

# Confinement: Mon adolescent est-il dépendant au Tabac et/ou au Cannabis ?

Mis à jour : il y a un jour

**Dr E Peyret, Dr E Humeau - Psychiatres & Addictologues - Unité fonctionnelle d'addictologie pédiatrique - Centre d'excellence des troubles du neuro-développement d'Ile de France**

Durant cette période de confinement, certains parents qui n'étaient pas au courant d'une dépendance au tabac et/ou au cannabis de leur adolescent vont peut-être découvrir un jeune en souffrance et en demande d'une consommation de tabac voir de cannabis.

# Le tabac est le produit le plus consommé quotidiennement par les jeunes et souvent leur première dépendance. Le collège est une période de forte initiation et un temps où les premières consommations régulières s'installent. Il est consommé sous forme de cigarette, chicha (narguilé, pipe à eau, etc.), de tabac à rouler, ajouté au cannabis dans les joints, etc.

# Il est important, durant cette période de confinement génératrice de stress, de pouvoir identifier et atténuer des facteurs aggravants. Il est impératif de ne pas rompre le dialogue avec votre adolescent en générant des conflits. Les parents doivent réaliser un exercice d'équilibre compliqué qui consiste à lâcher du lest tout en imposant certaines limites.

## **Cinq questions pour évaluer la dépendance au tabac et/ou cannabis chez votre enfant**

**Pour l'adolescent comme pour l'adulte, il est au départ difficile de faire la différence entre un simple usage récréatif de substance, souvent associé à un contexte social, et l'installation de la dépendance pour cette substance.**

Cependant durant le confinement, il y a quelques questions/situations qui peuvent vous orienter :

# Est-ce que votre enfant vous dit que c'est terriblement difficile d'arrêter et qu'il augmente progressivement sa consommation, même pendant le confinement ? Par exemple, votre enfant fumait initialement uniquement avec ses amis, maintenant, il ressent le besoin de fumer même seul à la maison, même durant le confinement.

# Est-ce que votre enfant présente des difficultés à diminuer ou arrêter sa consommation alors qu'il le souhaite durant le confinement ?

# Est-ce que votre enfant demande de sortir sans vous alors qu'il y a le confinement ? Fait-il venir quelqu'un à la maison ?

# Est-ce que le comportement de votre enfant s'est modifié depuis qu'il est en confinement ? Si la réponse est oui, votre enfant présente peut-être des signes de manque en lien avec la diminution ou l'arrêt de cette consommation

# Est-ce que votre enfant continue coûte que coûte de consommer du tabac et du cannabis malgré les disputes à la maison et aussi le risque qu'il prend au quotidien pour sortir alors que vous lui interdisez du fait du confinement ?

## **Savoir repérer les signes de manque chez votre enfant (on appelle cela des signes de sevrage)**

**# Repérer les signes de manque en nicotine (contenue dans le Tabac) et/ou de cannabis qui sont apparues récemment**

- Difficultés pour dormir & insomnie inhabituelle
- Tristesse, variation de l'humeur (passage du rire aux larmes)
- Irritabilité, colère, frustration – plus qu'avant le confinement
- Stress et Anxiété inhabituelle
- Difficultés de concentration – les devoirs sont inhabituellement long et laborieux
- Modification de l'appétit (augmentation ou diminution)

# Interrogez votre enfant sur la présence de ces signes. Demandez-lui en plus si il a un craving, c'est à dire une envie forte de consommer.

# Contrairement à une idée reçue, la dépendance à la nicotine peut s'installer avant l'usage quotidien. Quelques cigarettes suffiraient même à la créer. Le tabac est le produit le plus **addictif** et celui qui provoque le plus de dégâts sur la santé

# **Pour le cannabis** : La plupart des symptômes apparaissent dans les 24-72 premières heures après la dernière consommation, le pic se situe dans la première semaine et le syndrome dure approximativement entre 1 à 2 semaines. Les troubles du sommeil peuvent persister plus d'un mois.

## **Adopter une attitude bienveillante avec votre enfant et entamer le dialogue**

**# Entamez un dialogue avec lui. Il est également très important de pouvoir en discuter avec votre adolescent.** Ainsi, il pourra être plus attentif à son état psychique interne et sera plus à même de comprendre les manifestations psychiques ou physiques ressenties, vécues parfois de manière déroutante.

**# Il est important de l'encourager à pouvoir en discuter avec un professionnel de santé lorsqu'il se sentira prêt, dans le but de l'aider à modifier ses consommations dans une perspective de diminution des risques.**

**# Si votre enfant est actuellement dans une démarche de réduction de ses consommations, ou présente des difficultés en lien avec une diminution imposée de ses consommations du fait du confinement, vous pouvez lui proposer quelques idées répertoriées sur la fiche pratique « [Comment réduire ma consommation durant le confinement ?](#) ».**

**Attention toute consommation de produit, y compris le tabac, impose de rechercher si votre adolescent cherche à soulager une anxiété ou des symptômes dépressifs par exemple. Si vous pensez que c'est le cas, ne vous focalisez pas uniquement sur la consommation mais cherchez plutôt à évaluer la nature et l'ampleur du problème repéré (avec recours à une aide extérieure si besoin).**

## **Pour plus d'informations :**

**Addiction et adolescence**

**Tabac Info Service 3989 & Drogues Info Service 0 800 23 13 13**

**Ecole des parents**