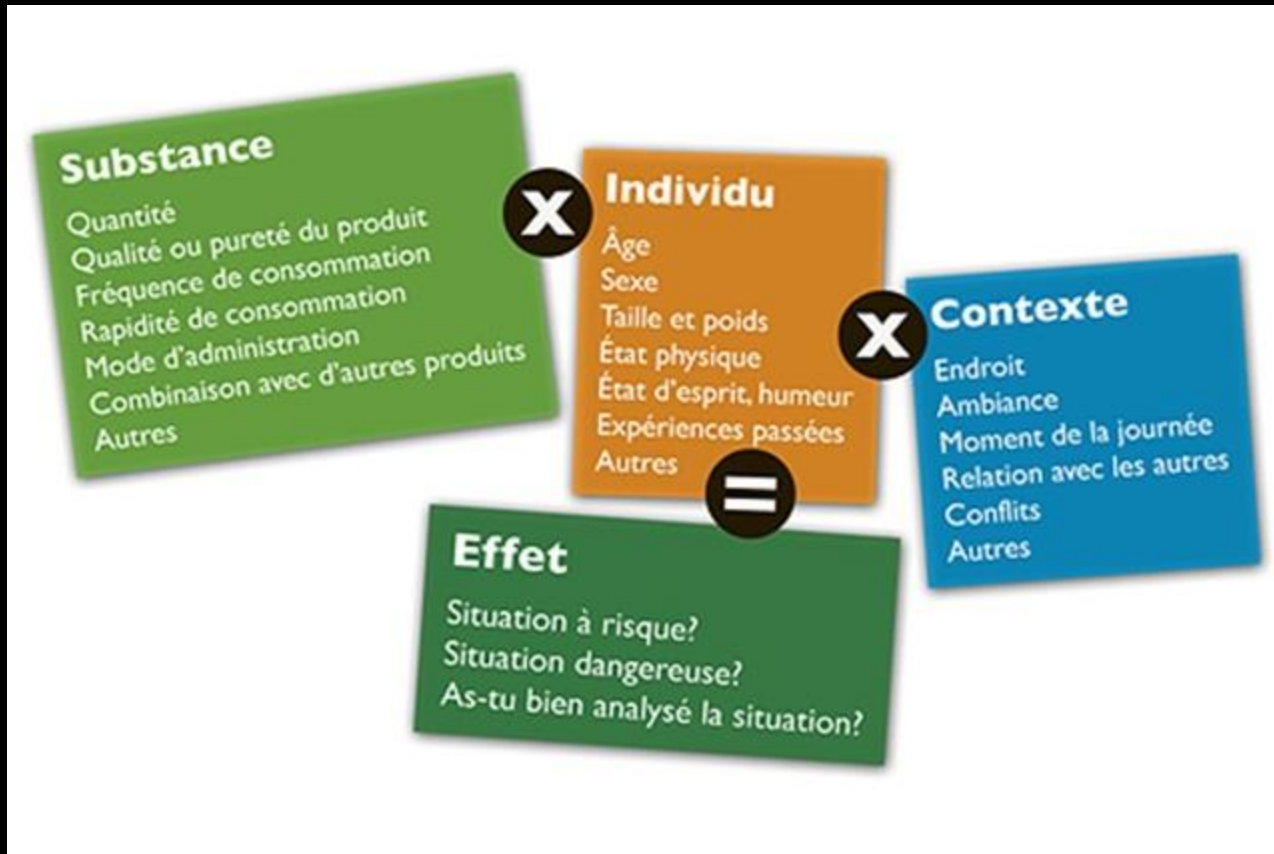
Altération du
fonctionnement social



Consommation risquée

Critères pharmacologiques
ou physiques

La loi de l'effet



Facteurs de risque et de protection

- Initiation précoce à la consommation ou aux écrans;
- Polyconsommation, usage excessif des écrans ou des substances;
- Faible estime, manque de confiance;
- Souffrance psychologique;
- Difficulté à résoudre ses problèmes;
- Banalisation de la consommation ou l'usage des écrans dans l'entourage;
- Publicités et réseaux sociaux;
- Conflits familiaux, interpersonnels;
- Violence ordinaire (rejet, intimidation, chantage, etc.)



- Milieu familial sécuritaire;
- Liens significatifs avec des personnes de confiance;
- Abstinence ou usage modéré de substances et des écrans dans la famille;
- Bonne estime de soi;
- Capacité à résoudre les problèmes;
- Investissement dans une passion, une activité sportive ou autres;
- Famille faisant la promotion de saines habitudes de vie;



Votre rôle en tant que parent



Associer les familles dans les activités de prévention et de promotion de la santé des jeunes (Politique de la Santé et du bien-être, Ministère de la Santé et des Services sociaux, 1992).

Signes à surveiller: diminution des résultats scolaires, changement d'amis, détérioration des relations avec la famille, moins d'ouverture et d'honnêteté, changements soudains (gain/perte de poids, sommeil perturbé, agressivité, hausse d'anxiété, etc.)

Créer un environnement propice au dialogue avec votre adolescent, afin de favoriser une communication franche et ouverte sur l'usage des psychotropes et des écrans.

Rôle des parents (suite)

- Aidez-le à adopter de saines habitudes de vie: alimentation, activités sportives, sommeil, etc.
- Soyez vigilant.e.s par rapport aux médicaments et substances que vous avez chez vous.
- Soyez à l'écoute de ce qu'il peut vivre ou entendre de l'usage des substances psychoactives.
- Plutôt que de l'effrayer, aidez-lui à trouver de l'information pertinente et objective.
- Selon vos compétences, démystifier les fausses croyances des ados au sujet des substances.
- Aidez lui à développer son jugement et son affirmation: "apprendre à dire NON".
- Apprenez lui à régler ses problèmes, choisir de bonnes solutions et les appliquer.
- Valorisez le fait de demander de l'aide pour lui ou pour les autres.
- Soyez vous même un modèle !

Pour obtenir de l'aide ou des informations supplémentaires...

- <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alcool-drogues-jeu/alcool-drogues-jeu-conseils-aux-parents>
- <https://www.jeunessesansdroguecanada.org/prevention/ressources-jsd-pour-parents/>
- <http://www.apte.ca/parents/>
- <https://legrandchemin.qc.ca/services-gratuits/parents/>
- <https://pausetonecran.com/quand-sinquieter-de-lutilisation-des-ecrans-de-son-ado/>
- <https://www.actiontox.com/informations-dependances/parents/besoin-de-soutien.html>

Questions ou commentaires....

Prochain atelier

La motivation à l'école ; comment l'entretenir ?

Mardi le 19 avril 2022, à 18h30

Avec Marie-Soleil Labrie du Centre jeunesse emploi