

Votre ado présente des signes de dépendance ou adopte des comportements à risque ...

CONNAISSEZ-VOUS LA RÉDUCTION DES MÉFAITS?

Cette approche vise la diminution des conséquences néfastes (méfaits) liées à l'usage de drogues, d'alcool, de médicaments ou d'autres comportements à risque ou addictifs comme la cyberdépendance. Elle ne donne pas le feu vert à la consommation, mais aide plutôt à mieux gérer celle-ci lorsque la personne n'envisage pas l'arrêt. Par exemple: ne pas consommer durant les heures scolaire ou de travail, ne pas consommer à la maison, consommer seulement la fin de semaine ou 1 jour sur 2, se fixer un horaire pour les jeux vidéo et le respecter, mettre son cellulaire de côté le soir, passer du temps de qualité en famille, etc.

L'objectif de cette approche ne signifie pas l'abstinence de toute substance car elle prône plutôt une série d'objectifs et de stratégies visant à développer des moyens pour réduire les conséquences négatives liées aux comportements et ainsi être socialement fonctionnel. Par exemple : aller à l'école, se rendre au travail, accomplir ses tâches, faire des choix davantage éclairés, améliorer le climat familial, etc.



Une approche de réduction des méfaits s'arrime bien avec ce que l'on sait du développement et de la prise de décision des adolescents. L'adolescence est une période d'expérimentation et de prise de risques. Les adolescents ont aussi tendance à rejeter l'autorité et à rechercher l'autonomie dans leur prise de décision.

Les jeunes adoptent des comportements qui peuvent avoir des issues négatives, mais avec de la volonté et un peu d'encadrement ils peuvent adopter une consommation ou comportement responsable.

RECONNUE PAR LES GOUVERNEMENTS, LA RÉDUCTION DES MÉFAITS EST UNE STRATÉGIE PRÉCONISÉE PAR LA SANTÉ PUBLIQUE QUI, À L'ORIGINE, A ÉTÉ ÉLABORÉE POUR LES ADULTES AYANT DES PROBLÈMES DE TOXICOMANIE ET POUR QUI IL ÉTAIT IMPOSSIBLE D'ENVISAGER L'ABSTINENCE.

La réduction des méfaits fait partie du quotidien de la société québécoise. Pensez à l'Opération Nez Rouge, les timbres de nicotine, la distribution de condoms, le don de seringue neuve et la prescription de la méthadone.



Sachez aussi que vous n'êtes pas seuls, une ressource peut répondre à vos questions et vous aider:

Le Virage, Centre de réadaptation en dépendance

450 771-6622 à St-Hyacinthe

- Services d'adaptation, de réadaptation et d'intégration sociale et professionnelle aux personnes ayant une dépendance (alcool, drogue, jeu pathologique, cyberdépendance)
- Services d'accompagnement et de soutien à l'entourage des personnes vivant avec des problématiques de dépendance.

