

# La santé mentale et la consommation de substances - Conseils pour le personnel enseignant par les jeunes

*Outil*

**Ressource:** Ressources d'éducation sur le vapotage

**Année(s):** 4e 5e 6e 7e 8e

**Cycle(s):** Moyen Intermédiaire

## Reconnaissez les liens entre la santé mentale et la consommation de substances

---

- Reconnaissez que parfois les substances sont consommées afin de faire face aux troubles mentaux.
- Il y a un besoin pour la pédagogie ouverte et honnête en ce qui concerne la santé mentale et la consommation de substances.

## Écoutez

---

- Comprenez qu'il y a une forte probabilité que les élèves peuvent être très chargés et que tout le monde a parfois des difficultés. Créez une zone « libre de tout jugement ». Il y a de la valeur dans l'écoute.
- Créez un milieu rassurant pour les élèves afin de pouvoir mener des conversations et garder les lignes de communication ouvertes. Les barrières rigides les décourageront.

## Aidez-les à trouver des expériences sécuritaires

---

- Si vous ne pouvez pas faire de l'école un milieu tolérable, aidez aux élèves qui l'ont besoin à trouver des expériences sécuritaires. Aidez aux élèves d'explorer leurs intérêts et d'apprendre de nouvelles compétences pour qu'ils puissent prendre le contrôle de leur vie.
- L'école peut être bouleversante. Employez une variété de stratégies, comme le jeu de rôle, pour aider à développer des compétences permettant à surmonter et à gagner un sentiment de contrôle sur un nombre de situations.

## Demandez pourquoi

---

- Réfléchissez à la consommation de substances du point de vue d'un élève. Demandez pourquoi. Pourquoi les jeunes consomment-ils les substances?
- Il y a une multitude de raisons : le stress de la réussite, l'adaptation ou essayer de s'échapper peuvent tous être liés à la consommation de substances.

## Évitez les luttes de pouvoir

---

- Les adultes ont beaucoup moins de contrôle qu'ils ne le pensent quant aux jeunes et la consommation de substances.
- L'autonomie est importante pour les élèves. Vous n'avez pas toujours besoin de régler le problème.