



Parler d'usage de substances avec les jeunes : conseils pour les alliés adultes



Un guide de communication



Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances

Données. Engagement. Résultats.

Reconnaissance

Ce guide est une adaptation d'une ressource du CCDUS conçue en collaboration avec des jeunes et des alliés adultes :

Fleming, K. et A. McKiernan. *Guide de communication sur le cannabis pour les alliés des jeunes*, Ottawa (Ont.), Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2020.



© Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2025.

CCDUS, 75 rue Albert, bureau 500
Ottawa (Ontario) K1P 5E7 | Tél. : 613-235-4048 | Courriel : info@ccsa.ca

Citation proposée

Wood, S. et B. Barker. *Parler d'usage de substances avec les jeunes : conseils pour les alliés adultes*, Ottawa (Ont.), Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2025.

ISBN : 978-1-77871-221-0

Table des matières

Les jeunes veulent s'exprimer	1
Au sujet du guide	1
Ce que fera le guide	1
Ce que ne fera pas le guide	1
Section 1 : réflexion	3
Section 2 : préparez-vous à la conversation	5
Se défaire de ses préjugés	5
Trouver des valeurs communes	5
Approfondir ses connaissances	6
Établir des objectifs	6
Créer un espace sûr	7
Aider le jeune à faire preuve de sens critique	8
Section 3 : comprendre la santé liée à l'usage de substances	11





Les jeunes veulent s'exprimer

Les soignants, les éducateurs et les autres alliés adultes peuvent avoir de l'influence sur la santé et le bien-être des jeunes. Vous êtes un adulte allié fiable, et les jeunes pourraient s'adresser à vous pour obtenir des renseignements et des conseils concernant l'usage de substances. Ces discussions peuvent être difficiles, et nous ne sommes pas tous à l'aise ou prêts à y prendre part. Il est normal de se questionner sur la manière d'amorcer et de gérer ces discussions. Vous n'avez pas à être un expert en usage de substances ou à avoir toutes les réponses, mais vous pouvez acquérir des connaissances et des compétences pour accompagner les jeunes.

Les jeunes nous ont dit qu'ils aimeraient que les adultes de leur entourage soient mieux préparés et outillés pour intervenir en cas d'usage de substances chez les jeunes³. Ils veulent s'exprimer, ils veulent partager leurs pensées et leurs opinions, et ils sont prêts à apprendre si les renseignements sont présentés de façon neutre et objective.

Le présent guide aidera les adultes à se sentir plus préparés, à l'aise et en confiance pour aborder des sujets touchant l'usage de substances et avoir avec les jeunes des discussions sûres, objectives, éclairées et sans jugement.

Un **allié adulte** est un adulte de confiance qui soutient les jeunes, les défend et travaille avec eux¹, que ce soit un membre de la famille, un entraîneur, un responsable bénévole, un conseiller ou un autre adulte de confiance.

L'usage de substances se définit comme la consommation d'une substance psychoactive comme l'alcool, le cannabis, les opioïdes ou autres. L'usage de substances varie d'une personne à l'autre et évolue le long d'un continuum².

Au sujet du guide

Ce que fera le guide

Ce guide vous aidera à comprendre le point de vue des jeunes sur les caractéristiques d'un bon allié des jeunes et :

- Il vous accompagnera dans une réflexion sur vos préjugés potentiels et vous expliquera comment mettre ces préjugés de côté avant de parler d'usage de substances avec les jeunes;
- Il décrira les valeurs et principes à la base d'une communication positive et vous proposera des idées pratiques sur la création d'espaces sûrs pour les jeunes;
- Il vous fournira des renseignements et des ressources pour approfondir vos connaissances sur l'usage de substances.

Ce que ne fera pas le guide

Le guide ne remplace pas un dépistage professionnel ni un traitement pour un trouble lié à l'usage de substances.

¹ <https://smho-smso.ca/online-resources/ressources-pour-soutenir-les-adultes-allies>

² Santé liée à l'utilisation de substances - CAPSA

³ Wood, S. *Prévenir et réduire les méfaits associés à l'usage de substances chez les jeunes : leur avis sur ce qui fonctionne*, Ottawa (Ont.), Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2025.



Section

1



Réflexion

Nous avons tous des expériences avec les substances et leur consommation; nous avons aussi des préjugés, des attitudes et des perceptions.

Avant d'aborder la question de l'usage de substances avec un jeune, essayez de comprendre comment vos expériences, valeurs et croyances personnelles peuvent influencer sur la discussion. Notez vos réflexions pour chaque question ci-dessous.

1. Souvenez-vous de ce à quoi vous vous attendiez de vos alliés adultes lorsque vous étiez plus jeune.

Demandez-vous :

- À quoi ressemblait la vie lorsque vous aviez [l'âge du jeune auquel vous parlez]?
- À quels stress étiez-vous soumis?
- Quels étaient vos besoins lorsque vous viviez ces stress?
- Quelle était votre relation avec les substances ou leur consommation?
- Quels types de questions vous posiez-vous sur l'alcool, le cannabis ou les autres substances?

2. En gardant ces réflexions à l'esprit, répondez aux questions suivantes :

- Quelle est votre opinion actuelle sur des substances comme l'alcool, le cannabis et autres?
 - Pourquoi vous sentez-vous ainsi, selon vous?
 - Qu'est-ce qui a contribué à former votre opinion actuelle?
 - Croyez-vous être bien informé sur l'alcool, le cannabis et d'autres substances?
- Comment gérez-vous le stress et l'anxiété dans votre vie personnelle?
- Consommez-vous des substances comme l'alcool, le cannabis, le tabac ou autres? Si oui, pourquoi?
 - Quelle relation avez-vous avec ces substances? Pensez au continuum de la santé liée à l'usage de substances.
 - Est-ce que vous ou quelqu'un que vous connaissez avez subi les effets néfastes de l'usage de substances?
 - Selon vous, qu'est-ce qu'un usage de substances problématique?
- L'usage de substances des jeunes vous préoccupe-t-il? Pourquoi ou pourquoi pas?
 - Que ressentez-vous en pensant à l'usage de substances, comme l'alcool, le cannabis ou autres, des jeunes de votre entourage?
 - Quelles sont vos plus grandes craintes concernant les jeunes de votre entourage et l'usage de substances?
- Utilisez-vous des termes qui pourraient révéler des préjugés potentiels sur l'usage de substances? Par exemple, employez-vous des mots stigmatisants comme « drogué », « poteux », « alcoolique » ou « toxico »?

Comment votre point de vue pourrait-il affecter vos paroles ou vos réactions envers une personne qui consomme différentes substances?

Section

2



Préparez-vous à la conversation

Au terme de votre réflexion, les conseils ci-dessous vous aideront à amorcer des conversations efficaces, impartiales et exemptes de jugement avec les jeunes.

Se défaire de ses préjugés

Maintenant que vous êtes conscient de vos préjugés sur l'usage de substances, vous pouvez commencer à y porter attention pour qu'ils n'influencent pas vos conversations. Voici quelques stratégies :

- Écouter sans juger (décider si quelque chose est bien ou mauvais).
- Définir des buts avec le jeune, en tenant compte de vos idées et sentiments communs.
- Déterminer les ressemblances et les différences entre le jeune et vous.
- Faire preuve d'ouverture, le jeune pourrait vous apprendre des choses.

Trouver des valeurs communes

Les jeunes nous ont parlé des valeurs dont ils ont besoin de la part de leurs alliés adultes. Ces valeurs sont la base d'un dialogue constructif sur l'usage de substances :

- **Accompagnement** : Soyez prévenant, compréhensif et solidaire du jeune et de ses décisions, même si vous n'êtes pas d'accord.
- **Empathie** : Essayez de comprendre les sentiments du jeune en vous mettant à sa place et considérez ce qu'il dit comme la vérité.
- **Respect** : Faites preuve de respect pour l'estime de soi et les valeurs du jeune, ce qui signifie, entre autres, respecter son opinion, même si vous n'êtes pas d'accord.
- **Sincérité** : Soyez honnête et sincère. Le jeune vous fera confiance si vos pensées, vos sentiments et vos motifs sont authentiques.
- **Confiance** : Soyez une personne à qui le jeune peut faire confiance et se confier. Il veut se sentir en sécurité et en confiance que l'information qu'il vous communique restera confidentielle.
- **Autonomie** : Donnez au jeune le pouvoir et les outils pour être en confiance et davantage en contrôle de sa vie et de sa prise de décisions.
- **Transparence** : Énoncez clairement les buts de la conversation et n'ayez pas de motifs cachés.
- **Réalisme** : Cherchez à comprendre le point de vue du jeune, plutôt que d'essayer de le changer. Posez des questions de clarification pour vous assurer que vous avez bien compris.



Approfondir ses connaissances

Vous n'avez pas à être un expert en usage de substances ou à avoir toutes les réponses, mais approfondir vos connaissances serait bénéfique pour vous et pour les jeunes de votre entourage.

Ce qui est encore plus important que de connaître les faits? Savoir *où trouver* des faits et des informations objectives. Vous pourrez ainsi transmettre aux jeunes des informations et des sources de données factuelles, ce qui les aidera, dans un monde de désinformation, à prendre des décisions éclairées concernant leur santé liée à l'usage de substances.

Prenez un instant pour consulter les ressources sur les substances et la santé à la section 3 (Comprendre la santé liée à l'usage de substances) et approfondir vos connaissances.

Établir des objectifs

Avez-vous un objectif pour votre discussion sur l'usage de substances avec les jeunes? Ce que les jeunes nous ont dit, c'est qu'ils considèrent que les alliés qui amorcent une discussion en ayant des opinions préconçues ou une idée derrière la tête peuvent manquer de sincérité. Si vous avez comme buts de dissuader le jeune de consommer ou de lui fournir des renseignements précis, cela pourrait vous empêcher de faire preuve d'ouverture et d'écoute et de créer un espace sûr pour le jeune que vous essayez d'accompagner.

Cela dit, quand vous amorcez une discussion, le jeune et vous pourriez vous entendre sur un but *commun*. À quoi s'attend-il de la conversation et comment pouvez-vous l'aider? Peut-être qu'il a besoin que quelqu'un l'écoute, l'aide à voir les choses sous un nouvel angle, lui donne des informations et des conseils, ou autre chose. Peut-être qu'il ne saura pas trop ce qu'il veut, et c'est correct aussi.

En laissant le jeune s'exprimer sur le type de soutien qu'il cherche, vous ferez en sorte que la conversation s'engage sur la bonne voie.



Créer un espace sûr

Un espace sûr est un lieu sans jugement où les jeunes se sentent acceptés et valorisés. Tenez compte des points suivants pour créer un tel espace :

1. Portez attention au langage, au ton et à l'approche

- Utilisez un langage qui crée et favorise l'ouverture, la compréhension et un sentiment de sécurité. Par exemple, essayez de dire : « Quelle est ton opinion à ce sujet? » et « J'aimerais en savoir plus ».
- Évitez d'utiliser un langage qui pourrait blesser, comme des mots stigmatisants (p. ex. « poteux », « drogué », « toxico ») et des expressions désapprobatrices. Cela peut mettre fin à la conversation et empêcher le jeune de demander de l'aide.
- La conversation devrait se faire dans les deux sens, et non ressembler à une entrevue ou à une conférence.
- Utilisez les expressions et termes du jeune afin de vous assurer que tout le monde se comprenne bien.

2. Soyez présent et attentif

- Concentrez-vous sur la discussion et prenez conscience des moments où votre attention se disperse.
- Portez attention à vos émotions et vos réactions, ainsi qu'à celles du jeune.

3. Écoutez

- Laissez le jeune s'exprimer sans l'interrompre et posez-lui des questions de suivi comme « Peux-tu m'en dire plus à ce sujet? ».
- Restez silencieux et donnez au jeune le temps de s'ouvrir. Si vous sentez que vous avez une réaction émotive face à ce qu'on vous confie, prenez une grande inspiration et comptez jusqu'à 10 avant de répondre.
- Montrez au jeune que vous l'avez bien entendu quand il a parlé de ses émotions, pensées, sentiments et des pressions qu'il vit. Vous pouvez notamment lui dire que vous avez compris ses inquiétudes.

4. Offrez des réponses encourageantes

- Respectez la réalité du jeune, même si vous n'êtes pas d'accord avec son point de vue.
- Plutôt que de donner des conseils, cherchez à comprendre son point de vue et encouragez la discussion en posant des questions ouvertes.
- Reformulez ce que le jeune dit pour montrer que vous l'écoutez et portez attention à ses sentiments, p. ex. « Tu te sens [reformulez ses paroles]. Je comprends pourquoi c'est beaucoup pour toi ».
- Avant d'exprimer vos réactions au jeune, pensez aux points suivants :
 - Le jeune est-il prêt à les recevoir?
 - Pouvez-vous parler calmement et encourager la discussion?
 - Comment pouvez-vous poser des questions qui favorisent la réflexion, plutôt des solutions immédiates?



5. Soyez attentif à la communication non verbale

- Utilisez un langage corporel positif, p. ex. en faisant face à votre interlocuteur, en le regardant dans les yeux (si c'est approprié) et en adoptant une posture ouverte et détendue.
- Respectez l'espace personnel du jeune et laissez-le choisir un endroit confortable pour discuter.

En résumé, vous pouvez aider à créer un espace sûr pour le jeune en suivant les conseils suivants pendant vos conversations :

- N'oubliez pas les buts convenus pour la conversation.
- Soyez conscient de vos préjugés ou valeurs et de la façon dont ils influent sur vos perceptions.
- Assurez-vous d'abord de bien comprendre le jeune, avant de chercher à être compris.
- Écoutez activement le jeune et évitez de préparer votre réponse au lieu d'écouter.
- Posez des questions de clarification ouvertes pour vous assurer que vous avez bien compris et favoriser le dialogue.
- Évitez de juger; validez les sentiments du jeune, sans approbation ni désapprobation.
- Donnez au jeune l'espace nécessaire pour s'exprimer; vous n'avez pas à avoir le dernier mot.

Aider le jeune à faire preuve de sens critique

En tant qu'allié, vous essayez d'aider le jeune à faire preuve de sens critique par rapport à l'information qu'il consomme concernant l'usage de substances.

Au lieu de lui parler de ce qu'il devrait savoir ou non, encouragez-le à explorer les questions qu'il peut avoir. Servez-vous de la conversation pour encourager le jeune à poser un regard critique sur ses croyances et attitudes actuelles.

Les questions suivantes peuvent vous aider à guider la conversation dans cette direction. Vous pouvez les adapter à une substance particulière ou les garder générales, selon les besoins de la discussion.

- Selon toi, à quoi ressemble un [usage de substances] responsable? Pourquoi?
- Selon toi, à quoi ressemble un [usage de substances] à risque?
- Qu'est-ce qu'un usage de [substances] malsain?
- Selon toi, pourquoi certaines personnes trouvent-elles que l'usage de [substances] est agréable ou utile?
- Quels sont les bienfaits de l'[usage de substances], d'après toi?
- L'[usage de substances] pourrait-il être néfaste? Pourquoi? Comment?
- Selon toi, à quel moment l'[usage de substances] devient-il néfaste pour une personne?
- Pourquoi certaines personnes ont-elles de la difficulté à arrêter de consommer [une substance] ou à réduire leur consommation?
- Pourquoi ressens-tu maintenant le besoin d'essayer [les substances]?



Section

3



Comprendre la santé liée à l'usage de substances

Lors de vos discussions avec les jeunes, transmettez-leur des renseignements exacts sur les substances et leur consommation pour les aider à acquérir les connaissances nécessaires pour prendre des décisions éclairées. Voici quelques ressources qui vous seront utiles.

- [Spectre de la santé liés à l'utilisation de substances](#) (CAPSA)
- [Comprendre l'usage de substances : un guide pour les éducateurs](#) (CCDUS)
 - [Comprendre l'usage de substances : un guide pour les éducateurs](#) (document PDF)
 - [Comprendre l'usage de substances : modules vidéos](#)
- [DECYDE \(Drug Education Centred on Youth Decision Empowerment\)](#) (en anglais)
 - [Knowledge Corner](#) – documents comme des faits rapides sur les substances et des ressources d'aide (en anglais)
- [Centre canadien d'échange de connaissances et de ressources sur l'usage de substances \(CRUS\)](#)
- [Outils et ressources du Mouvement étudiant global opposé au tabagisme \(MÉGOT\)](#) (Éducation physique et santé Canada)
- [Comprendre l'alcool](#) (Institut canadien de recherche sur l'usage de substances)
 - Outil en ligne pour calculer les conséquences de la consommation d'alcool, tester ses connaissances et trouver des ressources
- [Alcool : connaître ses limites : guide pratique d'évaluation de sa consommation d'alcool](#) (CCDUS)
- [Cannabases : fiches de renseignements à l'usage des fournisseurs de services de santé et de services sociaux](#) (Association canadienne de santé publique)
- [Penser sensée – série de références pour une éducation sensée à propos du cannabis](#) (Étudiant.es canadien.nes pour les politiques éclairées sur les substances psychoactives)
- [Weed Out Misinformation](#) (en anglais)
- [Parler pot avec les jeunes : un guide de communication sur le cannabis pour les alliés des jeunes](#) (CCDUS)
- [Lower Risk Cannabis Use Guidelines for Youth, by Youth](#) (Institut canadien de recherche sur l'usage de substances) (en anglais)
 - [Affiche et magazine](#) pour les jeunes (en anglais)
- [Cannabis : connaître ses limites : guide pratique d'évaluation de sa consommation de cannabis](#) (CCDUS)
- [Parents Like Us: The unofficial survival guide to parenting a young person with a substance use disorder](#) (en anglais)

