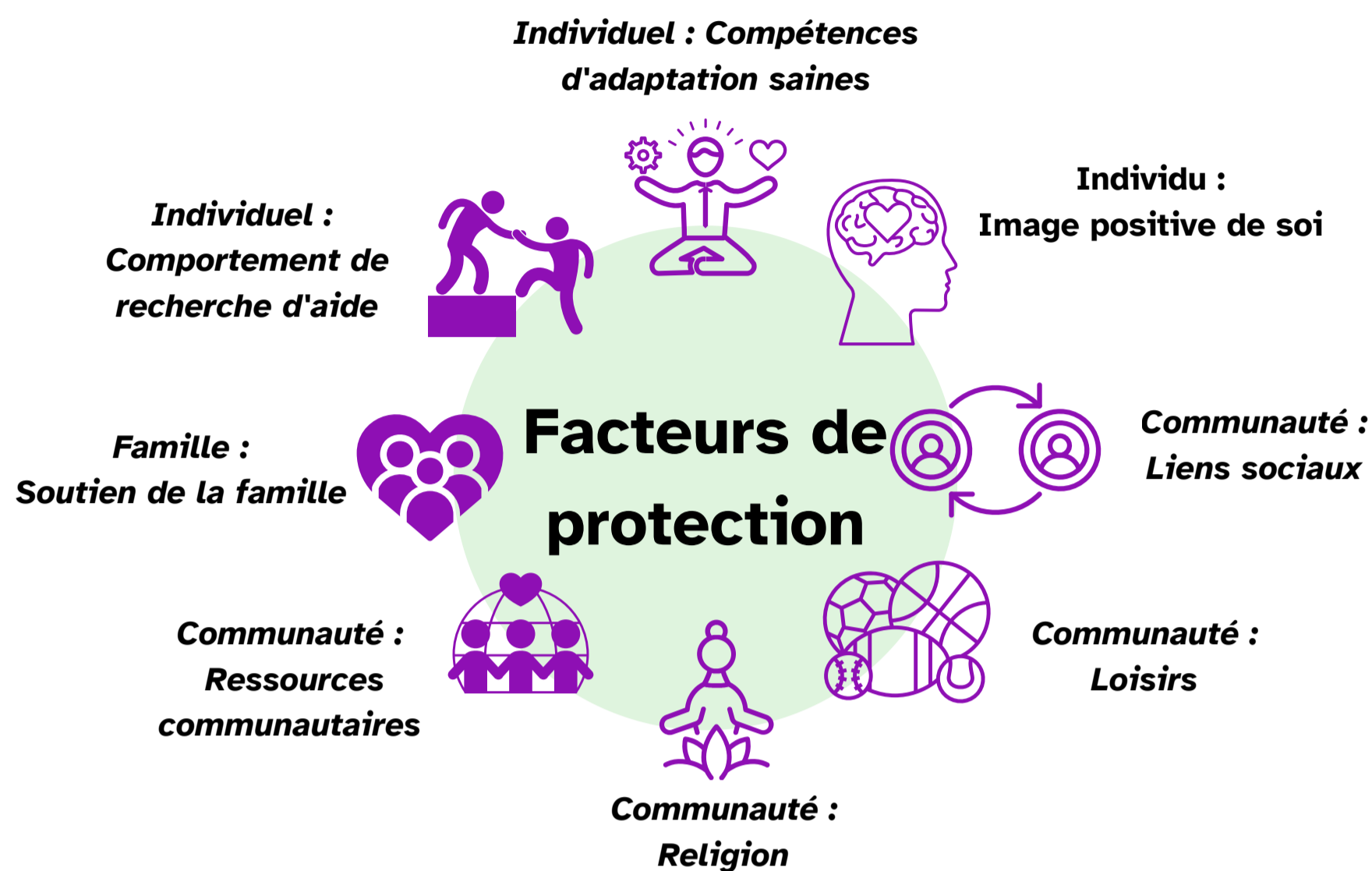


# Promouvoir les facteurs de protection des jeunes

## Exemples de facteurs protecteurs



La promotion de multiples facteurs de protection chez les jeunes peut **réduire** de manière significative le risque de consommation de substances psychoactives. Cependant, il est important de se concentrer sur les facteurs de protection qui peuvent être modifiés. Il existe de nombreuses façons de promouvoir les facteurs de protection chez les jeunes.

Pour plus d'informations sur les facteurs de protection, consultez notre infographie sur les facteurs de protection et de risque liés à la consommation de substances psychoactives à l'adresse : [Decyde.ca/fr/materiel-educatif/#sante-et-consommation-de-substances](https://decyde.ca/fr/materiel-educatif/#sante-et-consommation-de-substances)

## Promouvoir les facteurs de protection

### Individuel



Faites la promotion de la **recherche d'aide** en aidant les jeunes à reconnaître leurs émotions, en leur inculquant des croyances/attitudes positives quant à la recherche d'aide et en leur enseignant les connaissances en matière de santé mentale.

Encouragez les jeunes à acquérir des **compétences d'adaptation saines** en leur apprenant à gérer leurs émotions et leur stress dans les situations difficiles.



Faites la promotion d'une **image positive de soi** en reconnaissant les efforts des jeunes, en les aidant à se fixer des objectifs et en les aidant à tirer les leçons des échecs.

### Famille

Un **environnement familial favorable** peut être encouragé par les moyens suivants :

- Passer du temps en famille, par exemple en organisant des repas en famille ou des soirées jeux.
- En se montrant chaleureux, en apportant son soutien et en faisant preuve d'empathie à l'égard des besoins des jeunes.
- En exerçant son rôle de parent avec un degré approprié de contrôle et de supervision.

### Communauté



Faites la promotion de **l'utilisation des ressources** communautaires telles que :

- les programmes pour la jeunesse (par exemple, le Club des garçons et des filles)
- les installations récréatives (par exemple, le YMCA)
- les services de santé mentale (p. ex. Navigapp).

Favorisez les **liens sociaux** par le biais de groupes de pairs qui promeuvent des activités et des comportements prosociaux tels que :



**Des activités de loisirs** comme :



- Sports organisés
- Cours de musique
- Groupes de jeunes (scouts/guides)

**Des activités religieuses** comme :



- Groupes et activités de jeunesse
- Groupes musicaux, comme une chorale ou un groupe de musique
- Groupes de théâtre ou de danse

#### Références

1. Nawī, A. M., Ismail, R., Ibrahim, F., Hassan, M. R., Manaf, A., Amit, N., Ibrahim, N., & Shafuridin, 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>
2. Beukema, L., Tullius, J.M., Korevaar, L., Hofstra, J., Reijveld, S. A., & de Winter, A. F. (2022). Promoting mental health help-seeking behaviours by mental health literacy interventions in secondary education? Needs and perspectives of adolescents and educational professionals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph191911889>
3. 7 protective factors that promote children's resilience. <https://gbvlearningnetwork.ca/our-work/infographics/protectivefactors/index.html>
4. 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>
5. Marsiglia, F. F., Kulis, S., Nieri, T., & Parsai, M. (2005). God forbid! Substance use among religious and nonreligious youth. *American Journal of Orthopsychiatry*, 75(4), 585-598. <https://doi.org/10.1037%2F0002-9432.75.4.585>