



# PARLONS OPIOÏDES ET FENTANYL

**JEUNESSE  
SANS  
DROGUE**  
CANADA.ORG



UN GUIDE DESTINÉ AUX PARENTS POUR  
**COMPRENDRE LA CONSOMMATION  
D'OPIOÏDES CHEZ LES JEUNES**



# Introduction

Alimentée par la consommation de drogues comme l'héroïne, le fentanyl et les opioïdes d'ordonnance (parfois connus sous le nom d'analgésiques), la crise des opioïdes dans notre pays frappe de nombreuses familles.

Nous avons tous énormément à apprendre dans le contexte complexe et actuel de la consommation de substances chez les jeunes.

Nous avons conçu le présent guide parce que nous croyons que les parents et les familles comme la vôtre doivent savoir ce que sont les opioïdes et comprendre les risques associés à leur consommation.

Nous souhaitons vous aider à acquérir les connaissances et à appliquer les stratégies nécessaires pour empêcher l'usage problématique d'opioïdes chez votre enfant, à reconnaître les signes et les symptômes d'une consommation problématique et à agir concrètement pour prévenir une surdose accidentelle.

Si votre enfant se livre à une consommation problématique d'opioïdes, ce guide vous propose plusieurs mesures à prendre afin de le protéger.

Nous espérons que l'information contenue dans le présent guide pourra répondre à certaines de vos questions concernant les opioïdes et vous aidera, vous et votre enfant, à cheminer vers une vie saine et équilibrée.

# Table des matières

## À PROPOS DES OPIOÏDES

- Qu'est-ce que les opioïdes? . . . . . 3
- Quels sont leurs effets . . . . . 5

## LA CRISE DES OPIOÏDES

- Comment la crise touche-t-elle ma famille? . . . . . 6
- Que dois-je savoir de la stigmatisation? . . . . . 7

## LES JEUNES ET LES OPIOÏDES

- Pourquoi certains jeunes consomment-ils des opioïdes? . . 8
- À quel moment la consommation d'opioïdes devient-elle problématique? . . . . . 9
- Le fentanyl et ses analogues . . . . . 10

## CERNER LES RISQUES

- Quels sont les facteurs de risque liés à la consommation d'opioïdes? . . . . . 12
- Quels sont les signes d'une consommation d'opioïdes chez les jeunes? . . . . . 13

## LA RELATION AVEC LES PARENTS

- Les facteurs de protection et de résilience. . . . . 15
- Comment parler des opioïdes avec mon enfant? . . . 15
- Que faire si mon enfant consomme des opioïdes de façon problématique? . . . . . 17

## RÉDUIRE LES MÉFAITS

- Comment puis-je réduire le risque de méfaits? . . . . 18
- Un message d'espoir . . . . . 19
- Quelles sont les prochaines mesures à prendre? . . . 20
- Les options de traitement . . . . . 20

## SURDOSE D'OPIOÏDES

- Quels sont les signes? . . . . . 22
- Que dois-je faire si je pense être témoin d'une surdose? . . . . . 23
- Qu'est-ce que la naloxone et comment dois-je l'administrer? . . . . . 23

MESSAGES CLÉS . . . . . 26

RESSOURCES . . . . . 27



# À PROPOS DES OPIOÏDES

## Qu'est-ce que les opioïdes?

Les opioïdes sont des médicaments qui soulagent la douleur. Ils activent les récepteurs opioïdes situés dans la moelle épinière, le cerveau et d'autres parties du corps dans le but de réduire la perception de douleur.

Ces médicaments peuvent être bénéfiques, s'ils sont utilisés de façon appropriée. Les opioïdes produisent un effet sur le cerveau, l'humeur et les processus mentaux, et peuvent créer un sentiment d'euphorie, souvent désigné par l'expression « être gelé ». Ce phénomène risque de les inciter à en faire un usage problématique qui peut entraîner une dépendance, une surdose et même, la mort.

Les opioïdes licites sont des médicaments prescrits par un professionnel de la santé afin de traiter, dans la plupart des cas, une douleur causée par un problème de santé, comme une blessure, une intervention chirurgicale ou dentaire, un cancer ou une douleur chronique (voir le tableau ci-dessous).

Les opioïdes d'ordonnance sont offerts sous diverses formes au Canada : comprimés, capsules, sirops, solutions, liquide à injecter, timbres transdermiques, solutions transmuqueuses, suppositoires et vaporisateurs nasaux.

S'ils sont pris selon les indications du médecin et à court terme, les analgésiques opioïdes sont généralement sûrs pour la plupart des gens. Certaines personnes prennent des opioïdes de façon prolongée et en augmentent la dose pour soulager leur douleur, ce qui peut créer une dépendance. Il est donc recommandé de discuter avec un professionnel de la santé des risques et des avantages d'une utilisation régulière d'opioïdes et d'être suivi de près par celui-ci.

# Les opioïdes illicites sont des substances fabriquées, vendues et distribuées illégalement.

Entrent dans cette catégorie :

- les drogues provenant d'un revendeur;
- les opioïdes reçus d'une personne autre qu'un professionnel de la santé;
- les opioïdes qui ne vous ont pas été prescrits, mais qui proviennent d'une autre personne.

Il est illégal d'avoir des opioïdes sans ordonnance ou de les partager avec quelqu'un d'autre – même si vous ne demandez pas d'argent en retour <sup>1</sup>.

## Noms communs des opioïdes d'ordonnance

**Tableau 1. Noms génériques, commerciaux et de rue couramment donnés aux opioïdes<sup>2</sup>**

NOM GÉNÉRIQUE	NOM COMMERCIAL (EXEMPLE)	NOMS DE RUE
Buprénorphine	BuTrans <sup>MD</sup>	Bupe, bute
Buprénorphine-naloxone	Suboxone <sup>MD</sup>	Subby, bupe, sobos
Codéine	Tylenol <sup>MD</sup> 2,3,4 (codéine + acétaminophène)	Cody, captain cody, T1, T2, T3, T4
Fentanyl	Abstral <sup>MD</sup> , Duragesic <sup>MD</sup> , Onsolis <sup>MD</sup>	Patch, sticky, sticker
Hydrocodone	Tussionex <sup>MD</sup> , Vicoprofen <sup>®</sup>	Hydro, vike
Hydromorphone	Dilaudid <sup>MD</sup>	Juice, Dillies, dust
Meperidine	Demerol <sup>MD</sup>	Demmies
Méthadone	Methadose <sup>MD</sup> , Metadol <sup>MD</sup>	Meth, drink, done
Morphine	Dororal <sup>MD</sup> , Statex <sup>MD</sup> , M.O.S. <sup>MD</sup>	M, morph, red rockets
Oxycodone	OxyNEO <sup>MD</sup> , Percocet <sup>MD</sup> , Oxycocet <sup>MD</sup> , Percodan <sup>MD</sup>	Oxy, hillbilly heroin, percs
Pentazocine	Talwin <sup>MD</sup>	Ts
Tapentadol	Nucynta <sup>MD</sup>	Unknown
Tramadol	Ultram <sup>MD</sup> Tramacet <sup>MD</sup> Tridural <sup>MD</sup> Durela <sup>MD</sup>	Chill pills, ultras

Le tableau a été reproduit avec l'autorisation du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances.

**Remarque :** L'OxyContin<sup>MD</sup> n'est plus commercialisé au Canada et a été remplacé par l'OxyNEO<sup>MD</sup>. Santé Canada a approuvé une version générique de l'oxycodone à libération contrôlée et a aussi approuvé l'oxymorphone (Opana<sup>MD</sup>), qui n'est pas encore commercialisée au Canada.

Les personnes qui consomment des opioïdes d'ordonnance sont encouragées à les garder en lieu sûr à la maison et à se débarrasser en toute sécurité des médicaments périmés ou inutilisés en les rapportant à leur pharmacie.

Rappelez-vous qu'il existe plusieurs options pour gérer la douleur, autres que les opioïdes. Informez-vous auprès de votre professionnel de la santé pour d'autres alternatives

<sup>1</sup> Gouvernement du Canada, Qu'est-ce que les opioïdes? (fiche d'information), 2019-04-09.

<sup>2</sup> Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, Sommaire canadien sur la drogue : opioïdes d'ordonnance.

## Quels sont leurs effets?

Même si les opioïdes sont prescrits pour traiter une douleur ou un problème particulier, leur utilisation peut provoquer des effets secondaires à court et à long terme <sup>3</sup>.

Parmi les effets secondaires à court terme, on compte :

- la somnolence;
- la constipation;
- l'impuissance;
- la nausée et les vomissements;
- l'euphorie;
- les difficultés respiratoires;
- les maux de tête, les étourdissements et la confusion, qui peuvent causer des chutes et des fractures.

Parmi les effets secondaires à long terme, on compte :

- une tolérance accrue;
- une dépendance ou des troubles liés à l'usage de substances;
- des dommages au foie;
- une infertilité féminine;
- une aggravation de la douleur (appelée « hyperalgésie induite par les opioïdes »);
- des symptômes de sevrage potentiellement mortels chez les nourrissons dont la mère consomme des opioïdes.

La tolérance :

- Au fil du temps, une personne qui consomme des opioïdes peut devenir tolérante à leur effet et avoir besoin d'en prendre pour se sentir normale. Elle peut avoir l'impression de devoir consommer des opioïdes, même si elle n'en retire plus aucun plaisir. Pire encore, elle peut ressentir des symptômes de sevrage lorsqu'elle n'en consomme pas.
- Lorsqu'une personne cesse de prendre des opioïdes pendant un certain temps en raison d'un sevrage volontaire, d'un traitement, d'une incarcération ou d'un autre motif menant à l'abstinence, sa tolérance devient beaucoup plus faible. Si elle recommence à consommer la même quantité d'opioïdes qu'auparavant, elle s'expose alors à un risque accru de surdose.

Les troubles liés à l'usage de substances :

- Selon la 5e édition du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5), les troubles liés à l'usage de substances impliquent généralement des schémas comportementaux dans lesquels les personnes continuent à prendre une substance malgré les problèmes causés par son usage.

Le sevrage :

- Le sevrage est le fait de se sentir malade lors d'une privation d'opioïdes en raison d'une dépendance physique. La diarrhée, les vomissements, la fatigue, les crampes, l'anxiété et la transpiration excessive font partie des symptômes. Certains décrivent le sevrage comme étant similaire à une forte grippe.

<sup>3</sup> Santé Canada, À propos des opioïdes, 2019-09-05.



# LA CRISE DES OPIOÏDES

Plusieurs facteurs complexes sont à l'origine de la crise actuelle des opioïdes<sup>4</sup> :

- la mauvaise compréhension du risque de dépendance que posent les opioïdes d'ordonnance;
- des facteurs de risque psychologiques, sociaux et biologiques, comme la génétique, la santé mentale, les expériences vécues à la petite enfance, les traumatismes, la pauvreté, l'absence de logement décent et d'autres déterminants sociaux de la santé;
- la stigmatisation généralisée entourant les troubles liés à l'usage de substances;
- la prescription fréquente d'opioïdes et les fortes doses prescrites pour soulager la douleur.
- la méconnaissance des autres traitements disponibles pour soulager la douleur ou un accès restreint à ces traitements;
- la prise d'opioïdes d'ordonnance par des personnes à qui ils ne sont pas prescrits, comme des amis et des membres de la famille;
- la difficulté à se procurer des opioïdes d'ordonnance qui cause la prise d'opioïdes illicites;
- l'achat de drogues illicites dans la rue, comme la cocaïne et l'héroïne, auxquelles sont ajoutées du fentanyl et ses analogues;
- des services insuffisants pour répondre à tous les besoins de santé physique et mentale.

<sup>4</sup> Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (2018). Opioïdes.

# Comment la crise touche-t-elle ma famille?

La crise des opioïdes a un effet dévastateur sur les familles et les collectivités du Canada.

- Selon Santé Canada, le nombre croissant de surdoses et de décès causés par les opioïdes, particulièrement le fentanyl et ses analogues, représente une crise de santé publique.
- De janvier 2016 à mars 2019, 12 800 décès apparemment liés à la consommation d'opioïdes sont survenus au Canada.
- En 2018, il y a eu 4 588 décès, ce qui représente une vie perdue toutes les deux heures ou douze vies par jour.
- Le besoin de soins hospitaliers à la suite d'une surdose d'opioïdes connaît la plus forte augmentation chez les jeunes Canadiens de 15 à 24 ans.
- Parmi les décès par surdose d'opioïdes, 94 % sont accidentels, les drogues de rue au Canada étant maintenant contaminées par des opioïdes puissants, comme le fentanyl.
- Les opioïdes ne font pas de discrimination.
- Tous les groupes sociodémographiques et socioéconomiques sont touchés au Canada.<sup>5</sup>

Il faut savoir que l'apparition de puissants opioïdes de synthèse sur le marché des drogues illicites a créé un milieu dangereux pouvant s'avérer fatal pour tout consommateur de drogues, y compris ceux qui en prennent pour la première fois ou qui sont atteints de troubles liés à l'usage de substances. Les drogues de rue comme l'ecstasy, la méthamphétamine et la cocaïne sont maintenant fréquemment mélangées à du fentanyl et du carfentanyl, ce qui contribue grandement à ce que l'on appelle la crise des opioïdes.

## Quiconque consomme de la drogue risque une surdose, y compris les personnes qui<sup>6</sup> :

- luttent contre une consommation problématique de substances;
- ne consomment de la drogue qu'occasionnellement dans un contexte récréatif;
- essaient une drogue illicite pour la première fois;
- ne suivent pas les instructions de leurs professionnels de soins de santé à la lettre.

## Que dois-je savoir de la stigmatisation<sup>7</sup>?

La stigmatisation fait référence aux croyances et aux attitudes négatives à propos d'une chose ou d'une personne. Elle inclut la discrimination, les préjugés, les jugements, l'exclusion et l'application de stéréotypes ainsi que d'étiquettes négatives. Malheureusement, la stigmatisation peut avoir une incidence majeure sur la qualité de vie des personnes qui consomment des drogues, des personnes qui se rétablissent de troubles liés à la consommation d'une substance ainsi que des amis et des proches.

Les personnes stigmatisées viennent à avoir honte de leur consommation de drogues, ce qui peut les amener à ne pas obtenir de l'aide lorsqu'elles le veulent ou qu'elles en ont besoin. Par conséquent, elles consomment souvent des drogues seules, risquant ainsi de faire une surdose et d'en mourir.

---

*« La stigmatisation est justement ce qui empêche les gens de rechercher de l'aide et de privilégier la réduction des méfaits. Elle est envahissante. La stigmatisation liée aux opioïdes et à la consommation d'autres substances éclipse tout autre type de stigmatisation liée à la maladie mentale. »*

– **Stephanie Knaak, Ph. D., Commission de la santé mentale du Canada**

---

Même les petits changements contribuent à briser le cycle de la stigmatisation, notamment en utilisant un langage centré sur la personne et en prenant le temps d'écouter avec compassion et sans jugement. En tant qu'adultes pouvant influencer les jeunes, il est important que nous leur fassions part de cette information. En favorisant les échanges sur la stigmatisation, nous serons mieux outillés pour réfléchir à la façon dont nous traitons les personnes qui souffrent d'une quelconque consommation problématique de drogues.

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez lire l'article [Stigmatisation entourant la consommation de substances de Santé Canada](#).

<sup>5</sup> Gouvernement du Canada, La crise des opioïdes au Canada (fiche d'information), 2019-04-09.

<sup>6</sup> Santé Canada, Mesures fédérales concernant les opioïdes, 2019-06-13.

<sup>7</sup> Gouvernement du Canada, Stigmatisation entourant la consommation de substances, 2019-10-23.





# LES JEUNES ET LES OPIOÏDES

« Plus une personne commence tôt à consommer des substances et plus sa consommation devient importante et fréquente, plus elle court le risque de se livrer à une consommation problématique et d'en subir les méfaits plus tard dans la vie<sup>8</sup>. »

## Pourquoi certains jeunes consomment-ils des opioïdes?

Les adolescents et les jeunes adultes peuvent commencer à consommer des opioïdes pour diverses raisons, notamment :

### 1. Suivre l'ordonnance d'un médecin

Les jeunes peuvent parfois se faire prescrire des opioïdes pour traiter certaines maladies ou soulager une douleur, par exemple à la suite d'une chirurgie buccale ou d'une grave blessure sportive. Certains adolescents qui utilisent les opioïdes d'ordonnance de façon inappropriée se les ont d'abord fait prescrire par un médecin afin de traiter un problème médical.

<sup>8</sup>Rapport de l'administratrice en chef de la santé publique sur l'état de la santé publique au Canada 2018.

## 2. Recourir à l'automédication afin de réprimer les émotions douloureuses ou d'échapper aux problèmes

Plusieurs motifs expliquent la décision d'un adolescent de se soigner lui-même au moyen d'opioïdes, que ce soit pour échapper à des expériences négatives vécues durant l'enfance, maîtriser un sentiment envahissant d'anxiété ou d'isolement ou même alléger le fardeau émotionnel de l'adolescence. Certains adolescents croient que la consommation d'opioïdes sans ordonnance ne représente pas un danger, puisque ce sont des médicaments d'ordonnance. Il faut savoir que l'usage d'opioïdes à des fins non médicales, sans surveillance d'un médecin, peut entraîner de nombreuses conséquences à court et à long terme, notamment une dépendance aux opioïdes et un risque de surdose.

## 3. S'amuser

Après avoir essayé un médicament et s'être sentis bien, les jeunes peuvent décider d'en prendre plus souvent, parfois dans un contexte social avec d'autres consommateurs de leur âge. Parmi les adolescents canadiens, 14 % d'entre eux, ou près de 375 000, ont consommé des médicaments d'ordonnance qui ne leur avaient pas été prescrits<sup>9</sup>.

Certains jeunes s'échangent des médicaments d'ordonnance en distribuant ou en vendant leurs comprimés ou ceux qu'ils ont obtenus ou se sont appropriés.

La consommation d'opioïdes peut nuire à la réussite scolaire d'un enfant, à sa pratique sportive et à ses relations amicales et familiales. Elle peut compromettre sa santé physique et mentale, ce qui engendre encore davantage de problèmes. De nombreuses recherches montrent que la consommation de drogues et d'alcool pendant l'adolescence peut également poser des problèmes à l'âge adulte, comme une maladie chronique, une dépendance et des problèmes de santé mentale<sup>10</sup>.

# À quel moment la consommation d'opioïdes devient-elle problématique?

L'usage à des fins non médicales d'opioïdes d'ordonnance fait normalement référence à une consommation faite d'une façon ou dans un but autre que celui prévu<sup>11</sup>.

La consommation problématique des médicaments opioïdes prend diverses formes :

- une consommation sans ordonnance;
- une consommation en grande quantité ou de façon autre que celle prescrite (c.-à-d., par inhalation ou injection);
- une consommation en combinaison à d'autres médicaments – la prise d'opioïdes avec des dépresseurs du système nerveux central comme l'alcool, les somnifères ou les benzodiazépines (c.-à-d., Xanaou<sup>MD</sup> ou Klonopin<sup>MD</sup>) peut ralentir la respiration et accroître le risque de surdose et de décès.

**La consommation problématique des médicaments opioïdes peut ralentir dangereusement la respiration, ce qui accroît le risque de surdose.**

Cet usage problématique n'est pas le fruit du hasard. Les jeunes qui consomment des drogues le font souvent pour combler un besoin, que ce soit pour s'intégrer socialement, échapper à leurs problèmes, favoriser le sommeil, se désennuyer ou tout simplement vivre des sensations fortes.

<sup>9</sup> Estimation de Jeunesse sans drogue Canada basée sur le SCDSEO 2017 du CAMH.

<sup>10</sup> Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (2007). Toxicomanie au Canada : Pleins feux sur les jeunes.

<sup>11</sup> Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (2017). Sommaire canadien sur la drogue : opioïdes d'ordonnance.

« La crise liée aux surdoses d'opioïdes au Canada est alarmante. Elle pourrait entraîner, pour la première fois depuis des décennies, une réduction de notre espérance de vie nationale. » – Rapport de l'administratrice en chef de la santé publique sur l'état de la santé publique au Canada 2018.

---

## Le fentanyl et ses analogues

**L'usage de fentanyl d'ordonnance et de fentanyl illicite est à la hausse chez les jeunes canadiens, ce qui est particulièrement préoccupant.**

Le fentanyl, un opioïde de 50 à 100 fois plus puissant que la morphine, peut être mortel s'il est mal employé. En fait, 2 milligrammes de fentanyl pur (la taille de quelques grains de sel) suffisent pour tuer un adulte de taille moyenne.

Qu'il soit de qualité pharmaceutique ou illicite, le fentanyl s'avère relativement abordable. Il est difficile à détecter, car il est sans odeur et sans goût. Des personnes qui ne savaient pas qu'elles consommaient du fentanyl ont été victimes de surdoses.

**Le risque que soit mélangé le fentanyl à d'autres drogues illicites est plus élevé que jamais<sup>12</sup>.**

Le fentanyl et ses analogues sont souvent mélangés à des drogues illicites, comme l'héroïne, la cocaïne, l'ecstasy et la méthamphétamine, puis transformés en comprimés qui ressemblent à des analgésiques d'ordonnance. Ils sont ensuite vendus dans la rue sous un nom différent, comme « Oxycodone »<sup>13</sup>.

Les analogues du fentanyl sont conçus pour imiter les effets d'une drogue donnée, mais ne sont pas identiques à celle-ci. L'un d'entre eux, le carfentanil, a fait son apparition parmi les drogues de rue et est particulièrement dangereux. N'étant pas destiné à la consommation humaine, ce sédatif pour éléphants serait 10 000 fois plus puissant que la morphine.

De par leur nature, les drogues illicites ne sont pas réglementées; il est donc pratiquement impossible de savoir si les drogues achetées d'un revendeur contiennent du fentanyl ou l'un de ses analogues.

Par conséquent, des personnes qui n'auraient jamais pensé être à risque d'une surdose d'opioïdes sont décédées après en avoir consommé involontairement.

---

« Je pense sincèrement que cette drogue coûtera la vie à plusieurs autres personnes. Et c'est terrible. À cause de cette drogue, l'avenir, les rêves et les ambitions de Conner se sont envolés à jamais. Fini les voyages, les repas et les discussions en famille. Je ne verrai jamais mon Conner devenir père ou se marier. Pour moi, il aura toujours 21 ans. » – Cofondatrice de Nope to Dope, Yvonne a perdu son fils Conner en 2013, décédé à l'âge de 21 ans après avoir été aux prises avec un problème de dépendance à l'OxyContin pendant près de deux ans. Il est mort d'une surdose après avoir consommé un seul comprimé de fentanyl.

---

<sup>12</sup> Elizabeth Hartney, Ph. D., The Fentanyl Crisis – How Fentanyl Analogs and Derivatives Play a Role in the Epidemic | Révisé par un médecin détenteur d'un certificat de spécialité, mis à jour le 12 juin 2018.

<sup>13</sup> Santé Canada, Fentanyl, 2019-04-18.



## CERNER LES RISQUES

« Nous ne réglerons pas le problème en procédant à des arrestations. L'abus d'opioïdes doit être considéré comme une maladie, et non un crime. » – Dr Mark Yarema, médecin d'urgence et toxicologue médical, directeur médical du service d'information sur les drogues et les poisons de l'Alberta (Poison and Drug Information Service, ou PADIS)

### Vous vous demandez sans doute comment protéger votre enfant?

Commencez par lui parler. Dites à votre enfant que vous vous souciez de lui et que c'est la raison pour laquelle vous voulez en savoir plus sur les opioïdes. Amorcez ensuite une discussion ouverte avec lui sur les risques des analgésiques d'ordonnance et les dangers d'essayer ou de se livrer à une consommation problématique des drogues de rue illicites, comme la cocaïne, l'ecstasy, la méthamphétamine et les opioïdes.

# Quels sont les facteurs de risque liés à la consommation d'opioïdes?

Les facteurs de risque augmentent la probabilité qu'une personne consomme des substances de manière problématique ou connaisse des problèmes de santé liés à sa consommation.

## **Voici des facteurs auxquels prêter attention chez votre enfant, puisqu'ils peuvent accroître le risque de dépendance aux opioïdes<sup>14</sup> :**

- des antécédents personnels de problèmes d'usage de substances, y compris l'alcool;
- des antécédents familiaux de problèmes d'alcool, d'usage de drogues ou de dépendance;
- des antécédents de maltraitements sexuels lors de la préadolescence;
- des antécédents de troubles psychiatriques.

Rappelez-vous que les facteurs de risque ne déterminent pas l'avenir d'un enfant, mais donnent plutôt un aperçu de sa probabilité à consommer des drogues ou à développer une dépendance.

Lorsqu'un enfant a déjà essayé des substances comme l'alcool ou le cannabis, il pourrait être enclin à essayer les opioïdes. C'est la raison pour laquelle il est très important de connaître les facteurs de risque.

---

*« Chaque jour, Christian était tiraillé entre le désir d'être le fils et le frère que nous avons élevé et le désir de passer du temps avec ses amis, entre l'amour de sa famille et le côté sombre de la dépendance. Mon fils n'a jamais touché le fond. Il a trouvé la mort. »*  
– Sharon, cofondatrice de Nope to Dope, a perdu son fils Christian, décédé d'une surdose de médicaments d'ordonnance à l'âge de 20 ans, le jour même où elle et son conjoint avaient prévu le confronter dans l'espoir de le persuader de se faire aider.

---

<sup>14</sup> CAMH (2018). La dépendance aux opioïdes.

# Quels sont les signes d'une consommation d'opioïdes chez les jeunes?

Il peut être difficile de savoir si votre enfant consomme des opioïdes ou d'autres drogues, puisque certains des signes et des symptômes peuvent ressembler à ceux que l'on observe chez un adolescent ou un jeune adulte au comportement typique ou atteint de problèmes de santé mentale. Toutefois, en plus de reconnaître la consommation actuelle de drogues, il faut prêter attention à certains signes physiques et comportementaux.

## **Voici certains signes physiques courants à surveiller :**

- une fatigue, une somnolence ou des changements dans les habitudes de sommeil;
- des pupilles dilatées ou des cernes sous les yeux;
- une perte rapide de poids;
- une négligence de l'hygiène ou de l'apparence;
- des ennuis de santé comme une constipation ou des nausées.

## **Soyez attentifs aux signes suivants :**

- des médicaments d'ordonnance manquants;
- des flacons de comprimés vides;
- des ordonnances remplies à votre insu à la pharmacie;
- de petits sacs de plastique ou des sachets sans indication ou sur lesquels sont inscrits des noms comme « Crazy Horse » ou « Superman »;
- des accessoires servant à la consommation d'opioïdes, comme des seringues ou des aiguilles hypodermiques, des lacets, des bouts de tuyau de caoutchouc ou de la ficelle, des bouchons de bouteille, des cuillères, des tampons d'ouate, des filtres à cigarette, du papier d'aluminium, des briquets, des chandelles ou des pailles.

## **Voici d'autres signes auxquels prêter attention :**

- un éloignement de la famille et des amis, ou un changement d'amis;
- des absences à l'école ou au travail qui entraînent une baisse des résultats scolaires et du rendement;
- une perte d'intérêt pour les loisirs et les activités;
- des changements d'humeur (agitation, anxiété, nervosité, tristesse, dépression), une envie plus fréquente de se coucher ou un sommeil plus long qu'à l'habitude;
- un besoin d'argent accru pour des raisons douteuses, ou de l'argent et des biens qui disparaissent;
- des chandails à manches longues portés par temps chaud (signe associé aux injections).

---

*« Olivia est décédée à la suite d'une intoxication accidentelle à l'hydromorphone. Âgée d'à peine 15 ans, elle avait un si bel avenir devant elle. C'était une brillante élève de 9e année qui travaillait à temps partiel. Je savais qu'elle expérimenterait et ferait certaines erreurs, comme tous les adolescents. Mais je n'ai jamais pensé qu'elle en mourrait. » – Dale Jollota, mère d'Olivia et fondatrice du Olivia Jollota Memorial Trust.*

---



## LA RELATION AVEC LES PARENTS

Saviez-vous que vous êtes l'une des personnes qui ont le plus d'influence dans la vie de votre enfant?

En parlant souvent à votre enfant dès le jeune âge d'enjeux importants comme la consommation de drogues, vous le sensibilisez et l'informez, en plus de lui rappeler à quel point vous vous souciez de lui.

# Facteurs de protection et de résilience

**Les facteurs de protection** réduisent la probabilité qu'une personne consomme des substances de manière problématique ou connaisse des problèmes de santé liés à sa consommation. Il apparaît de plus en plus clairement que les facteurs de protection, comme un lien solide entre parent et enfant, peuvent réduire les risques et renforcer la résilience chez les enfants.

**La résilience**, généralement reconnue comme un facteur de protection contre la consommation problématique de substances chez les jeunes, renvoie à la capacité de se remettre d'une épreuve. Les personnes, les familles et les communautés résilientes sont plus à même de faire face aux difficultés et à l'adversité que celles qui le sont moins<sup>15</sup>.

Le renforcement de la résilience nécessite d'acquérir des compétences, comme la résolution de problèmes et l'adaptation, et d'accroître la confiance en soi. Le sentiment d'appartenance à l'école et l'établissement de relations positives avec des adultes bienveillants et des camarades solidaires peuvent améliorer la résilience d'un jeune ainsi que son aptitude à assumer ses responsabilités quotidiennes et à faire face aux difficultés de l'adolescence, notamment la prise de décisions concernant la consommation de substances<sup>16</sup>.

## Comment parler des opioïdes avec mon enfant?

Avoir régulièrement des discussions sincères et ouvertes sur la consommation de substances, dont les opioïdes, est un élément essentiel pour contribuer à la santé et à la sécurité de votre enfant. Voici quelques conseils pour favoriser la compréhension mutuelle et surmonter les obstacles à la communication afin que vous et votre enfant vous sentiez plus proches l'un de l'autre.

### Quelques suggestions pour vous aider à aborder le sujet avec votre enfant

Découvrez ce que votre enfant connaît (ou pense connaître) des opioïdes. Posez-lui des questions comme :

- *Qu'est-ce que tu as entendu dire à propos des opioïdes?*
- *Que sais-tu des opioïdes et de leur capacité à créer une forte dépendance par rapport à d'autres substances?*
- *D'où vient cette information?*
- *Est-ce qu'il y a des personnes à ton école qui consomment ou vendent des comprimés?*
- *Tes amis le font-ils?*
- *Est-ce que tu t'es déjà fait offrir un comprimé?*
- *Si oui, qu'est-ce que tu as dit?*
- *Si non, qu'est-ce que tu dirais?*
- *Quels sont les signes d'une surdose?*
- *Que ferais-tu si tu étais témoin d'une surdose?*

<sup>15</sup> Rapport de l'administratrice en chef de la santé publique sur l'état de la santé publique au Canada 2018.

<sup>16</sup> HODDER, R.K., et collab. (2017). Systematic review of universal school-based 'resilience' interventions targeting adolescent tobacco, alcohol or illicit substance use: A meta-analysis, *Preventive Medicine*, 100: p. 248-268.



**Posez des questions ouvertes comme :** « À ton avis, qu'est-ce qui motive les jeunes à consommer des médicaments d'ordonnance à des fins récréatives? » ou « Selon toi, qu'est-ce qui cause une surdose? »

**Faites preuve d'écoute active.** Écoutez avec intérêt ce que votre adolescent ou jeune adulte pense de la consommation de substances.

**Établissez un contact visuel.** Revenez sur les propos de votre enfant pour qu'il sache que vous l'écoutez. Cette confirmation ne veut pas dire que vous êtes nécessairement d'accord avec lui, mais que vous comprenez ce qu'il tente de communiquer (par exemple : « Le fait que certains élèves à l'école boivent et prennent des analgésiques te préoccupe. »).

**Choisissez le bon moment et le bon endroit.** Trouvez des moments opportuns lorsque vous et votre enfant êtes plus réceptifs à discuter. Même s'il peut être tentant d'amorcer une discussion au moment où votre enfant s'apprête à partir à l'école ou au travail, ce n'est pas le moment idéal. Certains parents trouvent que de faire une marche, de se promener en voiture ou d'accomplir des tâches à deux sont des moments propices pour discuter.

**Discutez des effets des drogues à court et à long terme** sur la santé mentale et physique de votre enfant, sa sécurité et sa capacité à prendre de bonnes décisions.

**Parlez des projets d'avenir de votre enfant.** Demandez-lui ce qu'il pourrait se passer s'il décidait d'essayer les opioïdes. Cette question amènera votre enfant à réfléchir à son avenir et à ses limites par rapport à la consommation de substances.

**Démontrez de l'empathie et manifestez votre soutien.** Montrez à votre enfant que vous comprenez que l'adolescence peut être difficile. Reconnaissez que tout le monde peut vivre un moment pénible, mais que les substances ne sont ni utiles ni saines pour résoudre un problème, et ce, même si leur consommation peut sembler normale et sans risque. Rappelez-lui que vous êtes toujours là pour lui offrir du soutien et des conseils et que vous tenez à sa santé, à son bonheur et à sa capacité à faire des choix judicieux et prudents.

**Prenez conscience de votre influence en tant que parent.** Les adolescents affirment que leurs parents sont les personnes les plus influentes lorsque vient le temps de choisir s'ils consomment ou non de l'alcool et d'autres drogues. Dites-lui clairement que vous voulez qu'il ne consomme aucune drogue illicite ni médicament provenant d'une tierce personne. Expliquez-lui à quel point ce peut être dangereux, puisque les médicaments ont été prescrits pour un problème précis et pourraient être nocifs s'ils sont pris d'une manière inappropriée.



## Envisagez d'autres solutions pour soulager la douleur d'une blessure

Si vous amenez votre enfant à l'urgence pour une fracture ou une autre blessure, ou chez le dentiste pour une chirurgie buccale, il pourrait recevoir une ordonnance pour des opioïdes analgésiques. Demandez au professionnel de la santé s'il existe des solutions autres que les opioïdes pour soulager la douleur. Faites-lui part de vos inquiétudes et n'ayez pas peur de parler au nom de votre adolescent ou jeune adulte.

# Que faire si mon enfant consomme des opioïdes de façon problématique?

Les renseignements suivants ont été fournis par le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH).

Si vous pensez que votre adolescent utilise des opioïdes de façon inappropriée :

- **Choisissez un moment propice pour aborder le sujet**, où tout le monde est calme et en mesure d'être attentif. Ce n'est pas une bonne idée d'aborder le sujet lorsque vous êtes en proie à la colère ou lorsque la jeune personne est sous l'influence d'un antidouleur (analgésique).
- **Montrez à votre adolescent que vous vous souciez de son bien-être** et que c'est la raison pour laquelle vous abordez le sujet.
- **Faites référence à des événements précis**. Parlez du comportement problématique en vous appuyant sur des faits, en toute franchise, mais avec délicatesse. Par exemple, dites : « Je m'inquiète vraiment à ton sujet; tu n'avais vraiment pas l'air dans ton assiette, en rentrant, la nuit dernière ». C'est mieux que de dire : « Je pense que tu as pris les antidouleurs de ton père pour te défoncer ».
- **Si vous n'êtes pas sûr que votre adolescent utilise des antidouleurs à mauvais escient**, essayez de le savoir en montrant votre inquiétude. Des accusations peuvent conduire le jeune à nier le problème, même s'il y en a un. Posez des questions ouvertes qui le conduiront à parler, plutôt que des questions auxquelles il répondra par oui ou par non.
- **Ciblez vos commentaires** sur les conséquences que son usage d'antidouleurs a sur vous, sur les autres membres de la famille et sur l'adolescent lui-même.
- **Offrez-lui votre aide**. Faites-lui comprendre que vous êtes prêt à l'aider à changer tout ce qui peut contribuer à lui faire prendre des opioïdes.
- **Recherchez de l'aide** auprès de personnes sur qui vous pouvez compter, comme un membre de la famille, un ami, un conseiller, un médecin ou un leader spirituel.
- **Informez-vous le plus possible** sur les antidouleurs sur ordonnance. Cherchez l'aide de professionnels ou dans les organismes d'aide communautaires.



## RÉDUIRE LES MÉFAITS

« Il a été démontré que les personnes qui font appel aux techniques de réduction des méfaits sont davantage susceptibles d'entreprendre un traitement continu subséquent à l'adoption de ces mesures<sup>17</sup>. »

### Comment puis-je réduire le risque de méfaits?

Bien que votre objectif soit d'aider votre enfant à cesser sa consommation d'opioïdes, vous devriez connaître certaines techniques pour réduire le risque de méfaits s'il en consomme toujours.

#### La sécurité d'abord

#### **Mettez votre enfant en garde contre la combinaison d'opioïdes et d'autres substances.**

Les personnes qui consomment des opioïdes peuvent les combiner à d'autres substances, comme les stimulants (c.-à-d., Adderall<sup>MD</sup>, la cocaïne et les méthamphétamines) et les dépresseurs (c.-à-d., les benzodiazépines, l'alcool et les somnifères). La majorité des décès par surdose liée aux opioïdes sont maintenant causés par le fentanyl ou ses analogues, comme le carfentanyl.

<sup>17</sup> PIREs, R. et collab. (2007). Engaging users, Reducing Harms. Collaborative Research Exploring the Practices and Results of Harm Reduction, Rapport de Centraide.

---

« *Lorsqu'on est parent d'un consommateur de drogues, on passe tout notre temps à le convaincre d'arrêter plutôt que de lui donner des conseils pour rester en vie.* » – **Anonyme**

---

### Élaborez un plan de sécurité.

- Même si vous n'approuvez pas la consommation de substances, vous devez vous rendre à l'évidence et plutôt chercher à en réduire les conséquences néfastes. En discutant d'un plan de sécurité avec votre enfant, à titre préventif, vous contribuez à réduire les possibilités d'une surdose accidentelle. Par exemple, vous pouvez lui dire de consommer des drogues uniquement dans des centres de consommation supervisée et de prévention des surdoses. Un plan de sécurité aide à réduire les risques et signale également à votre enfant que vous vous souciez de lui et voulez continuer à vous impliquer dans sa vie de manière positive.
- Veillez à ce que votre enfant comprenne que la [Loi sur les bons samaritains secourant les victimes de surdose](#) protège quiconque demande de l'aide pour secourir une personne en situation de surdose. La Loi protège la personne qui réclame une aide d'urgence ainsi que la victime de surdose.
- Assurez-vous d'avoir accès à la naloxone (connue sous la marque NarcanMD) par mesure de précaution supplémentaire. La naloxone est un médicament qui inverse les effets d'une surdose. Vous devez connaître les signes d'une surdose et la manière d'administrer la naloxone en cas d'urgence.

---

« *La consommation d'opioïdes, que ce soit l'héroïne ou les médicaments d'ordonnance, a toujours été problématique chez les jeunes. Le taux de dépendance et les méfaits liés à ces drogues, comme la surdose, sont très élevés. Depuis que ces drogues contiennent des adultérants, tels que du fentanyl et du carfentanyl, les risques n'ont jamais été aussi grands. Si une personne de votre entourage choisit d'en consommer, vous et vos proches devez absolument vous munir d'une trousse de naloxone (Narcan). Cette trousse peut lui sauver la vie.* » – **Tony P. George, MD FRCPC**

---

## Un message d'espoir

En tant que parent et proche aidant, vous devez d'abord comprendre qu'il existe différentes options pour aider votre enfant s'il manifeste des signes de consommation problématique d'opioïdes. En consultant des professionnels, qui savent reconnaître les signes et qui connaissent les solutions les plus appropriées pour votre enfant, vous guidez votre adolescent dans sa quête du bien-être.

Nous comprenons à quel point il peut être difficile de rester positif au cours de ce processus, mais sachez que vous verrez tous deux la lumière au bout du tunnel. C'est un parcours que vous, votre enfant et votre famille empruntez ensemble.

Restez à l'écoute, continuez à aller de l'avant et gardez espoir que votre enfant réussira à recouvrer sa santé et son bien-être.

## Quelles sont les prochaines mesures à prendre?

La consommation problématique d'opioïdes est une question complexe, et il peut être ardu de déterminer les mesures les plus utiles à prendre. Comme pour tout autre médicament, le continuum des soins passe par la prévention, le dépistage, l'intervention, le traitement et le suivi.

### Obtenir une évaluation

Une évaluation permet de déterminer le type de soins nécessaires pour votre enfant.

En vue de choisir la meilleure solution pour vous et votre enfant, la première mesure à prendre est de faire évaluer ce dernier par un professionnel agréé en toxicomanie. Le médecin traitant ou le pédiatre de votre enfant pourra vous recommander des professionnels compétents.

Le professionnel en toxicomanie vous questionnera sur les antécédents médicaux, familiaux et psychologiques de votre enfant; les substances qu'il consomme; ses habitudes de consommation; les répercussions sur sa réussite scolaire, son rendement au travail ou ses relations; ses antécédents de traitement, le cas échéant, etc. Différents examens peuvent être réalisés, y compris un dépistage urinaire.

Si vous vivez dans une région rurale ou éloignée, il peut être difficile d'avoir accès à une aide professionnelle.

Vous trouverez une liste des ressources provinciales et territoriales sur le site Web de [Jeunesse sans drogue Canada](#).

Santé Canada fournit également une liste des services de santé provinciaux et territoriaux : [Obtenez de l'aide concernant la consommation problématique de substances](#).

## Les options de traitement

### Quelles sont les options possibles?

Ceux qui ont besoin d'une aide accrue peuvent recevoir divers types de traitement d'une durée variable dans différents établissements. Un professionnel en toxicomanie recommandera les soins qui répondent le mieux aux besoins de votre enfant. Il vous expliquera les différentes options de traitement, tout en tenant compte d'autres facteurs importants comme le lieu et le coût. Qu'ils soient offerts en établissement ou en consultation externe, les programmes de traitement abordent les problèmes physiques, psychologiques, affectifs et sociaux d'une personne, en plus de la consommation de substances.

Pour obtenir de plus amples renseignements concernant les différentes options de traitement offertes au Canada, consultez la ressource [Trouver des traitements de qualité pour les dépendances au Canada](#) du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances.

Prenez note que si votre enfant a des problèmes de santé mentale, comme la dépression, l'anxiété, le TDAH ou la bipolarité, le traitement choisi devra également répondre à ces besoins.

**Tous les jeunes sont différents;** vous et vos professionnels de la santé pourrez choisir le plan qui convient le mieux à votre enfant.

Outre les professionnels de soins spécialisés, sachez qu'il existe d'autres réseaux de soutien pour vous aider : groupes d'aide aux familles, groupes d'entraide, counseling en milieu de travail, conseillers d'orientation et soutien spirituel

CONTINUUM DES SOINS								
RÉDUCTION DES MÉFAITS								
Dépistage	Évaluation	Interventions rapides	Cliniques d'accès rapide	Approche communautaire	Gestion du sevrage	Interventions pharmacologiques	Interventions psychosociales	Rétablissement, maintien du bien-être et soins continus

Le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances a préparé le tableau ci-dessus pour expliquer tous les services offerts dans le cadre du continuum des soins.

Les jeunes n'auront pas tous besoin de l'ensemble de ces services. Les composantes du continuum des soins se chevauchent et sont efficaces lorsqu'elles sont utilisées ensemble.

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez les **Pratiques exemplaires dans le continuum des soins pour le traitement du trouble lié à l'usage d'opioïdes** du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances.

**Fait important, tout le monde n'a pas nécessairement besoin d'un traitement; certaines personnes s'en sortent très bien en changeant leur mode de vie.**

---

*« La consommation problématique d'opioïdes se traite bien. Des médicaments efficaces comme la Suboxone, la méthadone et la naltrexone ainsi que des thérapies par la parole permettent de lutter contre ces problèmes. » – Tony P. George, MD FRCPC*

---



# SURDOSE D'OPIOÏDES

## Quels sont les signes?

Une surdose peut survenir lorsque la consommation d'opioïdes entraîne un arrêt respiratoire. L'oxygène ne peut alors pas se rendre aux organes vitaux, et la personne perd conscience. Sachez qu'une surdose peut avoir lieu à tout moment de 20 minutes à 2 heures après la consommation de drogues. En voici les signes :

- Lèvres ou ongles bleus
- Bruits de suffocation, gargouillements ou ronflements
- Étourdissements et confusion
- Respiration lente, faible ou inexistante
- Incapacité à se réveiller
- Somnolence ou difficulté à rester éveillé

# QUE DOIS-JE FAIRE SI JE PENSE ÊTRE TÉMOIN D'UNE SURDOSE?

**Composez le 9-1-1** ou le numéro d'urgence de votre région.

**Administrez la naloxone** si vous en avez sur vous.

**Restez avec la personne** jusqu'à l'arrivée des secours.

## Qu'est-ce que la naloxone (NARCAN<sup>MD</sup>)?

La naloxone est un médicament sûr et sans accoutumance qui agit rapidement pour contrer temporairement les effets d'une surdose causée par les opioïdes. Elle se trouve en pharmacie, et est souvent gratuite, selon la province ou le territoire.

### Est-elle efficace?

Si votre enfant fait une surdose, vous pouvez lui administrer de la naloxone, peu importe son âge, ce qui pourrait lui sauver la vie. La naloxone est sans danger et ne fait effet que si des opioïdes sont présents dans l'organisme.

### Quels sont les types de trousse de naloxone offertes?

Deux types de trousse à emporter sont offertes au Canada. La marque NARCAN<sup>MD</sup> produit les trousse de naloxone pour la maison.

**La naloxone en vaporisateur** est vaporisée directement dans le nez, où elle est absorbée. Elle commence à faire effet en 2 ou 3 minutes. [Apprenez comment administrer la naloxone en vaporisateur nasal \(vidéo\)](#).

**La naloxone injectable** est injectée dans n'importe quel muscle de l'organisme (p. ex. du bras ou de la cuisse). Elle commence à faire effet en 3 ou 5 minutes. [Apprenez comment administrer la naloxone injectable \(vidéo\)](#)<sup>18</sup>.

La Harm Reduction Coalition donne de plus amples renseignements (en anglais) sur les deux façons d'administrer la naloxone en cas de surdose.

<sup>18</sup> Santé Canada, Naloxone, 2018-10-24.



# INTERVENEZ SI VOUS PENSEZ ÊTRE TÉMOIN D'UNE SURDOSE

## Composez le 9-1-1

Si vous pensez qu'une personne fait une surdose et qu'elle ne réagit pas, composez le 9-1-1. Si vous devez la laisser seule pour appeler les secours, placez-la en position de récupération : **tournez-la sur le côté en plaçant sa main sous sa tête et en ramenant la jambe du dessus vers vous afin d'éviter une aspiration, c'est-à-dire du vomi qui obstrue les voies respiratoires (voir les images ci-dessous)**. Donnez l'adresse exacte ou le lieu où vous êtes et le plus de renseignements possible (c.-à-d., si la personne est inconsciente, si elle ne respire pas, le type de drogues consommées, etc.).

### Position de récupération



## 2. Administrez la naloxone

Rappelez-vous que la naloxone ne fait effet qu'en cas de surdose d'opioïdes. Toutefois, si vous ne savez pas quelles substances ont été consommées, il vaut mieux faire preuve de prudence et l'administrer. La naloxone est sans danger pour la santé d'une personne qui n'est pas intoxiquée aux opioïdes. Sachez que ses effets sont temporaires et que la victime pourrait se réveiller, puis perdre conscience à nouveau. Dans une telle situation, administrez-lui une autre dose de naloxone et répétez cette étape jusqu'à l'arrivée des secours.

## 3. Effectuez le bouche-à-bouche

Si la personne respire avec difficulté ou ne respire pas, vous devez lui faire le bouche-à-bouche. Tirez sa tête vers l'arrière, pincez-lui le nez et insufflez doucement de l'air dans sa bouche toutes les cinq secondes jusqu'à ce qu'elle recommence à respirer ou jusqu'à l'arrivée des secours. Vérifiez que sa poitrine se soulève et s'abaisse à chaque respiration.

## 4. Rassurez et aidez la personne

Lorsque la personne respire, placez-la en position de récupération jusqu'à l'arrivée des ambulanciers. Rassurez-la, car elle pourrait être confuse et bouleversée ou ressentir les effets du sevrage (se sentir malade lors d'une privation d'opioïdes en raison d'une dépendance physique). Une fois la personne réanimée, assurez-vous de ne pas la laisser consommer de drogues.<sup>19</sup>

<sup>19</sup> Santé Canada, Surdose d'opioïdes : Quoi faire (fiche d'information), 2019-04-11.

En tant que parent ou proche aidant, vous connaissez votre enfant mieux que quiconque. Vous tenez à sa sécurité, à son bonheur et à sa santé au cours de son adolescence.

Les jeunes font parfois des choix malsains, comme consommer des opioïdes d'ordonnance de manière inappropriée ou prendre un risque en essayant des drogues de rue qui contiennent du fentanyl illicite ou ses analogues.

Créez un environnement favorable à l'épanouissement de votre adolescent pour qu'il se sente aimé et ait l'occasion de participer à des activités enrichissantes (p. ex., des activités artistiques, sportives, culinaires ou communautaires qui correspondent à son genre et à son orientation sexuelle).

Le fait de laisser la porte ouverte à la communication et de discuter ouvertement et régulièrement avec votre enfant de ce qui se passe dans son cercle social constitue une occasion favorable de collaborer avec lui dans sa prise de décisions saines.

C'est également le meilleur moyen de savoir si quelque chose « cloche » dans ses actions, son comportement ou son attitude.

Si vous craignez que votre enfant consomme des opioïdes de façon inappropriée ou soit à risque de développer un trouble lié à la consommation problématique d'opioïdes, n'attendez pas et obtenez l'aide dont vous avez besoin.

---

*« Les opioïdes et les autres drogues peuvent détruire des vies. Ils ont détruit la mienne et ont coûté la vie à certains de mes amis les plus proches. Heureusement, je suis aujourd'hui en rétablissement, ce qui n'a été possible que grâce à mon incroyable réseau de soutien. Mes parents, mes amis et « We the Parents » m'ont apporté une aide considérable et je ne serais pas en rétablissement sans eux. C'est maintenant à moi de rester en santé. » – Chloe, 19 ans*

---

# PARLEZ, SOUVENT, ET ÉCOUTEZ ATTENTIVEMENT

N'hésitez pas à faire part de cette brochure à vos amis, à votre famille, à votre école et à votre collectivité.



## MESSAGES CLÉS

- 1. Discutez fréquemment avec votre adolescent**, dès son jeune âge, des risques liés à la consommation de substances, particulièrement les opioïdes (c.-à-d., les analgésiques d'ordonnance comme Percocet<sup>MD</sup> ainsi que les drogues de rue illicites comme le fentanyl et l'héroïne). À la page 15, nous vous proposons quelques suggestions pour vous aider à parler des opioïdes avec votre enfant et à poursuivre les discussions à ce sujet.
- 2. Consultez un médecin pour trouver des solutions autres que les opioïdes afin de soulager la douleur de votre enfant** causée notamment par une blessure ou une chirurgie buccale.
- 3. Surveillez et gardez en lieu sûr les analgésiques d'ordonnance à la maison et débarrassez-vous-en de façon sécuritaire.** Ne partagez jamais vos médicaments. Même s'il peut être tentant de conserver vos analgésiques « en cas de besoin », il est plus sûr de vous débarrasser de ceux qui sont périmés ou inutilisés, car la famille et les amis sont la principale source d'approvisionnement en analgésiques d'ordonnance.
- 4. Obtenez une évaluation pour déterminer les options** de traitement si votre enfant consomme des opioïdes ou d'autres médicaments de façon problématique. Un traitement complet fondé sur des données probantes est efficace. Plus tôt vous intervenerez et prendrez des mesures, le mieux ce sera.
- 5. Apprenez à reconnaître les signes d'une consommation problématique d'opioïdes**, comme la dilatation des pupilles, la fatigue, la perte de poids, la présence d'accessoires servant à la consommation, le port de chandails à manches longues, etc.
- 6. Apprenez à reconnaître les signes d'une surdose.** Connaître les signes et les actions à poser peuvent sauver une vie.
- 7. Apprenez à administrer la naloxone (Narcan<sup>MD</sup>)** à titre de mesure préventive si votre enfant se livre à une consommation problématique d'opioïdes.

# JEUNESSE SANS DROGUE CANADA

## Des réponses pour les familles

Jeunesse sans drogue Canada (JSD) souhaite informer, inspirer et appuyer les parents pour éviter la consommation de substances chez les jeunes. Notre site Web, [jeunessesansdroguecanada.org](http://jeunessesansdroguecanada.org), informe les parents et les tuteurs pour les aider à mieux connaître le monde en perpétuelle évolution de la drogue, en plus de leur offrir des ressources basées sur des données probantes pour mieux comprendre la réalité de la consommation de leurs ados, et à composer avec la situation.

Joignez-vous à notre communauté de parents, de proches aidants et de familles qui s'entraident grâce aux ressources, au mentorat et au soutien. Vous pouvez nous écrire à [info@jeunessesansdroguecanada.org](mailto:info@jeunessesansdroguecanada.org).

## FAITES UN DON POUR SOUTENIR JSD :

Des ressources comme celles-ci sont offertes gratuitement grâce aux généreux donateurs. Nous vous invitons à faire un don à [jeunessesansdroguecanada.org](http://jeunessesansdroguecanada.org). Aidez-nous à continuer d'aider les familles canadiennes. Nous vous remercions de votre soutien.

## RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES :

**Santé Canada – Opiïdes**

**Ressources provinciales et territoriales de Santé Canada - Obtenez de l'aide concernant la consommation problématique de substances**

**Les signes d'une surdose d'opioïdes – Carte-portefeuille**

**Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances**

**Trouver des traitements de qualité pour les dépendances au Canada – Guide sur le traitement de la consommation d'alcool et de drogue**

**Pratiques exemplaires dans le continuum des soins pour le traitement du trouble lié à l'usage d'opioïdes**

**JEUNESSE  
SANS  
DROGUE**  
CANADA.ORG



**DES RÉPONSES  
POUR LES FAMILLES**

[jeunessesansdroguecanada.org](http://jeunessesansdroguecanada.org)



Nos sincères remerciements aux organismes suivants :



**Center on  
Addiction**



**Partnership  
for Drug-Free Kids**

Merci de nous avoir fourni le matériel original et permis de l'adapter en vue d'une utilisation au Canada.

Ce projet a été rendu possible en partie grâce au gouvernement du Canada.

**Canada**