



addiction valais
sucht wallis

Adolescence et consommation de substances

Mercredi 26 novembre 2025

Romaine Jacquier & Alicia Ebener

Intervenantes en addiction au Centre de Conseil et d'Accompagnement Addiction Valais, Martigny



Quel regard porter sur les consommations à l'adolescence?





Un équilibre à trouver

Banalisation

- «*C'est normal à l'adolescence*
- *Il faut que jeunesse se passe*
- *Moi aussi à son âge...*
- *Mieux vaut qu'il fasse ça à la maison*
- *Au moins on sait ce qu'il boit/fume...»*



Dramatisation

- «*De nos jours, tous les jeunes se droguent!*
- *Ça commence par ça et il va finir à la Riponne!*
- *Il fume pour oublier ses problèmes!*
- *La drogue c'est la mort!»*



- Sentiment d'être livré à lui-même
- Perte de limites
- Perte de repères
- Besoin d'aller plus loin
- Culpabilité chez l'adulte

- Discrédit du discours adulte
- Camouflage
- Stigmatisation
- Distance ou rupture de lien
- Préoccupation extrême / peur
- Contrôle disproportionné
- Perte de contact avec la réalité adolescente



Plus les adultes seront au clair avec:

- Leurs propres représentations
- Les aspects théoriques
- A même d'en parler
- Le cadre, leur rôle, leur mandat, etc...
- Les relais

... plus le repérage sera efficace!



Facteurs de risques / Vulnérabilités

- <14 ans
- Faible monitorage familial
- Désinsertion, isolement
- Influence du groupe/ besoin d'appartenance
- Désinvestissement activités alternatives
- Vulnérabilités psy (TDAH, dys...)
- Faible estime de soi, timidité, difficultés à résoudre les problèmes interpersonnels, à établir des relations stables, à faire face
- EN...NUI



Facteurs de protection/ Ressources

- Insertion
- Entourage, relations sociales (attachement+règles/cadre)
- Personnes ressources
- Loisirs, activités, intérêts
- Rêves, perspectives d'avenir, croyances, valeurs, projets
- Limites, capacité d'auto-évaluation
- Compétences émotionnelles/autorégulation
- Résilience!!
- EN...VIE





Précocité

Intensité

Répétition

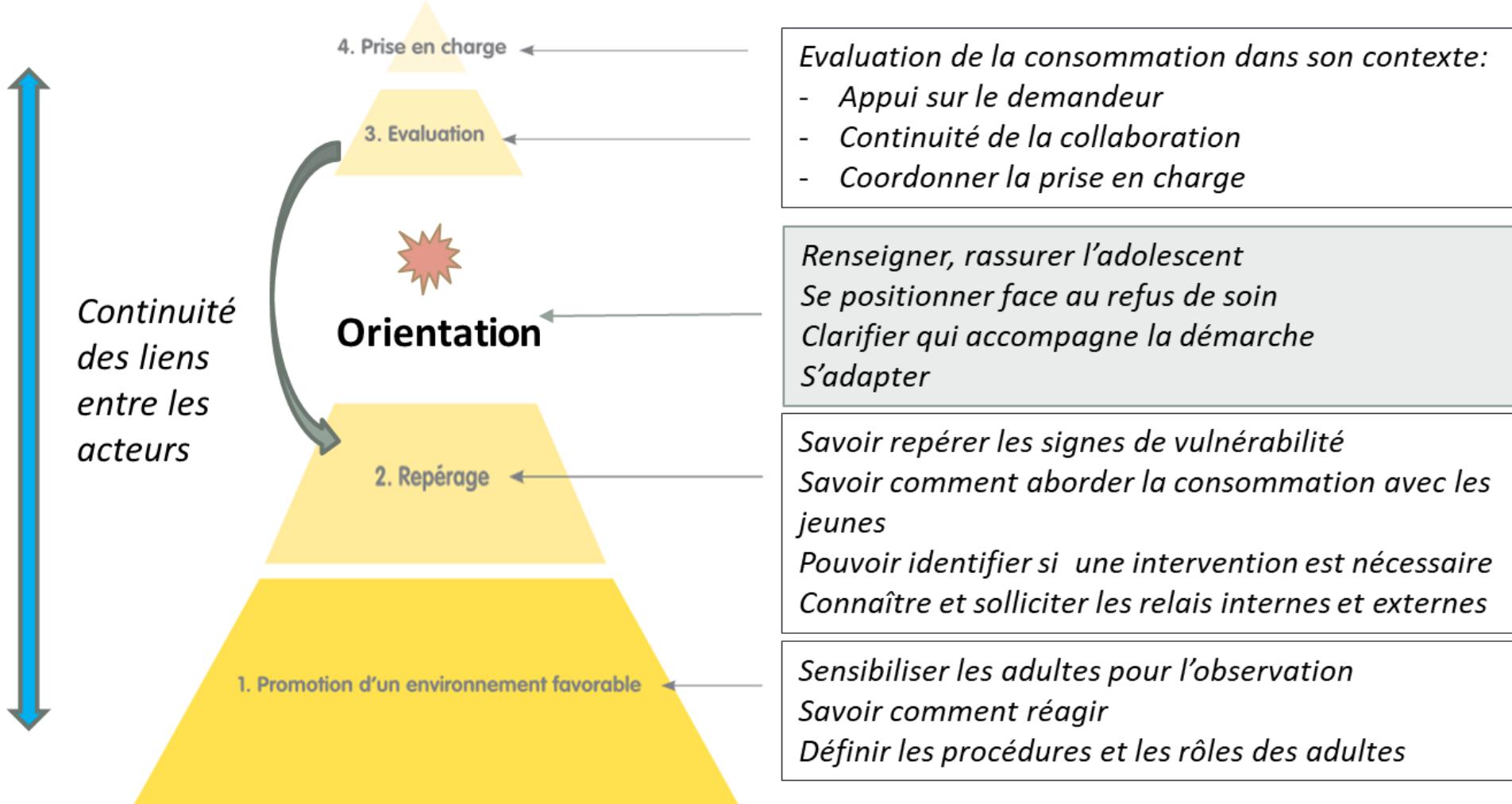
Exclusion

La Précocité, l'Intensité et la Répétition des pratiques d'usage doivent alerter, d'autant plus si elles sont pratiqu es en solitaire et mènent le jeune à s'Exclure.

- Source: réseau addictions Gironde Aquitaine



L'orientation





[20221208_final_grea_oser_brochure_web.pdf](#)

MÉTHODE
OSER

OBSERVER SITUER
ÉCOUTER RENSEIGNER



Pour les professionnel·le·s en contact avec les jeunes

GREA

GROUPEMENT ROMAND D'ÉTUDES DES ADDICTIONS



- **O** – Observer
- **S** – Situer
- **E** – Explorer – Echanger - Ecouter
- **R** – Renseigner – Rassurer



O . s . e . r .

- **Observer**

- 1. Pour soi-même: adulte / professionnel / personnel

→ Construction d'une posture, d'un cadre

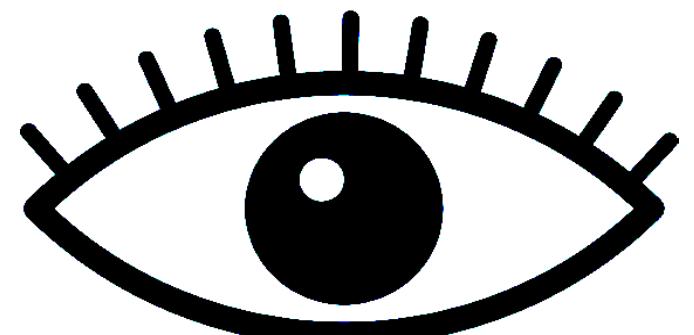
→ Influences possibles: expériences personnelles et positionnement, valeurs, aspects légaux, culture, profession, facteurs moraux, connaissances théoriques...

→ Quel message ai-je l'envie / dois-je transmettre?

- 2. Observer l'adolescent: background général

→ SIC = Substance – Individu – Contexte

→ Signes de consommation: faits, constats





o . S . e . r .

- Situer

- Faire part au jeune des constats établis → faire émerger la problématique
- Rappel du cadre → sens des règles + nommer ses inquiétudes
- Poser des objectifs → balisage



© Can Stock Photo



O . S . E . r .

- Echanger, écouter, explorer

- Les questions ouvertes encouragent l'adolescent à parler de ses propres expériences
 - Aborder les bénéfices de la consommation → amène le jeune à évoquer les inconvénients
 - Faire émerger le décalage valeurs / objectifs de vie vs comportement
 - Encourager l'adolescent à réfléchir à ses comportements d'usage
 - L'aider à définir ses propres limites → les réévaluer ultérieurement
-
- **Distinguer la fonction** → TESTING FUN FÊTE? POUR SE SENTIR MOINS MAL?
 - **Don't forget**
 - Poser des objectifs réévaluables et/ou décider d'une orientation
 - Les adolescents qui vont le plus mal sont ceux qui vont le moins accepter l'aide!!!



O . S . e . R .

- Renseigner

- Donner de l'information sur ce que font / **ne font pas** les spécialistes:
 - Offrent un espace bienveillant, non-jugeant et confidentiel
 - Ne prônent pas l'abstinence
 - Ne font pas la morale
 - Ne jugent pas
- Don't forget
 - Poser des objectifs réévaluables et/ou décider d'une orientation
 - Les adolescents qui vont le plus mal sont ceux qui vont le moins accepter l'aide!!!





O . S . E . R ...

Et vous, quelles sont vos balises?





Références

Webographie

- Se libérer de l'addiction : [Se libérer du cycle de l'addiction | Dr. Patrick Bordeaux, MD](#)
- Les effets de la marijuana sur le cerveau des adolescents : [Les effets de la marijuana sur le cerveau des adolescents | Info | Radio-Canada](#)
- Comment fonctionne le cerveau à l'adolescence ? : [Comment fonctionne le cerveau à l'adolescence? - Fondation Jeunes en Tête](#)
- Le cerveau des ados : [Le cerveau des ados expliqué en 3 minutes](#)
- GREA : [Home - GREA - Groupement Romand d'Étude des Addictions](#)
- Méthode OSER : [Guides – Intervention précoce](#)
- Addiction Suisse : [Addiction Suisse – Home](#)
- Infodrog : [Accueil - Infodrog - Centrale nationale de coordination des addictions](#)
- Consultations jeunes consommateurs (FR) : [Les Consultations jeunes consommateurs \(CJC\), une aide aux jeunes et à leur entourage - Drogues Info Service](#)
- Pourquoi «demain j'arrête» ne marche pas ? : [Pourquoi "demain, j'arrête" ne marche pas ? - Addict Aide - Le village des addictions](#)
- MAAD digital : [MAAD DIGITAL | Média d'information scientifique sur les addictions](#)
- Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances: Parler d'usage de substances avec les jeunes: conseils pour les alliés adultes: [Youth Substance Use Communication Guide-Substance Use Conversations with Youth: Tips for Adult Allies](#)
- Des ressources sur les addictions pour les professionnels de santé: [www.intervenir-addictions.fr](#)

Bibliographie

- *Adolescents et cannabis que faire ?* : Jean-Pierre Couteron, Muriel Lascaux, Aude Stehelin
- *Se libérer de l'addiction en reprogrammant son cerveau* : Patrick Bordeaux, George F. Koob
- *L'addiction chez les adolescents, Psychologie de la conduite addictive : cannabis, tabac, alcool, alimentation, jeux vidéo, jeux d'argent* : Nicole Battaglia, Fabien Gierski

Un merci particulier à nos collègues de l'unité DEPART du CHUV pour avoir inspiré le contenu du présent power point.



MERCI DE VOTRE ATTENTION !

Pour tout complément d'information, n'hésitez pas à nous contacter:

CCA Martigny 027 723 60 66

alicia.ebener@addiction-valais.ch

romaine.jacquier@addiction-valais.ch