



Réalisé par :  
Pascal Dagenais

Supervisé par :  
Judith Bisailon



# TABLE DES MATIÈRES

---

Avant-Propos	1
1. Les Drogues	2
2. Les Troubles Alimentaires	9
3. L'Alcoolisme	14
4. Le Jeu Compulsif	19
5. L'Automutilation	24
6. L'Homosexualité Refoulée	29
Adresses Utiles	34



## AVANT-PROPOS

---

Pour commencer, j'aimerais préciser à qui s'adresse ce guide. Il est conçu d'abord et avant tout pour aider les adolescents qui ont un ou plusieurs des problèmes suivant, à mieux gérer la situation. En vous informant et en vous faisant prendre conscience des conséquences de vos pratiques, vous serez portés à prendre de meilleures décisions.

Ce guide s'adresse également aux parents d'adolescents qui soupçonnent leur(s) jeune(s) d'avoir un des problèmes expliqués ici ou qui savent que leur(s) enfant(s) en souffre. Vous trouverez ici de l'information notamment sur les raisons qui poussent vos enfants vers de telles pratiques et comment reconnaître les signes qui démontrent qu'ils ont un de ces problèmes

Vous trouverez également ici comment aborder le sujet avec votre jeune afin de ne pas empirer la situation, lui faire part de son problème s'il le nie et l'aider à résoudre ce problème, à revenir sur le droit chemin.

D'ailleurs, sachez que la plupart du temps, plusieurs de ces problèmes sont interreliés; c'est-à-dire que souvent, une personne qui souffre d'un de ces problèmes, disons l'automutilation, souffre aussi d'au moins un autre de ces problèmes, l'homosexualité refoulée par exemple.

Bref, peu importe de quel problème souffre la personne de votre entourage, sachez qu'elle a besoin du soutien de ses proches si elle veut réussir à s'en sortir. Votre soutien est important. Simplement être là pour l'écouter peut être d'une grande aide pour elle. Si vous êtes la personne qui a besoin d'aide, ne restez pas seul dans cette situation. Ce n'est qu'en vous confiant que vous réussirez à remonter la pente!

# LES DROGUES

# 1. LES DROGUES

---

Une drogue est une substance qui, une fois ingérée (fumée, avalée, inhalée ou injectée), cause une modification au niveau psychologique soit les différents types de perception, le système moteur (mouvements), etc.

Lors de l'adolescence, une grande partie des jeunes se met à consommer une ou plusieurs drogues quotidiennement. Ceux-ci développent au fil du temps une tolérance envers la substance consommée. Celle-ci crée également une dépendance physique et psychologique chez le consommateur. Il est important d'en saisir la différence.

## Tolérance

La première fois qu'il en consomme, l'ado n'a besoin que d'une petite quantité de drogue pour en ressentir des effets. Toutefois, en en consommant quotidiennement, le corps développe une tolérance à cette drogue. En d'autres mots, il s'y habitue. En conséquence, pour obtenir les mêmes effets, la quantité de drogue qu'il devra consommer sera de plus en plus grande. Ceci devient rapidement un problème pouvant mener à une overdose.



## Dépendances

La dépendance physique, c'est lorsque le corps ressent le besoin de recevoir une dose de cette drogue régulièrement afin de bien fonctionner; un peu comme on ressent le besoin de manger ou de dormir. On appelle ces symptômes le sevrage. Le seul moyen de les faire taire est de consommer cette drogue encore et encore. C'est pourquoi il est si difficile de cesser la consommation de substances dans ce genre. Notamment, l'alcool et le tabac engendrent le même problème.

La dépendance psychologique, quant à elle, peut durer bien plus longtemps. On parle de plusieurs années, voire même pour le restant de la vie. Elle est causée par le plaisir, l'effet apaisant ou excitant qu'apporte la drogue. Elle apparaît dès les premières consommations et il est difficile de s'en débarrasser. Ainsi, il est fort probable que lors d'une période difficile de sa vie, un ancien consommateur rechute.

### Comment s'en apercevoir?

Plusieurs signes peuvent indiquer qu'un jeune consomme une drogue quelconque :

- Toute forme de dépression, repli sur soi;
- Dégradation au niveau scolaire (notes basses, absences...);
- Utilisation d'encens ou autre produit pour camoufler les odeurs de fumée;
- Demandes accrues d'argent de poche;
- Bouteille de gouttes ophtalmiques servant à faire disparaître les rougeurs de l'œil ou les pupilles dilatées;





## Pour les parents qui s'inquiètent

Vous avez tous déjà été adolescents vous aussi. Si vous fouillez dans vos souvenirs, vous verrez que l'adolescence est une étape où l'on fait des expériences, où l'on explore, où l'on souhaite découvrir plein de choses. Pour certains, la consommation de drogues ne sera qu'une expérience, une « passe ». Un jour, ils cesseront par eux-mêmes. À quel moment faut-il commencer à s'inquiéter au sujet d'une consommation excessive et nuisible au développement normal du jeune? Lorsque celle-ci entraîne un isolement du monde extérieur, c'est-à-dire qu'il ne s'investit plus dans ses études, dans sa famille, il n'entretient plus vraiment de relations sociales avec des amis, il ne pratique plus d'activité sportives... Bref, la drogue demeure tout ce qui le maintient en vie. À ce stade, il est important de s'informer auprès d'un expert de la gravité de la situation et des mesures à entreprendre. Après tout, c'est pour leur bien. Lorsque vous leur en parlez, vous n'avez pas à justifier pourquoi vous l'éduquez ainsi. Peu importe pour quelle raison vous ne voulez pas que votre enfant consomme, c'est votre choix, ce sont vos valeurs et vous êtes entièrement libres de les transmettre à vos enfants.

Pour les gens connaissant quelqu'un qui, selon eux, est susceptible d'être un consommateur excessif, gardez en tête que c'est un sujet délicat et qu'il vaut toujours mieux demander l'avis d'un expert pour savoir si nos hypothèses sont vraies. Il est important de ne pas brusquer la personne en lui criant des injures ou en la rabaissant. Le but est de la guérir, et non pas de la faire sentir moche. Lui offrir de l'aide demeure une bien meilleure solution.

## Consommateurs, si jeune?

Quand on parle de drogues chez les adolescents, on parle en majorité du cannabis. En effet, une étude effectuée en 2005 démontre que 35,5% des élèves du secondaire (entre 12 et 17 ans) ont consommé du cannabis dans la



dernière année. Ça représente 160 000 élèves du secondaire. Toutefois, d'autres drogues telles que l'ecstasy et le LSD sont souvent présentes au sein des soirées auxquelles participent les ados. En fait, il devient difficile de déterminer ce que les jeunes consomment étant donné que les « producteurs » de ces drogues y ajoutent des substances rehaussant les effets de celles-ci. Par exemple, il existe différentes pilules d'ecstasy. L'une d'elle est communément appelée « diamant bleu ». La concentration en MDMA (stimulant) y est plus élevée que dans une pilule ordinaire. Les jeunes vont souvent même mélanger les drogues à l'alcool pour ressentir un maximum de sensations. Malheureusement, ils sont majoritairement inconscients des conséquences que peuvent avoir ces pratiques.

## Conséquences

Les drogues sont consommées pour diverses raisons. La plupart du temps, on y cherche réconfort et sensation de bien-être. Toutefois, celles-ci ont des effets néfastes trop souvent négligés par les adolescents. Ces effets varient d'une substance à l'autre. On réussit tout de même à définir quelques conséquences qui surviennent assez souvent.

À court terme, la drogue peut causer :

- des rougeurs dans l'œil;
- une dilatation des pupilles;
- une vision floue;
- de la somnolence ou une disparition de la fatigue;
- de la confusion;
- une diminution ou augmentation de la faim;
- de la paranoïa, de l'anxiété ou une panique légère;
- une coordination, des habiletés motrices et un temps de réaction moindres;
- une perte de mémoire à court terme;
- une modification du rythme cardiaque;
- un assèchement des muqueuses buccales et de la gorge;
- des hallucinations;
- des nausées et des vomissements;
- des étourdissements.



À long terme, la drogue peut devenir très dangereuse pour le corps humain. On parle de :

- schizophrénie de toute sorte :
  - avoir des idées délirantes;
  - éprouver des hallucinations.
  - ressentir une paranoïa;
- une concentration réduite;
- une perte du sommeil et de l'appétit;
- une perte de poids;

À cette liste s'ajoute une dernière conséquence : **La mort!** En effet, lorsqu'on consomme en trop grande quantité une drogue, on peut y rester. On appelle ça une overdose. Certains se croient invincibles et disent faire attention. Toutefois, le nombre de morts par overdose par année est en hausse. Il est temps que les jeunes prennent conscience des dangers qu'apporte la consommation de drogue.



### Comment s'en débarrasser?

Il est toujours possible de s'en débarrasser par soi-même. Toutefois, cette méthode a un taux de réussite plutôt faible étant donné qu'elle requiert beaucoup de volonté. La rechute est prévisible. Dans le cas échéant, il existe des centres de désintoxication. On y trouve une équipe

d'intervenants qui s'occupe des patients et organisent des activités thématiques afin d'aider les résidents à découvrir pourquoi ils adoptent ces comportements, prendre connaissance de leurs valeurs, de leurs sentiments, de leurs actes et apprendre à contrôler leur vie. Bref, ils sont là pour ramener les gens sur le droit chemin.

#### Adresses Utiles

*Voir p.34*

**Association des centres de  
réadaptation en  
dépendance du Québec :**

<http://www.acrdq.qc.ca/>

**LES  
TROUBLES  
ALIMENTAIRES**

## 2. LES TROUBLES ALIMENTAIRES

Les troubles alimentaires (entre autre l'anorexie et la boulimie) sont des problèmes d'ordre psychologique selon lesquels l'alimentation n'est plus conforme et ce de façon volontaire. C'est-à-dire qu'elle ne fournit plus au corps les nutriments et l'énergie dont il a besoin.



« Je suis laide... je n'aime pas mon visage... je n'aime pas mon corps... je suis gros. »  
 Certaines personnes ont ce genre de pensées. Malheureusement, cette image devient parfois si réelle à leurs yeux qu'elles sont prêtes à tout pour être plus minces, plus belles, plus à l'image de ce qu'on voit dans les médias.

C'est alors qu'ils ou elles commencent à se nourrir mal, se nourrir de moins en moins. Bref elles adoptent des habitudes anorexiques ou boulimiques.

### Anorexie et Boulimie

La prise de poids est due à une ingestion trop importante de calories et de lipides, c'est bien connu. Alors comment réussir à perdre du poids rapidement? Le raisonnement se fait très rapidement dans la tête des ados. Il suffit de manger le moins possible! (Ce qui est très dangereux). L'anorexie consiste à suivre des régimes extrêmes, voire à ne presque plus



manger, dans le but de perdre du poids. La boulimie quant à elle consiste à ingérer autant de nourriture que nécessaire afin de calmer la faim puis de se faire vomir. Ainsi, la nourriture n'est pas digérée. Il est donc improbable d'engraisser. Alors qu'il existe des moyens sécuritaires pour sculpter son corps et en prendre soin, les jeunes se tournent vers ces deux pratiques mettant leur vie en danger simplement parce qu'elle apporte des « résultats » plus rapidement. En effet, l'anorexie et la boulimie apporte plusieurs conséquences indésirables que les malades ne prennent pas en considération.

### **Conséquences sur le corps**

Le principal effet que recherchent l'anorexique et le boulimique est une perte de poids. Seulement il ne s'agit pas que de quelques kilos en moins. L'individu se retrouve habituellement à peser moins de 85% du poids normal minimal selon son âge et son sexe. Après avoir autant maigri, il semblerait logique que le jeune recommence à manger normalement ou, du moins, un peu plus. Toutefois, une peur bleue se développe en lui : celle de prendre du poids. Et c'est là que le problème devient dangereux.

Tout d'abord, la malnutrition engendre de nombreuses carences. Moins de nourriture signifie moins de nutriments. Le manque de glucides et de lipides signifie automatique un manque d'énergie chez le malade. Il se sent donc souvent faible et fatigué. Il peut également développer une intolérance au froid. Les protéines contribuent directement au développement normal des muscles. Il est



crucial d'en consommer une bonne quantité lors de la puberté afin de vivre une croissance normale; sans quoi le corps ne se développera pas comme il le faut. D'ailleurs, ces personnes (filles) peuvent souffrir d'aménorrhée, ce qui signifie une absence complète des règles pendant plusieurs cycles.

L'anorexie et la boulimie produisent d'autres effets chez l'humain. On retrouve parmi ceux-ci la constipation, la modification des poils sur le corps qui se transforment en fin duvet, la bradycardie (ralentissement des battements du cœur baissant sous 60 contractions par minutes), l'hypotension (basse pression), fragilité des ongles et des cheveux, pertes de mémoires, ostéoporose, la déshydratation, etc. Finalement, se nourrir fait partie des trois besoins fondamentaux à la vie. Cela signifie que si ce n'est pas traité, le malade peut en mourir. C'est pourquoi il est important de savoir reconnaître les symptômes de l'anorexie et de la boulimie.

### Comment s'en apercevoir?

Certains signes ne trompent pas. Pour commencer, la personne souhaite moins manger afin de perdre du poids. Il est donc fort probable qu'elle assiste de moins en moins aux repas autour de la table et qu'elle insiste pour manger plus tard ou

ailleurs. En fait, elle ne mangera probablement même pas. Elles deviennent obsédées par leur alimentation. Non seulement la quantité, mais la nature de ce qu'elles mangent est vérifiée. Elles évitent tout aliment « calorifique ». Du côté des boulimiques, l'utilisation de laxatifs et de diurétiques est très fréquente afin de se purger. S'ils commencent

#### **Adresses Utiles**

*Voir p.34*

**Clinique St-Amour  
Anorexie & Boulimie  
Aide et Thérapie**

<http://www.cliniquestamour.com/>



à disparaître de la pharmacie, il est important de considérer la chose. Évidemment, les régimes déséquilibrés entraînent la plupart du temps chez les filles l'irrégularité du cycle menstruel voire même une absence de règles pendant un long laps de temps.

La première cause du développement de pratiques anorexiques et boulimiques chez un jeune est le manque d'estime de soi. En tant que parents et amis, assurez-vous que votre entourage ait confiance en soi, qu'il s'aime tel qu'il est. S'accepter est nécessaire afin de vivre une vie de qualité. Comment réussir à se faire aimer alors qu'on ne s'aime même pas soi-même?

### **Comment s'en débarrasser?**

Il est primordial de consulter un psychothérapeute d'abord et avant tout afin d'entamer un processus de compréhension. Ces deux problèmes ont plusieurs effets nocifs sur la santé. C'est pourquoi la rencontre avec le psychothérapeute peut être suivie d'une hospitalisation d'urgence. Il est important de savoir ce qui est atteint et à quel point afin de pouvoir en sortir indemne. Viendra enfin une rééducation du mode d'alimentation pour éviter que survienne une rechute.

# L'ALCOOLISME

### 3. L'ALCOOLISME

---

L'alcoolisme est une maladie liée à l'abus de boissons alcoolisées. Une personne alcoolique ressent donc une dépendance envers l'alcool. Elle ressent le besoin d'en consommer pour oublier ses problèmes ou tout simplement pour évacuer son stress, pour se détendre.

#### **Une substance qui rend dépendant, c'est pas une drogue?**

En effet, lorsqu'une substance crée une dépendance chez son consommateur, c'est une drogue. Toutefois, l'alcool est une substance légale chez les adultes, contrairement à l'ecstasy ou à la cocaïne. N'importe qui peut en prendre, tomber dans un état second plus ou moins agréable et commettre des actes regrettables sans que sa consommation n'ait quelque chose d'illégal. C'est ce qui la rend plus dangereuse.



#### **Donc... c'est une drogue?**

Oui, tout comme la nicotine (dans la cigarette) et la caféine (dans le café), l'alcool est une drogue. C'est-à-dire qu'elle crée une dépendance physique et psychologique et que le corps développe, avec le temps, une tolérance à celle-ci<sup>1</sup>. Elle provoque donc peu d'effets « bénéfique » pour le buveur et plusieurs effets indésirables qu'on ne prend pas assez souvent en compte.

---

<sup>1</sup> Tolérance : Voir p.3 dans la section « Tolérance »

On retrouve parmi ceux-ci :

- en petite quantité, une augmentation du rythme cardiaque et de la pression. En grande quantité, elles diminuent;
- la déshydratation (l'alcool nous fait uriner plus souvent, donc on perd beaucoup d'eau);
- des inflammations ou hémorragies dans l'estomac;
- une perte de chaleur corporelle (bien que la peau se réchauffe);
- une réduction de l'aptitude à réfléchir, à prendre des décisions;
- une augmentation du temps de réaction (moins de réflexes);
- une perte de coordination (système moteur);
- maux de tête et vomissements.

À long terme, l'alcool peut causer d'énormes dégâts et mettre la vie du consommateur en danger. On parle entre autre de :

- endommagement du foie;
- perte de mémoire, d'ouïe et de vue;
- mort de nombreuses cellules nerveuses réduisant ainsi la concentration;
- chez les femmes enceintes, l'alcool absorbée est transmise en partie au bébé ce qui peut engendrer des problèmes physiques ou mentaux à la naissance de celui-ci.



Il est également possible de mourir d'une surdose d'alcool. La victime tombe dans un coma éthylique lorsqu'elle atteint le seuil de 2 à 4 grammes par litre dans le sang.

## Boire ne signifie pas être alcoolique

Si l'alcool n'est pas illégal, c'est qu'on peut la consommer sans tomber dans l'ivresse automatiquement. Au contraire, une consommation d'alcool modérée est même bénéfique pour le corps. Mais voilà donc la question : Que signifie une consommation modérée? Il est difficile encore aujourd'hui de déterminer ce qu'il en est. On considère toutefois qu'une consommation d'alcool par jour a des effets favorables sur notre organisme. Les gens boivent en général pour se détendre, pour faire descendre le stress d'une dure journée de travail. La plupart des jeunes, quant à eux, boivent sans modération et font des jeux dangereux tels que le calage qui consiste à ingérer une quantité maximale d'alcool en un minimum de temps. C'est le genre d'activités qui mènent au coma éthylique. C'est d'ailleurs une des raisons pour lesquelles l'alcool est interdit aux mineurs aujourd'hui.

## Se débarrasser de l'alcool

La première étape à suivre pour réussir à arrêter de boire est la suivante : Accepter que vous avez peut-être un problème d'alcool. En prenant conscience de votre dépendance, vous pouvez avancer à

l'étape suivante qui consiste à réduire grandement votre consommation ou cesser totalement. Certaines personnes y arrivent seuls sans l'aide de personne. Leur propre volonté est suffisante pour les mener jusqu'au bout. Toutefois, ils sont très peu nombreux et réussissent rarement du premier coup. Il existe de l'aide pour vous, acceptez-la! Rencontrez votre médecin pour commencer une désintoxication. Il

### Adresses Utiles

*Voir p.34*

**Alcooliques Anonymes  
du Québec**

<http://www.aa-quebec.org>

vous fournira des médicaments pour diminuer les symptômes du sevrage<sup>2</sup>. Vous devrez accepter de ne pas boire d'alcool lorsque vous prendrez ces médicaments. Il vous suivra tout au long de votre thérapie afin d'éviter toute rechute. Le soutien des amis et de la famille augmente grandement le taux de chance de réussite. Ne restez pas dans l'ombre, parlez-en.

### **Comment aborder le sujet**

Les alcooliques nient généralement avoir un problème de boisson. Ne vous attendez donc pas à ce qu'ils fassent les premiers pas, il est souhaitable que vous engendriez la conversation. Peut-être comprendra-t-il alors qu'il a un problème, mais encore devra-t-il accepter qu'il a besoin d'aide et que des gens sont prêts à le soutenir. Il faut que ses proches le soutiennent plutôt que de le juger. Le dévaloriser ne fera qu'empirer les choses. Lui confirmer que vous êtes là pour lui est déjà une démarche bien bénéfique pour le buveur.

---

<sup>2</sup> Sevrage : Voir p.4 dans la section « Dépendance physique »

**LE**

**JEU**

**COMPULSIF**

## 4. LE JEU COMPULSIF

---

Le jeu compulsif est un trouble qui consiste en la perte du contrôle des mises jouées lors de jeux à l'argent (négligence des conséquences) mettant en péril la vie personnelle, professionnelle ou familiale du malade.

« Je joue un petit 5\$, heureusement, la chance est de mon côté, le montant double, triple. Ah, quelle malchance, je perds tout. Il n'est pas question de partir sans avoir repris ce que j'ai misé au départ. » Puis tout d'un coup, la chance n'est plus avec nous. On continue de jouer avec la certitude qu'elle reviendra et qu'on ne quittera pas cet endroit moins riche que lorsqu'on y est entré. Les jeux d'argent sont des jeux de hasard et personne ne peut prédire si les trois cerises vont s'aligner ou si le croupier tirera un As de pique. Lorsque vous n'êtes plus capable de vous arrêter, lorsque le jeu n'est plus qu'un simple jeu, vous êtes malheureusement un joueur compulsif.



### **Joueurs compulsifs, avant 18 ans?**

Les jeux d'argent tels que casinos et billets de loterie sont réservés aux adultes; la loi est très claire à ce sujet. Pourtant, on retrouve tout de même des mineurs ayant en eux déjà la pique du jeu. Comment expliquer ce phénomène? Les jeux d'arcades. En effet, si on compare un casino aux jeux d'arcade, ils sont très semblables. Les multiples lumières de différentes couleurs attirent les jeunes à venir y jouer, on





doit y insérer des jetons prépayés pour démarrer une partie et lorsqu'on gagne, la machine nous donne des tickets que l'on peut échanger pour divers prix plus ou moins intéressants. Elles semblent inoffensives à la base, mais elles créent une certaine dépendance qui se développe parfois plus tard sous forme de jeu compulsif. En effet, les enfants y trouvent une satisfaction lorsqu'ils gagnent et voient tous ces tickets sortir de la machine. Ils ne comprennent pas encore l'enjeu de l'argent puisque ce sont leurs parents qui paient les jetons, pour l'instant. Qu'advient-il lorsqu'ils seront majeurs et que l'envie d'aller au casino les prendra? Il est fort probable que cette dépendance se développe.

### Conséquences du jeu compulsif

Il faut d'abord comprendre que le jeu en soi n'est pas problématique. Le jeu peut être une activité régulière tout en restant un loisir. Jouer souvent ne signifie pas avoir un problème de jeu. Le problème vient de l'incapacité de s'arrêter, de contrôler ses mises au détriment de d'autres aspects de sa vie (famille, travail...).

#### Adresses Utiles

Voir p.34

**Jeu : Aide et Référence**

<http://www.jeu-aiderreference.qc.ca/>

Le jeu compulsif entraîne :

- des problèmes financiers;
- une forte probabilité de délinquance et d'actes criminels;
- des problèmes familiaux et sociaux (comportement antisocial, rupture des relations affectives.);
- difficultés professionnelles.

D'ailleurs, après avoir perdu d'immenses sommes d'argent et ce sur une longue période de temps, nombreux sont les gens désespérés qui envisagent le suicide, qui tentent de se suicider ou qui en meurent.

De plus, selon le rapport américain de la National Gambling Impact Study Commission de 1999, un joueur avec de sérieux problèmes de jeu coûte en moyenne 10 500\$US par année à la société : vols, fraudes, services médicaux, etc. Sans compter les crimes commis afin d'obtenir de l'argent, la perte de productivité suite au nombre d'absences élevées au travail... Bref, la société en souffre également.



### Comment les reconnaître?

Le jeu est une dépendance tout comme l'alcool et les drogues, ce qui veut dire que le malade a tendance à s'isoler du monde extérieur. Dans la plupart des cas, le joueur qui perd croit que la prochaine fois il va gagner, qu'avec le temps les machines paient ou que certaines combinaisons sont plus avantageuses que d'autres. Ils croient avoir un contrôle sur le hasard. Ils finissent donc par perdre d'importantes sommes d'argent. Suite à cela, ils vont souvent emprunter ou voler de l'argent à leurs

proches et leur mentir pour continuer de jouer. Les plus atteints vont même juste qu'à commettre des actes criminels (vols, fraude...) pour financer leur pratique du jeu. Ce dernier prend toute la place dans leur vie. Leur travail, leur famille et leurs amis n'ont plus d'importance à leurs yeux, ils ne pensent qu'au jeu à longueur de journée et tombent inévitablement dans un état de dépression.

### **Agir avant qu'il ne soit trop tard**

Les problèmes de jeu peuvent se détériorer rapidement et il faut aider le joueur compulsif à s'en sortir avant que les dettes deviennent trop difficiles à rembourser. « Aider, oui, mais comment? » Tout d'abord, informez-

vous bien sur le sujet avant de l'aborder avec le joueur. Soyez à l'écoute de la personne concernée et surtout ne la jugez pas. Entrenez une discussion avec elle en lui transmettant vos inquiétudes à son sujet sans lui faire la morale. Une fois que le joueur s'est ouvert à vous, faites-le réfléchir par lui-même à différentes solutions pour régler son problème. N'hésitez pas à l'aider à en trouver. S'il ne trouve rien d'inhabituel à son comportement, n'insistez pas, c'est là que les conflits ont l'habitude de commencer. Questionnez-le plutôt sur les raisons qui le poussent à faire cela, essayez de le comprendre. Peut-être n'est-il pas assez informé sur le sujet. Cherchez de l'information avec lui, tant les bons que les mauvais côtés de la médaille. Il doit maintenant assumer les conséquences de ses actes. Ne couvrez pas ce qu'il fait en motivant ses absences ou en remboursant ses dettes, mais soutenez-le tout au long de cette période difficile qu'il vit.

#### **Adresses Utiles**

*Voir p.34*

**SOS Dettes**

**Il n'est jamais trop tard  
pour s'en sortir**

<http://www.sosdettes.ca/>

# L'AUTOMUTILATION

## 5. L'AUTOMUTILATION

---

L'automutilation fait référence aux blessures que s'inflige elle-même une personne ayant des problèmes afin se soulager. Elle peut prendre plusieurs formes : se couper la peau avec une lame de rasoir ou un morceau de verre, se brûler, se donner des coups, s'arracher les croûtes sur la peau, empêcher ses blessures de guérir, etc.

Il est vrai que les adolescents passent par une gamme d'émotions parfois très fortes. Certains jeunes n'ont pas de difficultés à les gérer. D'autres en ont un peu mais finissent par y arriver avec un peu de temps. Finalement, ceux qui n'en ont pas la force, qui en sont incapables se replient souvent sur l'automutilation afin de, comme le dit l'expression, changer le mal de place.

### **Trouble de personnalité limite**

Le trouble de personnalité limite (TPL) est un trouble psychiatrique caractérisé par l'incapacité du malade à gérer ses émotions et ses relations interpersonnelles et qui s'adonne à des comportements suicidaires. Quel est le lien entre ce trouble et l'automutilation? Le principal comportement suicidaire qu'adoptent les gens atteints de TPL est l'automutilation. Ces gens ressentent un grand vide en eux et sont incapables de le combler. Ils ont peur d'être rejetés, mais repoussent les gens qui entretiennent une



bonne relation avec eux pour éviter l'abandon. De plus, ils agissent de façon impulsive sans penser aux conséquences puisqu'ils sont incapables de contrôler leurs émotions. Ils ont donc une très mauvaise estime de soi et, afin de se punir d'exister, s'infligent des blessures.

### **Comment les reconnaître?**

Les personnes qui se mutilent tentent de cacher leurs coupures, brûlures ou autres. Il peut donc être plus difficile de cerner si une personne s'automutile. Toutefois, certains signes ne trompent pas.

- porter des pantalons longs et des chandails à manches longues lorsqu'il fait chaud;
- avoir une faible estime de soi;
- avoir de la difficulté à gérer ses émotions;
- avoir des problèmes relationnels.

### **En quoi se faire du mal peut faire du bien?**

Il faut tout d'abord comprendre que les jeunes qui ne souffrent pas de TPL et qui se mutilent ne s'infligent pas de telles douleurs pour le plaisir, sans aucune raison. En général, ces personnes vivent des moments



difficiles soit en amour, en famille, etc. ce qui augmente le stress qu'elles ressentent quotidiennement. Certains affirment que se faire des entailles au bras est une façon d'évacuer ce stress. Lorsqu'un ou plusieurs événements les affectent moralement, ceux qui se mutilent réussissent, pendant une courte période de temps, à oublier leur souffrance mentale en s'infligeant une douleur physique, ils se sentent libérer de leurs émotions.

## La sensation de bien-être, scientifiquement

En réalité, les jeunes n'inventent rien. Il est vrai que de se causer de la douleur apporte un certain bien-être (de très courte durée). Cette sensation agréable provient de la sécrétion d'endorphine. Il s'agit d'une substance fabriquée par le cerveau afin d'apporter du bien-être. Elle est sécrétée, entre autre, lorsque la douleur se fait ressentir. Elle diffuse alors dans le corps une sensation de bonheur, d'euphorie suivi presque immédiatement par une sensation d'apaisement. Cette sensation est de très courte de durée ce qui pousse les gens à recommencer; c'est comme une drogue!

## Dangers de l'automutilation

S'infliger des blessures régulièrement peut être extrêmement dangereux pour l'organisme. Étant donné que la plupart du temps il s'agit de plaies ouvertes, les risques d'infections sont élevés. Ils sont également à risque de perdre beaucoup de sang s'ils sectionnent une veine principale ce qui peut les mener à la mort. Malheureusement, les personnes qui s'infligent de telles souffrances sont des personnes dépressives qui vont parfois décider d'en finir avec leur vie tellement elle est de mauvaise qualité. En effet, approximativement 30 à 40% des suicides sont commis par des gens atteints de TPL.

*« Le suicide, ce n'est pas vouloir mourir, c'est vouloir disparaître. »*

*Georges Perrot*

## Comment s'en débarrasser?

Comme je l'ai mentionné plus tôt, l'automutilation est comme une drogue. Sa propre volonté est donc rarement suffisante pour parvenir à arrêter ces pratiques destructrices. Il est important de se confier à une personne de confiance

soit un ami, un parent, un enseignant, l'infirmière de l'école. Le médecin est également une bonne personne ressource. Il peut vous référer à un thérapeute ou un psychologue qui pourra vous aider, vous soutenir.

### Adresses Utiles

*Voir p.34*

**Association Canadienne  
pour la  
Santé Mentale**

<http://www.cmha.ca/>



# L'HOMOSEXUALITÉ REFOULÉE

## 6. L'HOMOSEXUALITÉ REFOULÉE

---

L'homosexualité en soi n'est pas un problème, mais la refoulée en est un. Il s'agit de la non-acceptation de son homosexualité. On peut également définir un gai ou une lesbienne refoulé(e) comme quelqu'un qui ne vit pas son homosexualité ouvertement.

S'il n'y avait pas d'homophobes, il n'y aurait pas d'homosexuels refoulés. Encore aujourd'hui, bien des préjugés existent envers ces personnes qui sont des gens bien normaux. On dit parfois qu'ils ont une maladie, que c'est génétique ou que ça se soigne. Certains homosexuels disent que c'est un choix, d'autres que ça leur est imposé. Une chose est sûre, lorsqu'on n'accepte pas son orientation sexuelle, on vit dans le mensonge quotidiennement avec une qualité de vie grandement réduite.



### Homosexuel(le) à l'adolescence

L'adolescence est une période d'expériences. On cherche à se connaître, on essaie différentes choses. Tout comme quelqu'un qui fume un joint n'est pas nécessairement drogué, quelqu'un qui a un faible pour les hommes n'est peut-être pas homosexuel. Bien que cela puisse paraître insensé, c'est la même chose. À cette période de sa vie, le jeune se cherche encore. Il ne faut donc pas tirer de conclusions hâtives! De plus, « homosexuel(le) » n'est qu'une étiquette, pas un code génétique. Rien ne garanti que la personne sera ainsi toute sa vie.

## Je ne suis pas certain de mon orientation...

...et c'est bien normal! Laisse le temps faire les choses, rien ne te pousse à faire un choix maintenant. Même à l'âge adulte, bien des gens ont encore des doutes sur leur orientation. Est-ce les filles, les garçons? Peut-être même les deux? Tout ce qui importe est que tu sois bien émotionnellement avec tes décisions. Tu ne dois pas vivre pour faire plaisir à tes amis ou à tes parents, mais pour toi d'abord et avant tout!

## ITSS

Voici quatre lettres que les gais ont tendance à négliger : Infections Transmissibles Sexuellement et par le Sang. Ces maladies ne se transmettent pas que lors rapports entre homme et femme. Les pratiques anales et orales sont également dangereuses. Il est important de se protéger en tout temps peu importe le partenaire. Certains disent que le sexe protégé est moins plaisant. Voici quelques conseils afin d'avoir des relations sexuelles sécuritaires et agréable:



- Toujours utiliser un condom lorsqu'il y a pénétration. Il en existe une multitude de variété (grosueur, largeur, couleur, saveurs, relief...);
- Lors de sexe oral, utiliser un condom non lubrifié avec saveur;
- Éviter d'avoir du sperme dans la bouche;
- Éviter de partager les jouets sexuels à moins de mettre un nouveau condom dessus pour chacun;
- Garder le tout excitant! Ne prenez pas les condoms comme quelque chose d'imposé, mais plutôt comme un jeu!

## Deuil des parents

Si vous savez que vous êtes homosexuel(le) et que vous comptez l'annoncer à vos parents, ne vous attendez pas à ce qu'ils s'en réjouissent. Si vous êtes chanceux, ils vous comprendront et vous soutiendront. Malgré tout, vous libérer enfin sera une épreuve très intense en émotion pour vous et probablement pour eux. Mais malheureusement, la plupart des parents réagissent de façon négative lorsqu'ils apprennent que leur enfant n'est pas « comme tout le monde ». Ils essaient de trouver une cause à cela bien qu'il n'y en ait pas.



Il est regrettable qu'ils ne vous comprennent pas tout de suite, mais il faut comprendre la tristesse qu'ils vivent à cet instant. Toutes les attentes qu'ils avaient de vous, telles que de faire d'eux des grands-parents, viennent de s'effondrer. Il faut leur laisser le temps de digérer la nouvelle et de se faire à l'idée que vous êtes gai ou lesbienne et qu'ils ne peuvent rien n'y changer.



## Quand en parler?

Avant de vous lancer et d'annoncer votre homosexualité à tout votre entourage, assurez-vous à 100% de l'être et de l'accepter. Autrement, comment voulez-vous que les autres l'acceptent? Si vous avez un doute et qu'il s'avère qu'en fait ce n'était que passager, vous n'aurez ainsi pas alerté votre famille et vos amis pour rien. On ne définit pas son orientation sexuelle par ses expériences sexuelles. Celles-ci ne peuvent que vous aider à découvrir vos préférences.

Un autre facteur doit être considéré avant de sortir du placard : la sécurité. Si vous soupçonnez quelqu'un de votre famille d'être homophobe au point où il pourrait vous faire du mal s'il l'apprenait, il est préférable de ne pas le mettre au courant. Bref, tant que vous êtes sûr de votre orientation et que votre sécurité n'est pas en péril, n'ayez crainte de vous dévoiler, mais ne le faites que si vous en avez réellement envie.

### Conséquences

En cachant sa vie continuellement, l'homosexuel(le) refoulé(e) vit dans le mensonge. Il porte grandement attention aux réactions des autres à son égard et se demande toujours s'ils se rendent compte de son orientation

cachée. Tous ces comportements peuvent être très stressants pour le jeune. Se surveiller constamment, ça peut rendre quelqu'un parano assez rapidement!

De plus, ce que le jeune gagne en sécurité en surveillant tous ces gestes et paroles, il le perd en spontanéité et en sincérité. Il peut donc se sentir coupable de mentir à autrui sur son identité. Son comportement l'empêche d'être lui-même et de dire ce qu'il pense. Il lui est donc impossible de s'épanouir. D'ailleurs, plusieurs études démontrent que les homosexuels sont environ 13 fois plus à risque de commettre un suicide tant leur qualité de vie est réduite.

#### Adresses Utiles

Voir p.34

Gai-Écoute  
Prêt à l'écouter

<http://www.gai-ecoute.qc.ca/>

## ADRESSES UTILES

---

- **Jeunesse J'écoute :**  
Améliorez le bien-être des enfants  
En tout temps : 1-800-668-6868  
<http://org.jeunessejecoute.ca/>
- **Tel-Jeunes :**  
Service d'aide aux enfants du Québec  
En tout temps : 1-800-263-2266  
<http://teljeunes.com/>
- **LigneParents :**  
Service d'aide aux parents du Québec ayant un enfant âgé de 0 à 20 ans  
En tout temps : 1-800-361-5085  
<http://ligneparents.com/>
- **Urgence Suicidaire :**  
1-866-APPELLE ou 1-866-277-3553
- **Association des centres de réadaptation en dépendance du Québec :**  
Numéros de téléphone différents selon la région  
<http://www.acrdq.qc.ca/>
- **Association Canadienne pour la Santé Mentale :**  
Numéros de téléphone différents selon la région  
<http://www.cmha.ca/>
- **Drogue . Aide et Référence :**  
Service téléphonique d'information  
En tout temps :  
Montréal et environs : 514-527-2626  
Ailleurs au Québec : 1-800-265-2626  
<http://www.drogue-aidereference.qc.ca/>
- **Ligne ANEB du Québec :**  
Ligne d'écoute et référence sur les troubles alimentaires  
De 8h à minuit : 1-800-630-0907  
<http://www.anebquebec.com/>
- **Clinique St-Amour :**  
Anorexie & Boulimie  
Aide et Thérapie  
Lundi au Vendredi de 8h à 16h :  
1-800-678-9011  
<http://www.cliniquestamour.com/>
- **Alcoolique Anonymes du Québec :**  
Numéros de téléphone différents selon la région  
<http://www.aa-quebec.org/>
- **Éduc'Alcool :**  
Programmes de prévention chez les jeunes  
Entre 9h et 17h.  
1-888-ALCOOL1 ou 1-888-252-6651  
<http://www.educalcool.qc.ca/>

- **Jeu . Aide et Référence .**

Prévention et soutien

Partout au Québec en tout temps.

1-800-461-0140

1-800-SOS-JEUX

<http://www.jeu-aidereference.qc.ca/>

- **SOS Dettes .**

Il n'est jamais trop tard pour s'en sortir.

Du Lundi au Vendredi de 9h à 19h .

1-866-615-1226

<http://www.sosdettes.ca/>

- **Gai Écoute .**

Prêt à t'écouter

Montréal : 514-866-0103

Ailleurs au Québec : 1 888 505-1010

<http://www.gai-ecoute.qc.ca/>