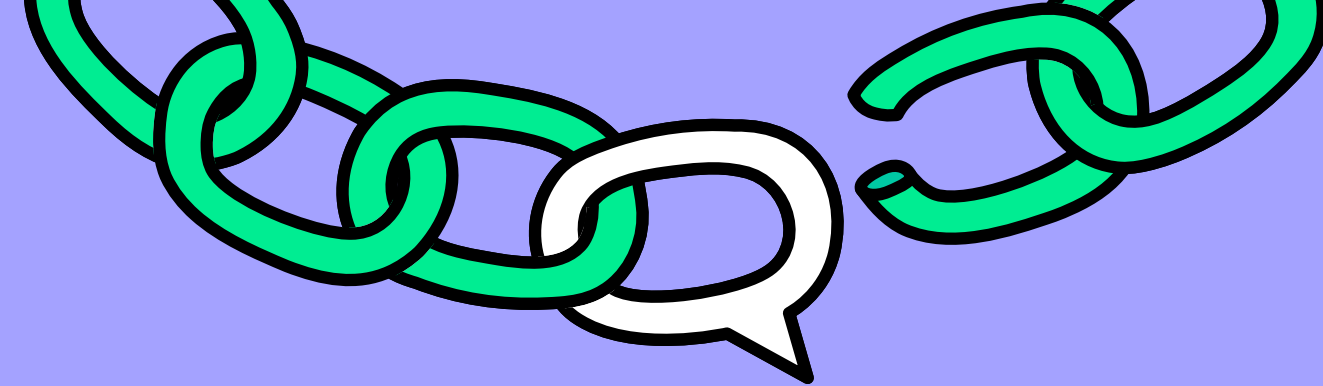


DEMANDE D'AIDE (SPA ET JHA)



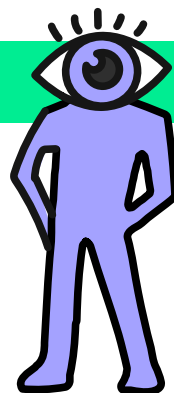
Développer la compétence Demande d'aide dans le cadre d'actions préventives liées à l'usage des SPA et la pratique de JHA

La demande d'aide, c'est aller chercher des réponses et un soutien extérieur pour avoir un nouveau regard sur une situation. C'est prendre des moyens pour se sentir mieux.

Que ce soit en lien avec la consommation de SPA, la pratique de JHA ou d'autres questions, les jeunes ont des capacités différentes en ce qui concerne leur réflexe de demander de l'aide.

Peu d'information est disponible sur les demandes d'aide des jeunes Québécoises et Québécois en lien avec leur consommation de SPA.

Une enquête sur les jeunes du secondaire¹ indique que 5 % d'entre eux disent en avoir parlé à un intervenant à ce sujet. Les garçons étaient légèrement plus nombreux que les filles (6 % c. 4,8 %) à l'avoir fait.



Voici ce que les données indiquent :

Environ 25 % des élèves se situent au niveau élevé de l'indice de résolution de problèmes, les filles en plus forte proportion que les garçons (30 % c. 20 %).

Un niveau élevé de résolution de problèmes est observé chez les élèves de première secondaire (30 %), davantage que chez ceux des autres niveaux scolaires (de 23 % à 25 %), toutes proportions gardées. Ce constat est confirmé chez les filles en particulier.

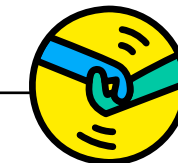
DE FAÇON PLUS GÉNÉRALE, L'ENQUÊTE A EXAMINÉ LA CAPACITÉ DES JEUNES À RÉSOUDRE DES PROBLÈMES À L'AIDE D'UNE ÉCHELLE COMPOSÉE DE TROIS ÉNONCÉS :

- 1 « Quand j'ai besoin d'aide, je trouve quelqu'un à qui parler. »;
- 2 « J'essaie de résoudre les problèmes en en parlant ou en écrivant ce que j'en pense. »;
- 3 « Quand j'ai un problème, je prends le temps de réfléchir à différentes solutions avant d'agir. »

Ainsi mesurée, la capacité des jeunes à résoudre des problèmes pourrait donner un indice sur leur capacité à demander de l'aide. Cela s'applique particulièrement au premier item de l'échelle.

1. Institut de la statistique du Québec (2018). Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), 2016-2017. <https://statistique.quebec.ca/fr/document/enquete-quebecoise-sur-la-sante-des-jeunes-du-secondaire-2016-2017>

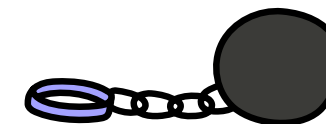
Signes de détresse, attitudes et comportements qui nécessitent de l'aide



Les motivations liées à la consommation, par exemple pour améliorer son sommeil, éviter ses sentiments, soulager ses émotions négatives ou pour assouvir sa dépendance à une substance, sont considérées comme plus à risque. Les jeunes qui pratiquent des JHA ou qui font usage de SPA pour ces raisons pourraient être davantage enclins à avoir besoin d'aide. Des changements au niveau des attitudes ou des comportements, ainsi que certains signes de détresse, peuvent aussi laisser présumer qu'une personne peut avoir besoin d'aide.

LES INDICES SUIVANTS PEUVENT SIGNALER LA NÉCESSITÉ DE DEMANDER DE L'AIDE POUR SOI OU POUR UNE AUTRE PERSONNE. PAR EXEMPLE :

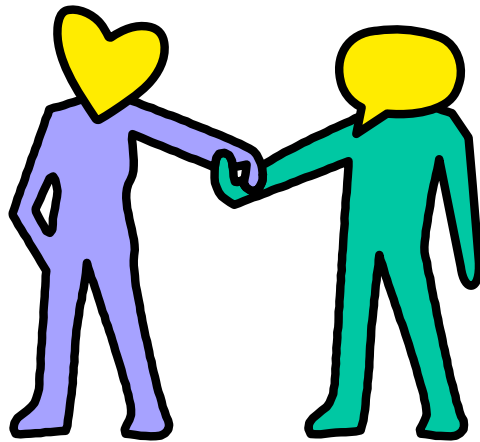
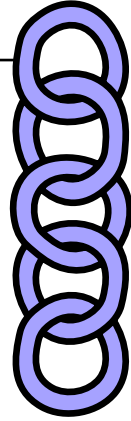
- Diminuer ou abandonner sa participation à des activités sociales ou loisirs importants, baisse des notes à l'école ou problème de rendement au travail.
- S'isoler de plus en plus, modifier son apparence, manquer d'hygiène, avoir des comportements secrets ou cachottiers.
- Ne plus se reconnaître : changements de l'humeur ou de comportements qui persistent, irritabilité.
- Avoir des comportements à risque ou téméraires sous l'effet de substances.
- Vivre une détérioration des relations familiales, amoureuses ou amicales.
- Devoir consommer ou jouer de plus en plus pour obtenir le même effet ou avoir de la difficulté à diminuer ou à arrêter.
- Consacrer du temps et de l'argent à tenter de se procurer de l'alcool ou d'autres drogues, à jouer ou à consommer.
- Passer du temps à se remettre des effets liés à sa consommation.
- Continuer à consommer des SPA ou à pratiquer des JHA malgré des problèmes physiques ou psychologiques possiblement causés ou aggravés par ces comportements.



Certaines barrières à la demande d'aide chez les jeunes peuvent freiner leurs démarches. Il existe néanmoins des stratégies permettant de les surmonter.

Barrières à la demande d'aide

- Le manque d'information sur les SPA-JHA et les ressources disponibles.
- L'accessibilité et la disponibilité des services.
- La capacité de reconnaître les signes de détresse, d'attitudes ou de comportements nécessitant de l'aide.
- La peur de décevoir ou de trahir la confiance de quelqu'un.
- La peur de déranger ou d'abuser.
- Le manque de confiance envers les adultes ou les précédentes demandes d'aide qui ont été infructueuses.
- Les barrières liées aux caractéristiques personnelles d'une personne (gêne, honte, vouloir préserver sa réputation, difficulté à se sentir vulnérable, peur du jugement des autres, etc.).



Stratégies pour demander de l'aide

Savoir quand demander de l'aide

- lorsqu'on se pose des questions, qu'on ne se sent pas bien ou qu'une situation nous inquiète;
- lorsqu'une situation empire;
- lorsqu'on a tenté plusieurs choses pour se sentir mieux et que cela n'a pas fonctionné;
- lorsqu'on se sent découragé.e et qu'on ne voit plus les solutions pour surmonter ce qu'on vit;
- lorsque notre sécurité ou celle d'une autre personne est en danger.



Savoir comment ouvrir le sujet

→ S'il est difficile de trouver les mots, la première étape peut être de mentionner cette difficulté :

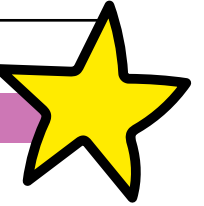
« C'EST DIFFICILE POUR MOI, MAIS J'AI BESOIN DE TE PARLER DE QUELQUE CHOSE ».

→ Nommer ses craintes ou comment on se sent peut aussi aider à ce que l'autre personne soit déjà plus empathique et consciente du courage que ça demande :

« J'AI PEUR D'ÊTRE JUGÉ.E EN DISANT CELA, MAIS J'AI BESOIN DE QUELQU'UN QUI M'AIDE... ».

Savoir où demander de l'aide

Privilégier un endroit où il est possible de parler librement, sans se sentir pressé et sans crainte d'être entendu ou vu si ce sont des freins à la demande d'aide (**famille, service en ligne, à l'école, dans les maisons des jeunes, dans les organismes communautaires, dans un CSLC, auprès d'un médecin de famille**).



Savoir à qui et comment demander de l'aide

- **Identifier une personne de confiance connue ou non pour préserver l'anonymat au besoin** (parent, enseignant, intervenant, professionnel, coach, adulte de l'entourage).
- **Choisir un moyen de communication dans lequel on est le plus à l'aise de s'exprimer** (parler en face à face, téléphoner, écrire une lettre ou un courriel, échanger par textos, etc.).

