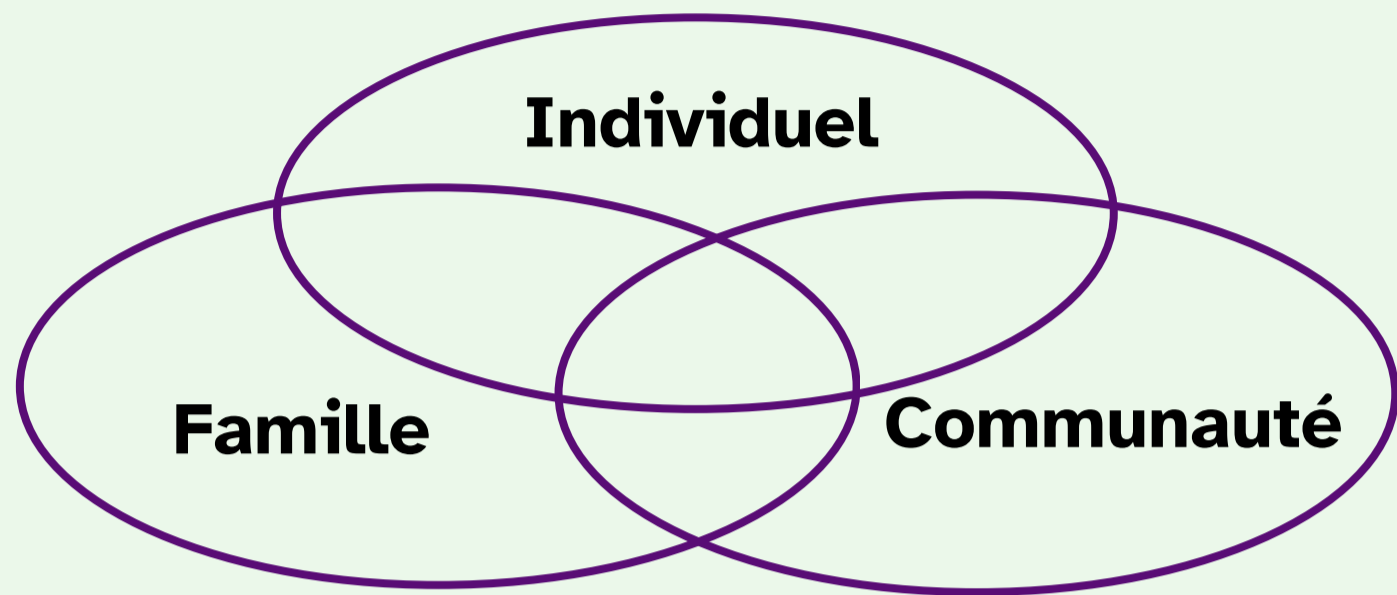


Facteurs de protection et de risque pour l'usage de substances psychoactives

Les facteurs de protection donnent aux individus les outils nécessaires pour faire face aux défis de la vie d'une manière sûre et saine. Les facteurs de protection permettent aux jeunes de surmonter les facteurs de risque associés à la consommation de substances psychoactives.

Les facteurs de protection se chevauchent et se complètent :



La promotion de multiples facteurs de protection chez les jeunes peut **réduire** de manière significative le risque de consommation de substances psychoactives.



Exemples de facteurs protecteurs

Consultez l'infographie sur les pratiques éclairées par les traumatismes pour en savoir plus sur le soutien à apporter aux jeunes qui vivent des expériences difficiles.

[Decyde.ca/fr/materiel-educatif/#conseils](https://decyde.ca/fr/materiel-educatif/#conseils)

Individuel :
Techniques d'adaptation saines
Stratégies de régulation émotionnelle et gestion efficace du stress.

Pour en savoir plus sur la promotion des facteurs de protection, visitez notre site :

[Decyde.ca/fr/materiel-educatif/#sante-et-consommation-de-substances](https://decyde.ca/fr/materiel-educatif/#sante-et-consommation-de-substances)

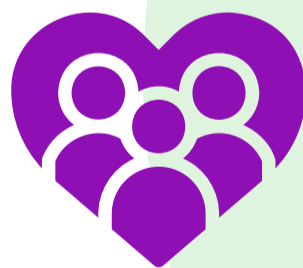
Individuel :
Comportement de recherche d'aide

Recherche d'aide auprès de cliniciens ou d'adultes de confiance pour faire face à l'adversité.

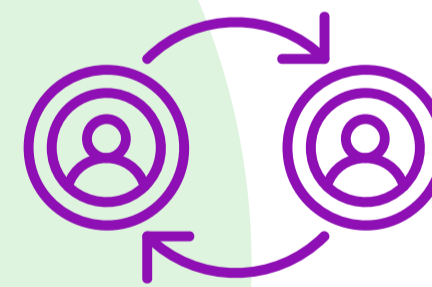


Individuel :
Image positive de soi
Un fort sentiment d'identité, une grande estime de soi et un sentiment d'utilité.

Famille :
Soutien familial
Une relation chaleureuse et de soutien avec un.e soignant.e qui comprend une supervision appropriée.

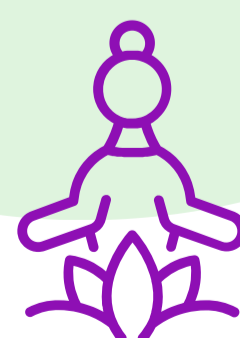


Facteurs de protection



Communauté :
Lien social
Groupes de pairs qui encouragent les comportements prosociaux.

Communauté :
Ressources communautaires
Programmes pour la jeunesse, installations de loisirs et services de santé mentale.



Communauté :
Religion et spiritualité
Des croyances et des pratiques religieuses et spirituelles fortes sont intégrées dans la société.

Communauté :
Loisirs
Activités de loisirs structurées avec un programme défini, la supervision d'un adulte et un résultat ou un objectif souhaité.



Facteurs de protection et de risque pour l'usage de substances psychoactives

Les **facteurs de risque** sont des facteurs qui **augmentent** la probabilité d'une consommation de substances psychoactives chez les jeunes, en particulier en l'absence de facteurs de protection. Les facteurs de protection peuvent contribuer à réduire le risque de consommation de substances psychoactives.






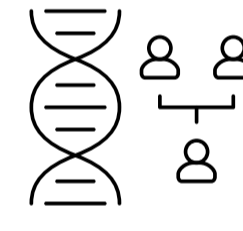
Certains facteurs de risque peuvent être modifiés, comme les connaissances et les attitudes d'un individu à l'égard de la consommation de substances, tandis que d'autres ne peuvent pas l'être, comme la génétique.



Il est donc essentiel de se concentrer sur les facteurs de risque qui peuvent être modifiés par la mise en place de facteurs de protection.

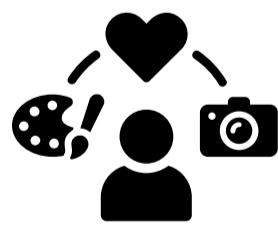

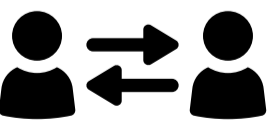
Exemples de facteurs de risque

Individuel

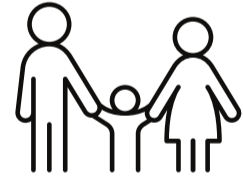

<p>Traits de caractère individuels</p>  <p>L'impulsivité, la rébellion et les difficultés de réguler ses émotions.</p>	<p>Problèmes de santé mentale</p>  <p>Vivre avec des pathologies telles que la dépression ou des problèmes de comportement.</p>	<p>Consommation antérieure</p>  <p>Des antécédents de consommation de substances et une initiation précoce à la consommation de substances sont liés à une plus grande probabilité de développer un trouble lié à la consommation de substances.</p>
<p>Expériences négatives dans l'enfance (ACE)</p>  <p>Traumatisme ou maltraitance dans l'enfance.</p>	<p>Connaissance et attitudes</p>  <p>Penser que la consommation de substances présente peu de risques ou qu'elle peut être bénéfique.</p>	<p>Génétique</p>  <p>Les troubles liés à l'usage de substances (SUD) peuvent être hérités de mutations génétiques transmises par l'un ou les deux parents biologiques.</p>

Pour en savoir plus sur les ACE, cliquez ici : Decyde.ca/fr/materiel-educatif/#conseils

Communauté

<p>Loisirs</p>  <p>Le manque d'activités de loisirs structurées (par exemple, les activités non supervisées) et le temps d'écran quotidien élevé...</p>
<p>Isolement social</p>  <p>Absence de groupes de pairs ou de relations sociales.</p>
<p>Influence des pairs</p>  <p>Acceptation de la consommation par les pairs, perception de la consommation par les pairs et consommation déclarée de substances par les pairs.</p>

Famille

<p>Histoire de la famille</p>  <p>Enfants de mères ayant consommé des substances pendant la grossesse et consommation de substances par les soignants à la maison.</p>
<p>Dynamique familiale</p>  <p>Faible niveau d'éducation des parents, moins de temps passé avec les parents et moins de supervision parentale, ainsi qu'une normalisation de la consommation de substances à la maison.</p>

Pour en savoir plus sur la **consommation de substances psychoactives par les aidants**, visitez notre site web : Decyde.ca/fr/materiel-educatif/#sante-et-consommation-de-substances

Références

- Nawi, A. M., Ismail, R., Ibrahim, F., Hassan, M. R., Manaf, A., Amit, N., Ibrahim, N., & Shafurdin, N. S. (2021). Risk and protective factors of drug abuse among adolescents: A systematic review. *BMC Public Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11906-2>
- Woodward, T. C., Smith, M. L., Mann, M. J., Kristjansson, A., & Morehouse, H. (2023). Risk & protective factors for youth substance use across family, peers, schools, & leisure domains. *Children and Youth Services Review*, 151, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107027>
- High Risk Substance Use in Youth. (2024). <https://www.cdc.gov/healthyyouth/substance-use/index.htm>
- Hall, W., Leung, J., & Lynskey, M. (2020). Effects of cannabis use on the development of adolescents and young youths. *Annual Review of Developmental Psychology*, 2, 461-483. <https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-040320-084904>
- What are Risk and Protective Factors for Addiction? (2020). <https://www.addictionpolicy.org/post/what-are-risk-and-protective-factors-for-addiction>
- Clemans-Cope, L., Lynch, V., Winiski, E., Epstein, M., & Taylor, K. J. (2021). Substance use and age of substance use initiation during adolescence. *Health Policy Center*, 1-15. https://www.urban.org/sites/default/files/publication/105389/substance-use-and-age-of-substance-use-initiation-during-adolescence_0.pdf
- Keshavarzi, H. The protective factors of religion and spirituality in substance abuse: A brief review of research. *Khalil Center*. <https://khalilcenter.com/articles/protective-factors-of-religion#:~:text=The%20most%20significant%20aspect%20of,%2C%20%26%20Montoya%2C%20%2001>



Pour en savoir plus, visitez notre site: www.decyde.ca/fr/