

## La consommation d'alcool et d'autres substances et la santé mentale

L'adolescence est une période de découvertes et de possibilités pendant laquelle les jeunes posent les fondations de leur maturité physique, psychologique et sociale. Des études ont démontré que la majorité des adolescents canadiens sont bien adaptés, réussissent à l'école, s'entendent bien avec leurs parents et sont, en règle générale, heureux.

La consommation d'alcool ou d'autres drogues n'est qu'un comportement « adulte » parmi tant d'autres qui sont adoptés par les jeunes. Puisque cette consommation chez les jeunes n'est habituellement qu'une façon d'exprimer leur indépendance et leur autonomie, elle ne devrait pas être considérée automatiquement comme une « consommation abusive ». La plupart des adolescents qui consomment de l'alcool ou d'autres drogues ne se rendent pas au stade de la consommation abusive ou de la dépendance.

Cependant, lorsque cette consommation devient abusive, il n'est pas rare qu'elle soit accompagnée d'un trouble de santé mentale.

On parle alors d'un trouble concomitant.

Ce qui survient en premier, soit l'abus d'alcool ou d'autres drogues, soit le trouble de santé mentale, varie d'une personne à l'autre et peut être difficile à déterminer. Les deux problèmes sont souvent étroitement liés.

Même si la majorité des jeunes sont généralement heureux et en bonne santé, il y a lieu de s'inquiéter.

Prenez en compte les faits suivants :

Les adolescents qui ont un problème de consommation 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 de consommation.

Le trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention (THADA) est un facteur de risque important qui peut mener à la consommation d'alcool ou d'autres drogues.

Selon les recherches, de nombreux jeunes atteints du THADA consomment des substances telles que l'alcool, le cannabis et la cocaïne pour se sentir mieux dans leur peau et pour améliorer leur humeur afin de pouvoir composer avec leurs problèmes. On estime que 20 pour cent des élèves du primaire ont reçu un diagnostic de THADA.

Les chercheurs ont établi un lien important entre la dépression majeure et la consommation abusive. Une étude a démontré que les adolescents et les jeunes adultes qui avaient connu un problème de dépression ou d'anxiété avaient deux fois plus de risques d'avoir un problème de consommation d'alcool ou d'autres drogues par la suite.

Les personnes qui consomment souvent de l'alcool, du tabac ou des drogues illicites sont plus susceptibles d'être atteints de troubles de santé mentale.

### Ce qu'il faut savoir et surveiller

#### Problèmes concomitants

Les problèmes de consommation d'alcool ou d'autres drogues et de santé mentale surviennent fréquemment ensemble. Ainsi, les deux problèmes doivent être traités en même temps.

De nombreux troubles de santé mentale, tels que le trouble anxieux, le trouble des conduites et la dépression, ont tendance à précéder un problème de consommation d'alcool ou d'autres drogues. Les jeunes disent souvent qu'ils consomment de l'alcool ou d'autres drogues pour composer avec leurs problèmes. Par exemple, certains jeunes disent qu'ils ont consommé du cannabis pour aider à atténuer les envies impulsives qu'ils éprouvent à cause d'un THADA. Cependant, la consommation de cannabis chez les élèves est aussi associée à une capacité réduite de se concentrer et à de faibles résultats scolaires.

Les troubles de santé mentale feraient augmenter l'incidence de consommation d'alcool ou d'autres drogues tout comme cette consommation ferait augmenter le risque de troubles de santé mentale.

Les indicateurs de problèmes de consommation d'alcool ou d'autres drogues et de santé mentale sont semblables et comprennent le changement d'humeur, de comportement et de fréquentations, la baisse des résultats scolaires et l'abandon des passe-temps ou des activités de loisir.

Parfois, un problème de consommation d'alcool ou d'autres drogues peut ressembler à la maladie mentale. Par exemple, les personnes qui consomment de la marijuana de façon chronique peuvent présenter des symptômes semblables à ceux qu'on observe chez les personnes atteintes de dépression clinique.

#### L'influence de la famille

Les jeunes courent plus de risques de connaître des problèmes de consommation d'alcool ou d'autres drogues et de santé mentale dans les cas où il existe un conflit familial grave, où la famille est instable et où il y a présence de violence physique ou d'agressions sexuelles. Les jeunes sont aussi plus à risques si un ou deux parents ont un problème de santé mentale ou de consommation d'alcool ou d'autres drogues.

#### Les troubles concomitants de santé mentale les plus courants

Pour les jeunes qui ont des problèmes de consommation d'alcool ou d'autres drogues, les troubles concomitants de santé mentale les plus courants sont les suivants :

*La dépression* — précède souvent les problèmes de consommation. La plupart des substances (p. ex. l'alcool et la marijuana) que les jeunes consomment pour composer avec leur dépression

provoquent une dépression encore plus grande lorsqu'elles sont consommées de façon chronique.

*L'angoisse sociale* — Lorsqu'un jeune consomme de l'alcool ou une autre drogue pour la première fois, l'effet de diminution de l'angoisse de la substance peut l'inciter à la consommation continue.

*Le stress consécutif à un traumatisme* — Le risque de stress consécutif à un traumatisme est beaucoup plus élevé lorsque l'adolescent a été victime d'agression sexuelle ou de violence physique. Les personnes qui connaissent un stress à la suite d'un traumatisme consomment souvent des substances pour atténuer les émotions douloureuses et pour maîtriser leur colère.

*Le trouble des conduites* — Cette condition est liée de très près à l'abus d'alcool ou d'autres drogues et le précède habituellement. Le trouble des conduites est aussi couramment associé au THADA. Les jeunes qui ont un trouble des conduites prennent des risques et consomment souvent une gamme de substances pour le plaisir de leurs effets exaltants et du « rush ».

*Le trouble de l'alimentation* — se manifeste habituellement à l'adolescence. Les jeunes qui ont un trouble de l'alimentation ont tendance à consommer des substances telles que la nicotine, l'alcool ou les stimulants (p. ex., les amaigrissants, les comprimés de caféine, le *speed* et la cocaïne) pour couper leur appétit.

### Que pouvez-vous faire?

La détection précoce et le traitement des jeunes enfants et des adolescents qui ont des troubles de santé mentale peuvent aider à prévenir les problèmes ultérieurs de consommation d'alcool ou d'autres drogues. L'inverse est également vrai : ceux qui ont un problème de consommation d'alcool ou d'autres drogues devraient subir une évaluation approfondie pour déterminer s'ils ont des troubles de santé mentale concomitants. Si les troubles de santé mentale sont liés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues, ces deux types de problèmes devraient être traités simultanément.

Si vous travaillez auprès des jeunes, vous pouvez jouer un rôle important. Voici quelques conseils :

Reconnaissez les signes ou les symptômes courants indiquant qu'un jeune a peut-être un problème de consommation d'alcool ou d'autres drogues ou un trouble de santé mentale.

Soyez au courant des services de soutien qui existent dans votre communauté et de la façon d'y accéder.

Recommandez des programmes de traitement des troubles concomitants.

Rappelez-vous qu'une seule personne bienveillante dans la vie d'un jeune peut faire la différence.

### Quelques ressources et services

Renseignez-vous sur les services offerts dans votre région auprès de l'office régional de la santé ou du bureau de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances.

**Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances** - Programmes destinés aux jeunes, services et ressources

- Winnipeg 1 866 291-7774
- Région de l'Ouest 1 866 767-3838
- Région du Nord 1 866 291-7774
- **Bibliothèque provinciale** 1-866-638-2568
- Site Web : <http://www.afm.mb.ca>

### Association canadienne pour la santé mentale - Manitoba

- (204) 953-2350 ou en ligne à l'adresse suivante : <http://www.cmhamanitoba.mb.ca/go.aspx> (en anglais seulement)

### Centre de ressources éducatives sur la santé mentale :

- 1 866 997-9918 ou en ligne à l'adresse suivante : <http://www.mherc.mb.ca> (en anglais seulement)
- Vous pouvez obtenir des guides par région intitulés *Getting Help* (en anglais seulement) à l'adresse suivante : <http://www.mherc.mb.ca/printables.html>.

### Offices régionaux de la santé du Manitoba

- <http://www.gov.mb.ca/health/rha/rhamap.html>

**Info Santé (ligne d'information)** 1 888 315-9257

**Manitoba Adolescent Treatment Centre**

(204) 958-9660

**Unité mobile d'urgence** 1 866 332-3030

**Ligne de détresse Klinik**

**(24 heures sur 24)** 1 888 322-3019

**Teen Touch** 1 800 563-8336

**Jeunesse J'écoute** 1 800 668-6868

**Ligne d'assistance téléphonique à l'intention des victimes de stress en milieu agricole et rural**

1 866 367-3276

**Contact Community Information** (204) 287-8827

- <http://www.contactmb.org>
- Comprend les coordonnées des organismes suivants :
  - Manitoba Schizophrenia Society
  - Anxiety Disorders Association of Manitoba
  - Mood Disorders Association of Manitoba
  - Association canadienne pour la santé mentale

---

\* Matière tirée de *Scoop Jeunesse : Préoccupations concernant la consommation d'alcool et d'autres drogues et la maladie mentale chez les jeunes* (2002) avec la permission du Centre de toxicomanie et de santé mentale.