

Préoccupations concernant la consommation d'alcool et d'autres drogues et la maladie mentale chez les jeunes

L'adolescence est une période d'exploration et de possibilités, une période où les jeunes établissent les fondations de leur maturité physique, psychologique et sociale. Selon les études, la majorité des adolescents canadiens sont bien adaptés, réussissent à l'école, s'entendent bien avec leurs parents et sont, en règle générale, assez heureux.

Les jeunes adoptent de nombreux comportements « adultes », la consommation d'alcool et d'autres drogues n'en est qu'un parmi d'autres. Chez la plupart d'entre eux, cette consommation n'est habituellement qu'une façon d'exprimer leur indépendance et leur autonomie et ne deviendra jamais excessive.

Mais lorsque cette consommation devient excessive, il n'est pas rare qu'elle soit accompagnée de troubles de santé mentale. On parle alors de troubles concomitants. Mais quel est le problème qui précède l'autre, l'abus d'alcool ou d'autres drogues, ou le trouble de santé mentale ? Cela varie d'une personne à une autre et c'est souvent difficile à cerner. Les deux problèmes sont souvent interreliés.

Même si la majorité des jeunes Ontariens sont généralement heureux et en bonne santé, d'autres sont sources de préoccupations. Par exemple :

- D'après le *Sondage sur la consommation de drogues parmi les élèves de l'Ontario de 1999*, un jeune sur 20 (de la 7^e année au CPO) déclare souffrir de détresse psychologique et boire de façon excessive. Environ un élève sur trois signale une détresse psychologique importante et une fille sur deux, un risque modéré de dépression.
- Les élèves qui ont un problème d'abus d'alcool ou d'autres drogues ont trois fois plus de risques d'avoir un trouble concomitant de santé mentale que ceux qui n'ont pas de problème d'abus.

Fiche-actualité
pour travailler
auprès des jeunes



Centre
for Addiction and
Mental Health
Centre de
toxicomanie et
de santé mentale

- Le trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention (THADA) est un important facteur de risque d'abus d'alcool et d'autres drogues. Il semblerait, d'après la recherche, que beaucoup de jeunes atteints du THADA consomment de l'alcool, du cannabis, de la cocaïne, etc. afin d'améliorer leur humeur et de mieux se sentir dans leur peau. On estime que 20 p. 100 des élèves du primaire ont reçu un diagnostic de THADA.
- Les chercheurs ont établi un lien important entre une dépression majeure et l'abus d'alcool ou d'autres drogues. Selon une étude, les adolescents qui ont vécu un épisode dépressif ou anxieux courent deux fois plus de risques d'avoir un problème de toxicomanie.

Les usagers réguliers d'alcool, de tabac et de drogues illicites sont plus susceptibles d'être atteints de troubles de santé mentale.

Ce qu'il faut savoir et surveiller

Chevauchement de problèmes

- L'abus d'alcool et d'autres drogues et les troubles de santé mentale vont souvent de pair et doivent donc être traités de front. Lorsqu'un problème survient, il faut veiller à la présence possible de l'autre.
- En règle générale, de nombreux troubles de santé mentale (trouble anxieux, trouble des conduites, dépression) précèdent un problème d'alcool ou d'autres drogues. Les jeunes disent souvent consommer de l'alcool ou d'autres drogues pour composer avec leurs problèmes. Par exemple, certains jeunes atteints du THADA prennent du cannabis pour atténuer leur impulsivité. Cependant, l'usage de cannabis est aussi associée à un manque de concentration et à de faibles résultats scolaires.
- Les troubles de santé mentale et l'abus d'alcool ou d'autres drogues s'accompagnent souvent d'autres facteurs déjà présents, comme la violence physique ou sexuelle.
- Les troubles de santé mentale feraient augmenter l'incidence de consommation



d'alcool ou d'autres drogues au même titre que cette consommation ferait augmenter le risque de troubles de santé mentale. Les drogues qui dépriment le système nerveux central, comme l'alcool et les barbituriques, sont fortement associées aux troubles dépressifs et anxieux. Les stimulants (comme la cocaïne et des drogues maison, à base d'amphétamines) et les hallucinogènes (comme le cannabis) sont associés à une aggravation des maladies mentales.

- Les signes d'usage d'alcool ou d'autres drogues et les signes de troubles de santé mentale sont presque identiques ; ils comprennent le changement d'humeur, de comportement et de fréquentations, la baisse des résultats scolaires et l'abandon des passe-temps et des activités de loisirs.
- Les problèmes d'usage d'alcool ou d'autres drogues peuvent ressembler aux problèmes de santé mentale (p. ex. les symptômes de l'usage chronique de marijuana sont souvent semblables à ceux d'une dépression clinique).

L'influence de la famille

- Si, chez les jeunes, l'usage d'alcool ou d'autres drogues est le résultat de la pression sociale, leur abus est plus souvent lié à des facteurs biologiques, comme des antécédents familiaux de toxicomanie et de troubles de santé mentale. De nombreux jeunes qui ont ce genre d'antécédents familiaux fréquentent des groupes sociaux dans lesquels ils peuvent consommer de l'alcool ou d'autres drogues. Certains jeunes qui ont une prédisposition biologique à la toxicomanie ont tendance à manifester certains processus psychologiques, comme le fait de s'administrer des drogues pour soulager les symptômes de troubles de santé mentale.
- Les jeunes risquent plus d'avoir un problème d'alcool ou d'autres drogues ou de santé mentale s'ils ont une famille perturbée par de graves conflits, par une gestion familiale inadéquate, par la présence de violence physique ou sexuelle, ou par des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie chez au moins l'un des parents.



Troubles concomitants de santé mentale les plus courants

Les troubles concomitants dont sont atteints le plus fréquemment les jeunes toxicomanes sont les suivants :

La dépression — se manifeste souvent par de l'irritabilité, des douleurs physiques (maux de tête, crampes d'estomac), de l'insomnie, des difficultés scolaires, une diminution des activités sociales et un comportement antisocial (comme mentir, voler, se bagarrer). La dépression précède souvent les problèmes de consommation. L'usage chronique d'alcool, de marijuana et d'autres drogues pour composer avec la dépression ne font que l'aggraver.

L'anxiété sociale — se manifeste habituellement par des comportements antiscolaires, une mauvaise image de soi et l'isolement social. Au début, ces comportements peuvent empêcher le jeune de consommer. Mais, une fois que le jeune essaie l'alcool ou une autre drogue, la diminution de l'anxiété qu'il ressent peut l'inciter à poursuivre sa consommation.

Le stress post-traumatique — peut se manifester par des symptômes d'anxiété, de dépression ou de comportement auto-destructeur, par une préoccupation de la mort, par des pensées ou des actes suicidaires, ou encore par des flash-back. L'incidence du stress post-traumatique est d'autant plus élevée lorsque le jeune a été victime de violence sexuelle ou physique. Les personnes atteintes de ce type de stress prennent souvent de l'alcool ou d'autres drogues pour ne pas sentir leur douleur émotionnelle et pour maîtriser leur colère.

Le trouble des conduites — se reconnaît habituellement à des comportements antisociaux, tels que des activités illégales et le mépris des droits d'autrui. Cet état, couramment associé au THADA, est très lié à l'abus d'alcool ou d'autres drogues et le précède habituellement. Les jeunes qui sont atteints du trouble des conduites prennent

des risques et utilisent souvent sans retenue toutes sortes de drogues pour le plaisir de leurs effets excitants et du « rush ».

Les troubles de l'alimentation — font habituellement leur apparition à l'adolescence. Le risque d'avoir un problème d'alcool ou d'autres drogues augmente de 12 à 18 p. 100 chez les jeunes anorexiques et de 30 à 70 p. 100 chez les jeunes boulimiques. Ceux qui ont un trouble de l'alimentation prennent généralement de l'alcool, de la nicotine ou des stimulants (amaigrissants, comprimés de caféine, speed, cocaïne) pour se couper l'appétit. Certaines études ont établi un lien entre le fait de suivre des régimes en 6^e année et l'usage d'alcool en 9^e année.



Quoi faire ?

Le dépistage précoce et le traitement des troubles mentaux dès l'enfance et l'adolescence peut aider à prévenir des problèmes ultérieurs de toxicomanie. L'inverse est également vrai : les jeunes atteints d'un problème de toxicomanie devraient subir une évaluation approfondie permettant de déterminer s'ils ne sont pas atteints également de troubles de santé mentale. Lorsque ces deux types de problèmes coexistent, il faut les traiter simultanément.

Si vous travaillez auprès des jeunes, vous pouvez jouer un rôle important.

Voici comment :

- Apprenez à reconnaître les signes et symptômes courants de troubles de santé mentale et de consommation d'alcool ou d'autres drogues chez les jeunes.
- Soyez au courant des services de soutien offerts dans votre communauté et sachez comment y avoir accès.
- Orientez les jeunes vers des programmes de traitement des troubles concomitants.
- Sachez qu'une personne qui s'intéresse à la vie d'un jeune est souvent très importante !
- Faites connaître à d'autres ce numéro de Scoop Jeunesse.





Ressources et services pour et concernant les jeunes

Ligne d'information

Les personnes ayant un téléphone à clavier peuvent faire appel à ce service 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Un personnel qualifié est en poste de 9 h à 21 h, tous les jours (sauf les jours fériés), pour renseigner et orienter les personnes qui ont besoin d'une aide particulière ou qui n'ont pas de téléphone à clavier.

Ce service est gratuit et entièrement confidentiel. Vous pouvez appeler aussi souvent que vous le désirez. Il propose plus de 36 enregistrements sur différents sujets liés à la santé mentale et à l'alcool et aux drogues, entre autres : L'alcoolisme, les enfants et la famille ; Parents et enfants parlent de drogues ; Premiers pas – L'éducation sur la drogue commence à la maison. Ces messages sont offerts en français et en anglais et certains sont offerts en cantonais, espagnol, grec, italien, panjabi, polonais et portugais.

- Sans frais en Ontario : 1 800 463-6273
- À Toronto : 416 595-6111
- Réseau électronique de toxicomanie – Ontario (RÉTO) : sano.camh.net

Autres renseignements

Vous pouvez recevoir gratuitement tout un éventail de renseignements par télécopieur. Pour accéder au Service Fax-Réponse de la bibliothèque du CTSM, composez le 416 595-6099 et suivez les directives.

Si vous avez besoin de plus amples renseignements sur l'alcool ou les autres drogues, appelez DART – Drogue et alcool – Répertoire des traitements. Sans frais en Ontario : 1 800 565-8603.

Pour des renseignements sur les cours spécialisés en santé mentale et en toxicomanie, communiquez avec les Services d'éducation et de formation, au 416 595-6020.

Matériel d'information publique

- Premiers pas
- Mon enfant prend de la drogue ?
- La cocaïne
- Le tabac
- La marijuana
- L'alcool
- À l'aide! Il y a un adolescent dans ma maison!
- Passez à l'action! L'alcool, les autres drogues et votre famille

Ressources sur Internet

- Le party virtuel : www.virtual-party.org
- Éducation des élèves sur la toxicomanie : Plans de leçons prêts à utiliser dans la salle de classe : sano.camh.net/curriculum
- Prévention des problèmes attribuables à la consommation d'alcool et d'autres drogues chez les jeunes – Un compendium des meilleures pratiques : www.cds-sca.com

Autres ressources

- Vole de tes propres ailes! : Comment appuyer les jeunes dans la création de leurs propres solutions
- La consommation de drogues chez les élèves de l'Ontario : Résultats du Sondage sur la consommation de drogues parmi les élèves de l'Ontario (1977-2001)
- Youth and Drugs: An Education Package for Professionals (en anglais seulement)
- Programme Action Jeunesse
- The Smart Report: Substance Abuse and Canadian Youth (en anglais seulement)
- S'ouvrir sur le monde (programme scolaire pour les élèves à risque de la 9^e année)
- Liberté d'action : Projet de réduction des méfaits chez les jeunes des milieux ruraux

Pour de plus amples renseignements sur ces produits et d'autres produits du CTSM, ou pour passer une commande, veuillez communiquer avec le :

**Service du marketing et des ventes
Centre de toxicomanie et de santé mentale
33, rue Russell
Toronto (Ontario) M5S 2S1**

**Sans frais en Amérique du Nord : 1 800 661-1111
À Toronto : 416 595-6059
Courriel : marketing@camh.net**

Consultez notre site Web : www.camh.net



Centre
for Addiction and
Mental Health
Centre de
toxicomanie et
de santé mentale

Centre de santé mentale de la rue Queen
Fondation de la recherche sur la toxicomanie
Institut Donwood
Institut psychiatrique Clarke

Un Centre d'excellence de l'Organisation mondiale de la Santé
Affilié à l'Université de Toronto