

Je connais un jeune qui consomme une substance.

Comment savoir s'il a besoin d'être aidé?

Il est normal d'éprouver de nombreuses émotions lorsque vous soupçonnez ou découvrez qu'un jeune de votre entourage consomme une substance. Vous vous demandez peut-être s'il y a quelque chose que vous pouvez faire.

Les substances ne sont pas seulement des drogues comme la cocaïne, les opioïdes, la méthamphétamine et la MDMA (ecstasy). Le cannabis, l'alcool, la caféine, le tabac, les produits de vapotage et les médicaments sur ordonnance (comme les benzodiazépines) sont également des substances. N'oubliez pas que le type de substance qu'un jeune consomme n'est pas aussi important que les effets qu'elle a sur lui et sur ses relations, y compris ses relations avec vous.

Les signes de l'utilisation de substances varient. Parmi les signes possibles de conséquences négatives liées à la consommation de substances psychoactives, citons le retrait de la famille et des amis, l'absentéisme à l'école ou au travail et les changements d'apparence physique tels que la prise ou la perte de poids, les bleus ou les marques. Cependant, ces signes peuvent aussi ne pas être liés à la consommation de substances.

Il est parfois difficile de savoir si la consommation de substances psychoactives d'un jeune est préjudiciable, ou même s'il en consomme. Lorsqu'on définit la « consommation problématique de substances » par les jeunes, il faut tenir compte de nombreux éléments qui peuvent rendre quelque chose plus (ou moins) risqué. Il s'agit notamment de leur état de santé, de leur âge, de la substance qu'ils consomment, de la manière dont ils consomment et de la fréquence de leur consommation, ainsi que des effets de la consommation sur leur vie

quotidienne, leur santé, leurs relations et leur travail scolaire ou professionnel.

Si un jeune consomme une **quelconque** substance, **quelle qu'en soit** la fréquence, il est normal que vous (et lui) demandiez conseil et soutien. *Il n'est pas nécessaire d'avoir un trouble de la consommation de substances (dépendance) pour chercher un soutien pour soi-même ou pour un membre de la famille ou un soignant de le faire.* Vous pouvez également nous contacter si vous n'êtes pas sûr de ce qui se passe et si vous souhaitez simplement obtenir plus d'informations sur ce que vous voyez. Se connecter avec Foundry est une option pour obtenir des informations et une assistance.

Foundry offre des ressources, des services et du soutien en matière de santé et de bien-être aux jeunes de 12 à 24 ans de la Colombie-Britannique. Foundry offre également une variété de services pour les familles et les soignants comme vous. Nous recommandons que vous appeliez votre **centre Foundry local pour savoir quels sont les groupes en personne proposés dans votre communauté. **Foundry Virtual BC** propose également des services de conseil, de soutien par les pairs, des groupes et des ateliers pour les membres de la famille et les soignants, certains services étant proposés en anglais et dans des langues autres que l'anglais. Apprenez-en plus sur ces ressources à foundrybc.ca/get-support.**

Peu importe si la personne que vous soutenez ait recours ou non aux services de Foundry, vous pouvez également bénéficier d'un soutien en tant que membre de la famille ou soignant!