

# Mésusages de médicaments psychotropes auprès des adolescents :

## Quelles interventions ?

Florence Morel

Psychologue – service d'addictologie et pathologies duelles

CMPB – Pr Brousse

# Mésusages de médicaments psychotropes auprès des adolescents : Quelles interventions ?

## DEROULE

- Facteurs de vulnérabilité spécifiques à l'adolescence
- Les recommandations d'intervention en prévention primaire
- Focus sur la régulation émotionnelle comme facteur protecteur

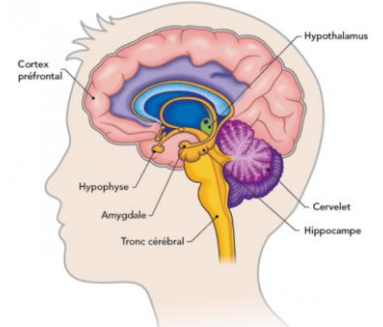
# Facteurs de vulnérabilité spécifiques à l'adolescence

## Développement cérébral

- Le cortex préfrontal (fonctions exécutives) se développe lentement
- Le système limbique (récompense, **émotions**, impulsions) déjà très actif



Désynchronisation = Recherche accrue de sensations et de prise de risque



Coghlan, A. (2016, juillet 25). [Revealed: The teenage brain upgrades that occur before adulthood](#). NewScientist.  
Fetterman, A., Campellone, J., & Turley, R. K. (n.d.). [Understanding the teen brain](#). University of Rochester Medical Center.  
National Institute of Mental Health. (n.d.). [Publications about brain anatomy and physiology](#).

# Facteurs de vulnérabilité spécifiques à l'adolescence

## Sensibilité émotionnelle

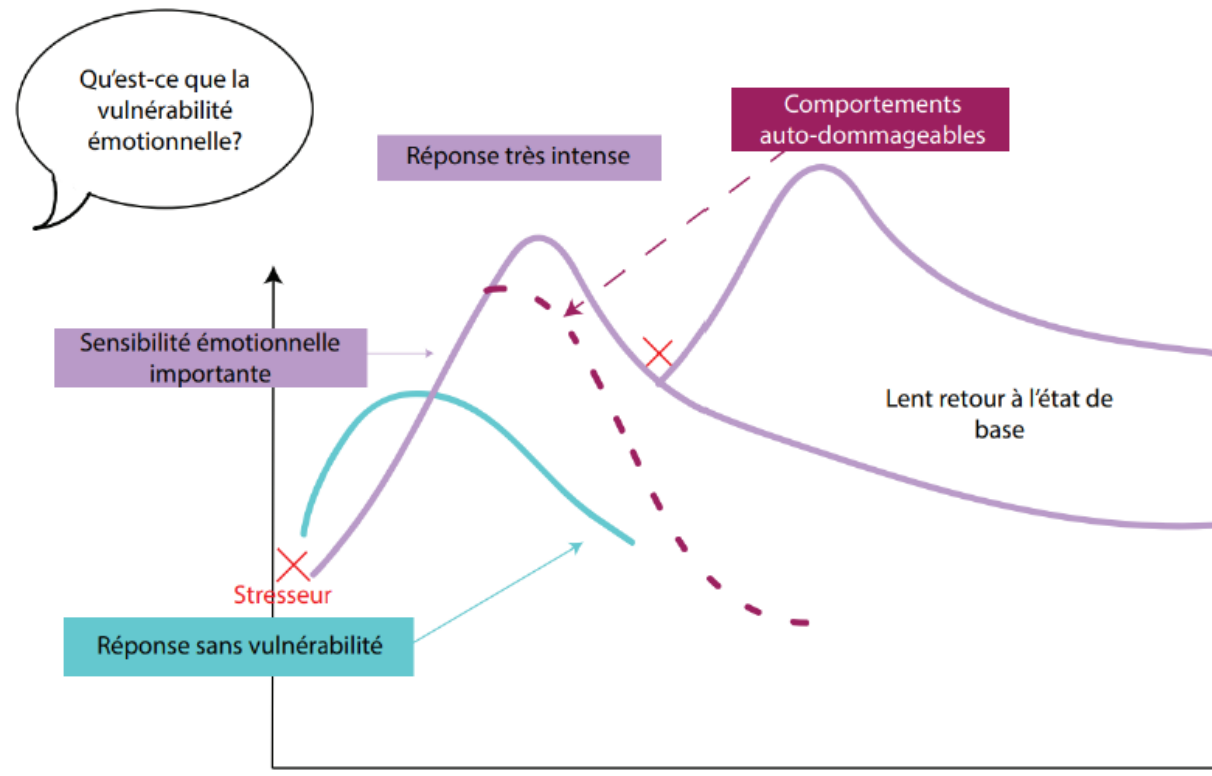


Figure 2. La vulnérabilité émotionnelle (adapté de Linehan, 2015)

# Facteurs de vulnérabilité spécifiques à l'adolescence

## **Construction identitaire, fort besoin d'appartenance**

Influence du groupe de pairs, normalisation de certaines pratiques

Les adolescents sont fortement influencés par le besoin de conformité et d'appartenance -> très sensibles à l'influence normative

Simons-Morton, B. G., & Farhat, T. (2010). Recent findings on peer group influences on adolescent smoking. \*Journal of Primary Prevention, 31\*(4), 191208.

Reference : Arria, A. M., & DuPont, R. L. (2010). Nonmedical prescription stimulant use among college students: Why we need to do something and what we need to do. \*Journal of Addictive Diseases, 29\*(4), 417426.

# Facteurs de vulnérabilité spécifiques à l'adolescence

## **Anxiété scolaire, stress post-covid**

Utilisation des substances pour gérer la pression académique ou pour s'automédiquer face à l'anxiété, la dépression ou d'autres formes de détresse psychologique.

Reference : Boyd, C. J., McCabe, S. E., & Teter, C. J. (2006). Medical and nonmedical use of prescription drugs among adolescents. \*Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 160\*(5), 521-528.

Reference : Arria, A. M., & DuPont, R. L. (2010). Nonmedical prescription stimulant use among college students: Why we need to do something and what we need to do. \*Journal of Addictive Diseases, 29\*(4), 417-426.

# Facteurs de vulnérabilité spécifiques à l'adolescence

## **Facteurs familiaux**

Climat familial  
Histoire de vie  
Facilité d'accès

## **Facteurs sociaux et environnementaux**

Pression des pairs  
Mimétisme  
Climat scolaire délétère  
Échec ou démotivation scolaire  
Facilité d'accès Banalisation sur les réseaux sociaux  
Manque d'activités valorisantes ou de repères sociaux

## **Facteurs individuels**

Troubles psychiatriques non ou mal diagnostiqués  
Faible estime de soi  
Impulsivité, recherche de sensation et de gratification immédiate  
Perception erronée des risques  
Idées fausses sur les médicaments

McCabe, S. E., West, B. T., & Boyd, C. J. (2015). Leftover prescription opioids and nonmedical use among high school seniors: A multi-cohort national study. \*Journal of Adolescent Health, 52\*(4), 480-485.

# Mésusages de médicaments psychotropes auprès des adolescents : Quelles interventions ?

Les recommandations d'intervention en prévention primaire

# Les recommandations d'intervention en prévention primaire

- Le point de départ de l'action de prévention
  - > **Amener et accompagner un questionnement**

Les jeunes savent parfois ce qu'ils consomment mais ils ne savent pas toujours **pourquoi ils le font** et **ce qu'ils pourraient faire d'autre**

- > Comprendre les raisons
- > Connaître les alternatives
- > Etre accompagné dans ces explorations

# Les recommandations d'intervention en prévention primaire



## Prévention primaire

Agir en amont d'un problème/avant une éventuelle survenue

Stratégies de prévention ciblées :

- Education à la santé mentale dès le plus jeune âge
- Sensibilisation via campagnes et intervenants
- Travail avec les familles /les équipes éducatives

## Prévention secondaire

Chercher à diminuer la prévalence d'un trouble et à agir au tout début de son apparition

- Repérage précoce
- Formation des professionnels de santé scolaire

## Prévention tertiaire

Intervenir après la survenue de la maladie pour réduire les complications et les risques de rechute.

- Prise en charge spécialisée
- Accompagnement familial

- On évite :
  - Le discours **moralisateur** ou culpabilisant
  - Communiquer sur la peur sans expliquer **ni pourquoi ni comment faire autrement**
  - **Absence de dialogue** dans les familles/établissements
  - Interventions **ponctuelles** : manque de continuité, peu suivies
  - **Déconnectées du quotidien** des jeunes ou absence de langage commun
    - > les adultes parlent de risques, les ados parlent de solutions rapides à leurs problèmes
- On privilégie :
  - **Le travail sur les Compétences Psycho Sociales (CPS)**

# Les recommandations d'intervention en prévention primaire

- Les CPS : un Apprentissage social et émotionnel
- De nombreux travaux de recherche ont montré l'importance des CPS dans le développement de l'enfant, de son bien-être et de sa santé, dès le plus jeune âge.
- [Charte d'Ottawa](#) (OMS, années 80) -> le développement des CPS est présenté comme une stratégie majeure en prévention
- 11 compétences spécifiques

# Les recommandations d'intervention en prévention primaire



Capture rectangulaire

# Les recommandations d'intervention en prévention primaire

## Référentiel CPS (Santé publique France 2025)

compréhension et acceptation

- **Cognitive : renforcer la conscience de soi**
  - accroître sa connaissance de soi ;
  - savoir penser de façon critique ;
  - connaître ses valeurs, ses besoins, ses buts personnels ;
  - prendre des décisions constructives ;
  - s'auto-évaluer positivement ;
  - renforcer sa pleine attention (à soi).
- **Emotionnelle : renforcer sa conscience des émotions**
  - comprendre les émotions ;
  - identifier ses émotions.
- **Sociale : développer des relations constructives**
  - communiquer de façon efficace et positive ;
  - communiquer de façon empathique ;
  - développer des liens et des comportements pro-sociaux.

# Les recommandations d'intervention en prévention primaire

- Stratégies de prévention centrées sur les CPS
  - Ateliers en milieu scolaire (estime de soi, gestion du stress, esprit critique face aux produits)
  - Jeux de rôle et mises en situation (développer la résistance à la pression des pairs)
  - Groupes de parole animés par des professionnels
  - Formation des adultes référents pour soutenir les CPS au quotidien
  - Utilisation de programmes validés le cartable des compétences, unplugged ...
  - Développement des CPS au sein des familles

# Exemple concret de prévention par les compétences psychosociales

- **Atelier « Apprendre à dire non » – Collégiens 13-15 ans**
- Objectif : Prévenir le mésusage de psychotropes via les CPS clés
- Compétences ciblées :
  - Résistance à la pression sociale
  - Conscience de soi et de ses valeurs
  - Prise de décision
  - Pensée critique
- Format : 2 séances de 1h30 / 12-15 élèves / animé par un professionnel

# Déroulement de l'atelier & outils

- Déroulement type :
  1. Échange introductif (20 min)
    - Représentations sur les médicaments
  2. Mise en situation / jeu de rôle (30 min)
    - Pression des pairs, réseaux sociaux
  3. Analyse collective (20 min)
    - Émotions, valeurs, alternatives
  4. Création d'un « kit confiance en soi » (20 min)
    - Messages de protection, ressources

## Évaluation :

- Quiz de fin de séance
- Suivi à 3 mois (vie de classe ou entretien)

## Correspondance Prévention / Compétences Psychosociales

| Facteurs de risque                     | CPS à développer                                                             |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Faible estime de soi                   | Confiance en soi, conscience de soi                                          |
| Difficultés à gérer les émotions       | Régulation émotionnelle, gestion du stress                                   |
| Impulsivité, recherche de sensations   | Prise de décision responsable, pensée critique                               |
| Influence des pairs, réseaux sociaux   | Résistance à la pression sociale, communication efficace                     |
| Idées fausses sur les médicaments      | Pensée critique, accès à une information fiable                              |
| Conflits familiaux, manque de soutien  | Expression et légitimisation de ses besoins, recherche d'aide, communication |
| Problèmes scolaires                    | Résolution de problèmes, motivation, confiance en ses capacités              |
| Troubles psychiques non pris en charge | Reconnaissance des signes de mal-être, capacité à demander de l'aide         |

# Focus sur la régulation émotionnelle comme facteur protecteur

## Référentiel CPS suite (Santé publique France à paraître automne 2025)

- renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement
- réguler ses émotions et son stress
- résoudre des difficultés relationnelles

 **Régulation émotionnelle**

# Focus sur la régulation émotionnelle comme facteur protecteur

- Des études montrent que les adolescents ayant des difficultés à gérer leurs émotions sont plus à risque de développer des conduites addictives.

Dumontheil, I. La régulation du comportement et des émotions pendant l'adolescence, 2021

- Les émotions négatives non régulées (anxiété, colère, tristesse) sont un facteur déclencheur de la consommation, souvent utilisée comme "auto-médication".

# Focus sur la régulation émotionnelle comme facteur protecteur

De nombreuses études montrent que les adolescents capables de :

- reconnaître leurs émotions,
- différer leurs réactions impulsives,
- et adopter des stratégies positives (méditation, verbalisation, sport...)

... ont moins de risques de consommer des substances ou de développer des conduites à risque.

Emotion Regulation in Children and Adolescents: concepts, processes and influences - Sabatier, c. et al, 2017

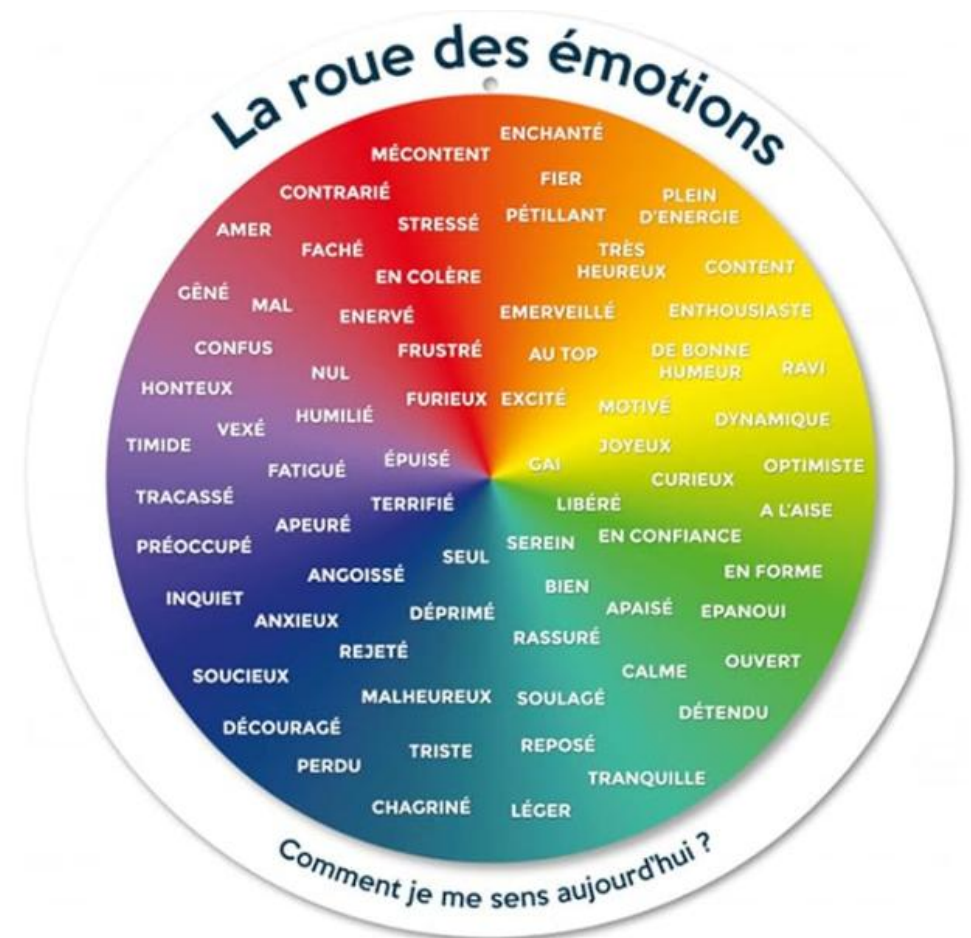
# Focus sur la régulation émotionnelle comme facteur protecteur

C'est la **capacité à gérer ce qu'on ressent, quand on le ressent et comment on l'exprime** sans se laisser submerger ou agir de façon impulsive.

Processus par lesquels une personne modifie l'intensité, la durée ou l'expression des ses émotions afin de s'adapter à une situation, à ses objectifs ou à son environnement social

Elle peut inclure :

- Identifier et nommer ses émotions
- Comprendre ce qui les déclenche
- Exprimer ses émotions
- Apaiser ou moduler l'intensité émotionnelle
- Reformuler une situation intérieurement



# Focus sur la régulation émotionnelle comme facteur protecteur

- Pour les adolescents, la RE peut être particulièrement utile :
- Adolescence = période de volatilité émotionnelle et d'exploration de l'identité.

-> difficultés : anxiété, dépression, douleurs émotionnelles -> mésusage de médicaments psychotropes pour apaiser

# Focus sur la régulation émotionnelle comme facteur protecteur



## **La thérapie comportementale dialectique, un axe de travail clé pour la régulation émotionnelle**

- Développée dans les années 80 par Marsha Linehan pour le traitement des personnes avec trouble de personnalité borderline (TPB)
- Thérapie cognitivo-comportementale émotionnelle (3ème vague) : acceptation des émotions négatives et auto compassion + exercices pratiques
- Combinée à certains éléments empruntés aux pratiques de méditation ou de pleine conscience : principes de tolérance de la détresse, d'ouverture d'esprit, de relaxation et d'acceptation

# Focus sur la régulation émotionnelle comme facteur protecteur

- **Qu'est ce que la thérapie comportementale dialectique ?**

**Cible le processus  
transdiagnostique  
de régulation  
émotionnelle**

**Favorise la  
connaissance,  
observation et  
acceptation  
émotionnelle**

**Donne des  
outils pour  
mieux gérer les  
émotions  
difficiles**

# Focus sur la régulation émotionnelle comme facteur protecteur

- la TCD a été adaptée aux adolescents et présente des résultats encourageants

Rathus J.H., Miller A.L. Dialectical behavior therapy adapted for suicidal adolescents *Suicide Life Threat Behav* 2002 ; 32 (2) : 146-157

Labelle R., Janelle A. La thérapie comportementale dialectique de l'adolescent borderline et suicidaire *Perspect Psy* 2012 ; 51 (4) : 374-385

S. Garny, H. Lahaye , B. Naepels<sup>1</sup>, C. Vandeputte<sup>1</sup>, U. Pace, V. Segard, A. Gueant, R. Labelle, J.M. Guilé, 2020  
Application de la TCD auprès d'adolescentes avec dépression et trouble de la personnalité borderline

# Focus sur la régulation émotionnelle comme facteur protecteur

- la TCD adaptée aux adolescents en contexte scolaire

-> Importance des **programmes d'intervention préventifs ciblés** (PPC) pour les jeunes à risque de développer des difficultés sociales et personnelles en raison de leur faible capacité de régulation émotionnelle (McLaughlin et al. (2011)

-> **Caractère influent de l'école** comme lieu d'apprentissage des compétences socio-émotionnelles et d'implantation de programmes associés (Ahmed et al., 2020) (Duckworth et al., 2010; Kautz et al., 2014; Piquero et al., 2010, cités dans Committee for Children, 2019)

-> Les jeunes qui présentent des problèmes de santé mentale sont **significativement + enclins à chercher de l'aide à l'école** plutôt qu'à l'extérieur (Juszcak et al., 2003).

**Ainsi, des programmes scolaires visant à soutenir l'apprentissage de la régulation émotionnelle semblent essentiels pour la prévention de troubles ultérieurs.**

# Focus sur la régulation émotionnelle comme facteur protecteur

- la TCD adaptée aux adolescents en contexte scolaire

Ahmed, I., Hamzah, A. B. et Abdullah, M. N. L. Y. B. (2020). Effect of social and emotional learning approach on students' social-emotional competence. *International Journal of Instruction*, 13(4), 663-676.

Bartholomew Eldridge, L. K., Markham, C. M., Rutter, R. A. C., Fernández, M. E., Kok, G. et Parcel, G. S. (2016). *Planning health promotion programs: An Intervention mapping approach* (4th ed.). Wiley.

Breaux, R. (2022). Understanding emotional development. CHADD. Consulté le 22 décembre 2023, à l'adresse <https://chadd.org/attention-article/understanding-emotional-development/>

Bourque, J., Beaton, A., Mainville, L., Chalifoux, M. et LeBlanc, J. (2013). Effet d'une intervention basée sur la thérapie comportementale dialectique sur les acquis développementaux de jeunes de 9e et 10e années : résultats d'un essai randomisé. *Revue de psychoéducation*, 42(2), 333–355. <https://doi.org/10.7202/1061592ar>

Brillon, P. (s. d.). Développer sa souplesse émotionnelle. Projet résilience. <https://portail-etudiant.uqam.ca/soutienpsycho/projet-resilience/developper-sa-souplesse-emotionnelle/>

Buckley, M. et Saarni, C. (2009). Emotion regulation: Implications for positive youth development. Dans: Furlong, M. J., Gilman, R. et Huebner, E. S (dir.), *Handbook of positive psychology in schools* (pp. 107–118). Routledge.

# Focus sur la régulation émotionnelle comme facteur protecteur

## Intérêt pour les adolescents

- **Validation et acceptation:** la validation de leurs expériences émotionnelles  
-> les aide à se sentir entendus. Cette acceptation jette les bases du travail de changement qui suit.
- **Pratique et structurée:** L'approche étape par étape aide les adolescents à sentir qu'ils font des progrès en apprenant des compétences tangibles qu'ils peuvent appliquer dans leur vie quotidienne (ex : se calmer pendant une dispute ou d'éviter les comportements impulsifs)
- **Thérapie individuelle et de groupe:** travail individuel et formation de groupe. Le groupe donne l'occasion de partager les expériences et d'apprendre des pairs qui traversent des difficultés similaires  
-> réduit le sentiment d'isolement et fournit un environnement de soutien où les adolescents peuvent mettre en pratique leurs nouvelles compétences.
- **Participation des parents:** Les parents ou les soignants participent au processus. Cela permet de créer un environnement cohérent à la maison et de donner aux parents les outils nécessaires pour soutenir le développement émotionnel de leur adolescent.

# Focus sur la régulation émotionnelle comme facteur protecteur

## Développer chez les jeunes la capacité à comprendre, accueillir et gérer leurs émotions autrement

### 1. Partir des usages réels

- Identifier avec les ados les raisons émotionnelles qui sous-tendent le recours aux médicaments/conso

  - « Pour dormir »

  - « Pour ne plus penser »

  - « Pour être calme »

- **Déculpabiliser les émotions** et valoriser l'idée qu'elles sont normales

# Focus sur la régulation émotionnelle comme facteur protecteur

## 2. Proposer des alternatives concrètes via la régulation émotionnelle

- Ce que je ressens



Identifier l'émotion- la nommer – comprendre ce qu'elle dit de moi

# Focus sur la régulation émotionnelle comme facteur protecteur

## 2. Proposer des alternatives concrètes via la régulation émotionnelle

- Quand je la ressens

Prendre conscience du moment, du contexte, du déclencheur

Association évènement/émotion ou évènement/pensée/émotion



# Focus sur la régulation émotionnelle comme facteur protecteur

## 2. Proposer des alternatives concrètes via la régulation émotionnelle

- Comment je réagis?

Explorer les réponses alternatives à la consommation, on élargit la palette de réponses :

- J'accueille mon émotion
- Respiration/cohérence cardiaque
- Recherche de soutien
- Activité physique
- Activité ressource

Focus sur la régulation émotionnelle comme facteur protecteur

### **3. Inscrire cela dans la vie du jeune**

- Séances régulières au sein des établissements scolaires
- Formation pour diffuser les outils
- Temps dédiés en famille ou en partenariat avec les familles
- Supports numériques adaptés aux codes des adolescents

Focus sur la régulation émotionnelle comme facteur protecteur

#### **4. Créer une culture de prévention continue**

- Ne pas faire de la régulation émotionnelle un atelier unique mais une compétence transversale, répétée dans différents contextes
- L'intégrer dans les espaces d'écoute

# Focus sur la régulation émotionnelle facteur protecteur



- **Education précoce à la santé mentale et émotionnelle**
  - Apprendre à identifier ses émotions, à demander de l'aide, à gérer l'anxiété
  - Promouvoir des stratégies alternatives à la consommation : respiration, méditation, activités ressources

## **La prévention est efficace quand elle est incarnée, continue et participative**

- **Créer des espaces de paroles sécurisants**
  - Assertivité, résistance à la pression du groupe, estime et confiance en soi
- **Associer les jeunes aux actions de prévention**
  - Ambassadeurs, vidéos réalisées avec les jeunes, podcasts co construits
- **Travailler avec les familles**
  - Informer sans culpabiliser, les sensibiliser aux signes d'alerte, encourager le dialogue et l'écoute active

Merci pour votre attention

# Exercice :

Méditation de pleine conscience – 3 minutes (entonnoir)

1ère minute – Conscience large (l'environnement)

Ferme doucement les yeux.

Porte ton attention sur ton environnement.

Quels sons entends-tu, proches ou lointains ?

Ressens la température de l'air sur ta peau, peut-être une odeur particulière.

Observe simplement, sans analyser, sans juger.

2ème minute – Conscience du corps (toi-même)

Ramène doucement ton attention à ton corps.

Perçois les points de contact entre ton corps et le support sur lequel tu es assis(e) ou allongé(e).

Sens ton dos, ta mâchoire, tes mains, ton ventre.

Observe comment ton corps respire, sans rien forcer.

3ème minute – Conscience focalisée (un point précis)

Choisis un point d'attention : le souffle à l'entrée de tes narines.

Ressens l'air qui entre à l'inspiration, et qui ressort à l'expiration.

Quand l'esprit vagabonde, ce qui est naturel, ramène-le avec douceur à ce point d'ancrage.

Réouverture – Retour à l'environnement (30 secondes)

Laisse maintenant ta conscience s'élargir à nouveau.

Perçois de nouveau les sons autour de toi, la lumière derrière tes paupières.

Bouge doucement les doigts, les orteils.

Quand tu es prêt(e), ouvre les yeux.

Accueille ce moment avec calme, en emportant cette présence dans la suite de ta journée.