



J'accompagne

Dr. Guillaume Jeanne
Dr. Nathalie Franc

MON ADOLESCENT FACE AUX DROGUES

Alcool, tabac, cannabis et autres



Table des matières

Introduction	3
--------------------	---

1

Pourquoi et comment
les adolescents consomment ?
Est-ce que c'est grave ?

Faire la différence entre une consommation normale et pathologique	7
---	---

- ⇒ L'usage simple
- ⇒ Les troubles de l'usage : usage nocif, abus, dépendance, craving

Le cerveau adolescent face aux drogues	11
---	----

- ⇒ Circuit de la récompense et perturbations des équilibres
- ⇒ Particularité du cerveau de l'adolescent

Le risque de passer d'une consommation occasionnelle à une addiction	15
---	----

- ⇒ Conditionnement simple et dépendance comportementale
- ⇒ Le conditionnement opérant et la dépendance cognitive

L'envie de consommer et le risque de désinvestissement des autres activités	19
--	----

Qui est le plus à risque de prendre des produits ou de développer une dépendance, et pourquoi ?	22
--	----

- ⇒ Les facteurs qui favorisent l'expérimentation des produits
- ⇒ Les facteurs de risque de maintien des consommations
- ⇒ Les différents types de consommation

Que prend mon ado ? Présentation produit par produit

Les plus fréquents : alcool, tabac et cannabis	32
⇨ ALCOOL : tout savoir sur ce produit incontournable de notre société	32
⇨ TABAC : les outils pour lutter contre la première cause de décès évitable en France.....	43
⇨ CANNABIS : les enjeux complexes autour du produit illicite le plus consommé de France.....	53
Les produits festifs ou sociaux	68
⇨ Cocaïne : la drogue de la performance (dont un aparté sur « le Crack »).....	68
⇨ Amphétamines, ecstasy et MDMA : les stimulants des événements festifs (dont un aparté sur la métamphétamines et les nouveaux produits de synthèse).....	73
⇨ Poppers : un stimulant sexuel détourné.....	82
⇨ Protoxyde d'azote et autres gaz hilarants.....	85
⇨ LSD : un psychédélique puissant (dont un aparté sur le LSA).....	88
⇨ Champignons hallucinogènes (dont un aparté sur les plantes hallucinogènes).....	92
⇨ Kétamine : un anesthésiant qui peut générer des hallucinations	96
⇨ Héroïne	99
Les médicaments détournés	100
⇨ Les antidouleurS : opiacés et opioïdes (dont un aparté sur les sirops codéinés).....	100
⇨ Les calmants : anxiolytiques et somnifères (dont un aparté sur le « Stilnox »).....	105
⇨ Les psychostimulants : Ritaline et autres.....	111

3

Et si le problème était plus large :
les troubles psychiatriques qui peuvent être associés

Dépression et troubles de l'humeur	118
Anxiété et troubles anxieux	121
Insomnies ou troubles du sommeil	125
Le TDAH, Trouble Déficit d'Attention avec ou sans Hyperactivité	127
Le trouble des conduites	130

4

Que faire pour aider mon ado face aux drogues ?

S'informer et communiquer	135
⇨ Faire l'état des lieux.....	136
⇨ Vous documenter sur la consommation de votre ado, et communiquer sur les risques.....	137
⇨ Comprendre la motivation de votre ado pour consommer.....	139
Reprendre la main	141
⇨ Qu'est-ce que l'autorité aujourd'hui ?.....	141
⇨ L'autorité n'appartient pas au « chef de famille », elle est validée par la société.....	143
⇨ Rester ou devenir un parent zen.....	143
⇨ Ne pas rester seul.....	144
⇨ Renforcer la présence parentale.....	147
Gérer le quotidien : contrats et compromis	151
⇨ Redéfinir des objectifs positifs.....	153
⇨ Comment motiver l'ado pour atteindre ses objectifs : le système de points.....	155
⇨ Comment procéder avec l'argent : argent de poche et récompenses matérielles.....	157
⇨ Attaquer ensuite les consommations : la prime à l'abstinence.....	158

Quand faut-il demander de l'aide à des professionnels de la santé et de la justice ?	159
⇨ Vous n'y arrivez pas, le dialogue est trop difficile avec votre ado et ça n'avance pas malgré vos efforts.....	159
⇨ Vous pensez que votre ado souffre d'un trouble psychiatrique comme de l'anxiété ou de la dépression	160
⇨ Votre ado a une dépendance aux produits qui est trop forte	161
⇨ Votre ado a des problèmes avec la loi ou la justice	163
Vers qui peut-on se tourner ?	
Lieux de soin et associations	165
⇨ Les lieux d'accueil, d'écoute ou de soin (structures médico-sociales).....	165
⇨ Secteur libéral : médecins traitant, psychologue, addictologues et psychiatres.....	166
⇨ Services publics hospitaliers et extra-hospitaliers	166
⇨ Autres ressources utiles.....	167
 Lexique à usage des parents	 169
 Conclusion	 183